



1 爱好为媒,共筑温馨大家庭

形体模特老师董广香女士告诉记者,大家因共同的爱好相聚在一起,队伍中有50后、60后、70后的姐妹们,既有老友,也有新朋。尽管彼此熟悉程度不同,但大家都十分团结,相互照顾,宛如一个温暖的大家庭。“谢谢董海云分享给我们的甘蔗,吃到甘蔗就像是回到了童年。”范玉兰脸上洋溢着幸福的笑容说道。董海云笑着告诉记者,她在三亚长大,小时候经常吃甘蔗,所以看到卖甘蔗的就忍不住买来与姐妹们分享这份甜蜜。

在两天的相处时光里,大家积极交流,氛围热烈而融洽。“明天我们去湿地公园,穿得休闲一些”“月湖公园有揽月楼,咱们穿旗袍更符合一些”……类似这样的交流声不绝于耳。董广香告诉记者,大家相互交流穿搭技巧、拍照姿势、走秀步伐等,仿佛置身于一堂生动有趣的户外课堂。

2 户外课堂,独特体验收获多

“在课堂上,董老师通常会先讲解形体动作,指导大家练习,然后再进行走步训练;而这两天更像是一堂悠闲放松的户外课堂,但学到的知识点却更多了。”范玉兰分享着自己的感受。退休后,范玉兰从淄博来到青岛,前些年因照顾孩子无法外出,如今孩子长大了,她终于有时间出去走走,熟悉一下青岛周边的地方。她觉得这种慢节奏的游玩方式非常适合自己。



“我是学习声乐的,这学期第一次接触形体模特。以前唱歌时,就只是站着,没有肢体动作,但学了形体模特后就不一样了。唱歌时虽然还是站着,但我会加入一些脸部表情、手的动作和站立姿势,感觉每个学科都是相通的。”袁琳兴奋地说,这是她第一次跟这么多姐妹们一起出来玩,“我要好好学习大家的穿搭和拍照技巧,等下次再出去玩,就有经验了。”

“拍照也是我们形体模特的必修课程,如何摆出优雅的动作至关重要。”今年58岁的黄志红是团队的新成员,她兴奋地说:“以前我拍照时手都不知道往哪里放,跟姐妹们出来一上午,就学会了不少拍照姿势,还收获了好多美照,真是太开心了。”

据悉,本次活动特别安排了老年生活报专业摄影记者全程跟拍,并采用微信群图片直播的方式,让大家能够随时随地看到自己的精彩瞬间。无论是品酒时的优雅姿态,还是产芝水库大坝上的自信走秀;无论是湿地公园里的原生态美景,还是月湖公园里的欢声笑语,抑或采摘时的快乐神情……每一个瞬间都被完美定格。“这不仅是我们灿烂笑容的赞美,更是对积极生活态度的认可。”董广香说。

3 多重盛宴,尽享美味与美景

莱西市以其丰富的农特产品和美丽的自然风光闻名遐迩,形体模特爱好者们在为期两日的行程中,充分体验了莱西的待客之礼。大家到产芝水库大坝,在坝上展示了自信的走秀风采;在双龙泉家庭农场,大家尽情采摘秋月梨、脆梨、酥梨等水果。

王进对莱西赞不绝口:“这次来到莱西,完全颠覆了我的认知。归璞酒庄美不胜收,院子里处处是景。以前我只知道莱西的水库鱼美味,但这次还品尝到了醇美的葡萄酒。”王进告诉记者,以前喝红酒都是在酒桌上,“第一次在这种布置优雅的环境中专门品鉴红酒,聆听红酒文化,感觉收获颇丰。”在莱西的归璞酒庄,不仅葡萄酒醇厚浓郁,庄园风光也如诗如画,成了大家拍照留影的热门打卡地。



4 多元体验,探索养老新选择

大家还一同参观了国家级康养中心——莱西万林康养中心,亲身感受现代机构养老的便捷与舒适。

在参观完莱西万林康养中心后,陈亚华感慨地说:“这就是我妈妈在视频中看到的养老中心。老妈88岁了,玩手机很溜,每次她刷到养老中心的视频都会给我看,说环境好、饭菜好、服务好,她想去养老院住。我去市区打听过,但都不太理想,今天来的这里和视频中看到的一样好。”

毕可珍也分享了自己的感受:“过去我对养老院的印象就是压抑,但今天来到康养中心,完全颠覆了我之前的看法。这里环境优美,空气清新,让人心情舒畅。”

王进说:“我们每到一个地方都会入

住当地的康养中心,上次体验了日照的书香里康养社区的家庭式养老模式,这次来到莱西万林康养中心,体验机构养老模式。通过体验不同的养老居住环境及服务模式,提前了解康养中心的情况,对我们来说非常有意义。”

此次“绽放50+ 美龄好时光”活动,不仅为中老年朋友们提供了一个展示自我、交流互动的平台,更让他们在享受时尚与美丽的同时,深入了解了不同的养老模式,为未来的养老生活提供了更多的选择和参考。“我很喜欢这次出游,游玩之趣与知识之韵相得益彰,不紧不慢的节奏,最契合我们中老年朋友的心境。期待着下一次的出发,去邂逅更多的美好。”毕可珍说。

景点简介

► 归璞酒庄

青岛归璞酒庄位于莱西市院上镇徐家屯,系利用荒废多年的乡村学校改建而成,是一个集住宿、餐饮、婚宴、团建等大型宴会、红酒品鉴、销售及红酒文化教育传播等为一体的综合性酒庄民宿。其致力于国内外葡萄酒营销及文旅产业的打造,倡导“慢生活”的生活态度,整体呈现出的是一种返璞归真,回归自然、轻松和谐的意境。

► 青岛万林莱西康养中心

青岛万林莱西康养中心内设养老服务区、老年病专科医院、综合服务中心等多个功能区,提供2000张标准养老床位,为青岛市单院床位最多的综合性养老机构,为老年人提供高性价比的医疗康复、文化娱乐、精神慰藉等专业周到服务,努力打造全国养老行业标杆。万林莱西康养中心是省、市重点民生工程,是集“机构养老、社区养老、健康管理、居家护理、助餐送餐、人才培养”等多功能于一体的养老综合体。

► 涌泰生态园

涌泰生态园位于青岛莱西姜山湿地公园。姜山湿地占地面积约2万亩,水域面积约1.6万亩。湿地内湖泊众多,水域广阔,碧水蓝天,构成了独特的自然景观;林木葱郁,植被茂盛,是青岛市最大的沼泽湿地和野生动物集聚区,尽显中式婉约考究之美。

► 青岛双龙泉家庭农场

青岛双龙泉家庭农场位于青岛莱西市望城街道小院村,占地面积500余亩。农场围绕智慧农业、创意文化、休闲旅游等产业,以农耕文化为脉,以生态农业为纲,以绿色采摘为本,结合用地的现状特点,运用现代造园手法将其建设成为以采摘为特色,集生态、休闲、示范、科普和文化教育五位一体的现代农业景区。

► 月湖公园

月湖公园位于莱西市文化东路17号,总占地面积660亩(湖面300亩,陆域360亩)。公园始建于1984年,是集游览、休闲、娱乐、文化功能于一体的大型综合性城市公园,2007年被评为“国家AAA级旅游景区”。2023年10月18日,月湖公园被确定为第一批“青岛市具有历史价值的公园保护名录”。



青岛归璞酒庄品酒。