

组团健身、开展公益、“制造”快乐,宋雨涵——

## 带领“退休家族”玩出新境界

资讯

穿搭多变,让你“老来少”

在秋日的青岛北岭山公园,一支由中老年人组成的鼓乐队惹人注目。伴随着“嘟哒、嘟哒、嘟哒哒”的节奏,十几位老人一边歌唱,一边随着音乐徒手打鼓,引得路人纷纷鼓掌。

今年50岁的宋雨涵是这支队伍的负责人,在她的带领下,每日清晨,“雨涵家族”鼓乐队成为北岭山公园一道亮丽的风景线,不仅如此,健步走、健身操、模特走秀、舞龙……他们将晚年生活玩出了不一样的精彩。

雨涵家族非洲鼓乐团是北岭山公园一道亮丽的风景线。

### 1 组团健身 队伍不断壮大

白色棒球帽、一身黑色运动装、戴着一副黑色墨镜,说起话来干脆利索,初见宋雨涵,便被她的风风火火所吸引。

一直以来,宋雨涵都经营着自家生意,忙碌成为常态的她为什么要组建这样一支团队?“我以前的体重达到225斤,最早就是为了锻炼身体。”面对记者的疑问,宋雨涵笑着做了解释。

宋雨涵告诉记者,2016年,自己开始在北岭山公园健步走,时间长了,越来越多的人加入进来。“既然大家的目标都一致,我为什么不能组织一个公益的团队,带领大家一起锻炼呢。”就这样,在宋雨涵的召集下,“雨涵家族”健走俱乐部应运而生。

从最初的五十人到上百人,再到后来的几百人,随着人数的不断增多,宋雨涵将俱乐部分支成了多个团队,健步走、有氧健身操、模特、舞龙、非洲鼓……大家根据自己的爱好,有了更多的选择。“所有队伍学的内容都是我先学,学会了再来教他们。”宋雨涵有些得意地说道。

据了解,从成立至今近七年的时间,这支平均年龄55+的队伍不断壮大,他们也凭借着自己的努力,出现在了大大小小的舞台上。“我们的队员特别好,不管什么活动,只要一句话,大家都是一起上,这让我特别感动。”

### 2 坚持公益 陪伴自闭症孩子

除了带领大家锻炼身体、参加演出,从成立之初,雨涵家族就一直致力于从事公益活动,并一直坚持至今。“最早有这个想法,是源于我认识的一个大姐。她说她朋友的孩子就是自闭症儿童,她特别想去帮助他们……”宋雨涵说,正是这位大姐的一番话,让她深有感触,她也想通过实际行动去帮助

这群特殊的孩子,做一些力所能及的事情。

宋雨涵说,她的想法得到了团队成员的大力支持,于是,他们走进青岛市同沐阳光残疾人辅助性就业中心,成了这里的“御用”志愿者。六年的时间,不管是同庆新年,还是走进动物园;不管是自闭症日、父亲节等节日,还是牵手孤独症青年开展公益健步行,大大小小的活动,

雨涵家族几乎承担了所有的志愿工作。

宋雨涵告诉记者,走进这些孩子,你会情不自禁地同这些孩子一起交流做游戏,孩子们灿烂的笑容,会让人觉得这些事情特别有意义。“真心希望社会越来越多的人能给予自闭症儿童们关怀,我也相信这些可爱的孩子们未来可以一样精彩。”

### 3 找到快乐 期待拥抱更精彩世界

宋雨涵是个闲不住的人,她说自己从没想过在五十岁时会是现在这种生活状态。“我完全改变了以前的生活方式,大家都说我就像变了个人一样。”宋雨涵说,她特别感谢家人对她的支持,让她可以全身心投入到团队中,可以去做自己认为有意义的事情。

据了解,在雨涵家族的所有成员中,既有坐着轮椅的残疾人,也有无数癌症患者,大家都在这里找到了快乐,找到了生命存在的价值。“到了我们团队,大

家在一起就是开心,一起锻炼身体,一起做公益,心态好了,身体自然也会好。”宋雨涵说,中老年人退休后一定要调整好心态,走出家门,要有自己的生活圈子,多学习新鲜的事物,不能被社会淘汰。

对于团队的未来,宋雨涵充满信心和希望。她说,公益他们会一直做下去,她还会带着这群热爱生活的老人走出青岛、走出山东,走向更大的舞台。

记者 许瑶



宋雨涵

时尚的范围很广,只要您热爱生活,追求健康与美丽,那您就是时尚的。如果您也是时尚达人,或者身边有时尚达人,欢迎拨打本报热线电话(0532)66610000与我们联系,我们将提供平台展示您的时尚风采。

退休后,朱平有了新变化,她尝试打耳洞、文眉毛。“在老年大学上舞蹈课时,经常外出表演,大家都戴耳饰。我以前怕疼不敢打耳洞,看大家都美美的,终于鼓足勇气去打了一对耳洞。”现在,朱平出门会主动佩戴耳饰,为自己的装扮增色不少。

朱平的眉毛干净利落且规整。她笑称:“我是在姐妹的熏陶下,前两年才文眉的。”上了老年大学,她在姐妹的影响下尝试挑战自己。“现在,我的心态越来越年轻,尝试的东西越来越多,久而久之人自然看着年轻了。”

王磊

天气渐冷, 季节交替, 中老年人尤其体弱者, 到了吃海参进补的时候了

## 双11——放心好海参健康生活馆等您

特别推出下列四款质优价廉特价海参, 惠顾新老客户

另有多款: 不同规格价位的长岛和大连刺参及即食刺参

为感恩新老客户买海参

送鲍鱼、绿茶、虾皮、蛰子虾酱任选其中一份

长岛优质刺参

1200元/1斤

特惠价3000元/3斤

仅限售100斤

长岛大连即食刺参

220元/1斤

1000元/5斤

长岛刺参

原价1950元/1斤

现价1580元/1斤

大连刺参

原价2350元/1斤

现价1980元/1斤



时间: 10月26日-11月6日 电话: 13105153320 13505321980(杨小兵)

地点: 市北区胶州路12号观象山庄大门一侧

市立医院马路对面公交车站和地铁站工棚后面  
地铁1号线观象山市立医院站A口或中山路站下车