

“银龄力量”脱口秀大会报名火热

银发达人将携精彩人生故事登台



昨天,王萍院长(右)与入住老人共庆重阳节。

自“银龄力量”脱口秀大会招募消息刊发后,不少中老年读者纷纷来电咨询、报名,把自己藏在岁月里的趣事、感悟打包成专属段子,准备站上舞台分享。这场由青岛日报报业集团老年生活报主办的公益文化活动,以“银龄生辉 尚新有为”为主题,用轻松鲜活的脱口秀形式,邀请退休群体讲述自己的人生故事,目前报名热度仍在持续升温。

1 74岁老年公寓院长欲“尝鲜”

10月16日,74岁的盛欣老年公寓院长王萍报名脱口秀演出。此前王萍只在电视上看过脱口秀,从未想过自己能站上这类舞台。在身边人的鼓励下,扎根养老行业23年的她终于决定大胆尝鲜,把自己在老年公寓的真实日常,变

成脱口秀舞台上的专属素材。

目前她已经完成了脱口秀脚本,内容全是院里发生的真实故事:每天早晚挨个房间“查笼”、老人们跟着她“吐槽”、记得谁不吃大头菜馅包子、孙子吐槽她在养老院“上班像坐牢”……没有刻意设计的包

袱,全是她和两百多位老人相处多年攒下的鲜活细节。

这场特别的脱口秀表演尚未正式上演,就已经吸引了不少读者提前预约。不少人说,比起精心编排的段子,最期待的就是听这位“银发院长”讲最接地气的养老故事。

2 古稀“潮人”将讲述生活趣事

73岁的孙建民是较早报名的选手之一,在身边人眼里,他是个“闲不住、敢尝鲜”的老头。平日里他不仅体验冲浪,还曾在酒吧登台说脱口秀,足迹跟着骑行轮迹延伸到世界各地。这一

次,他带来的不是普通段子,而是自己在家整理创编的“民歌说唱脱口秀”——把中外民歌背后的知识典故、趣味轶事穿插在演唱里,不靠密集笑点博掌声,用满满的知识性和生活感

逗乐观众。他说自己一辈子都对新鲜事抱着好奇心,年纪大了也不想停下尝试的脚步,站在台上把这些故事讲出来,就是想告诉更多同龄人,老年生活的精彩从来没有固定答案。

3 跨界达人解锁丰盈多彩晚年

63岁的赵金华也在第一时间报了名,这位曾获评山东省十大孝子的城市规划科技工作者,履历里藏着不少“跨界惊喜”:双学历背景,在国家级刊物和央媒平台发表过近百篇专业论文,写过三个电视

剧本,手握多项发明专利,还曾拿下创智大赛冠军。在他看来,脱口秀和传统单口相声有着相通的趣味内核,不需要复杂的舞美和阵容,只要内容接地气、有温度,就能和台下观众形成真诚的互动。他特

意整理了自己多年来在工作、公益、生活里积攒的真实故事,打算用诙谐的方式讲出来,鼓励更多同龄人在力所能及的范围内,大胆尝试新的艺术形式,把晚年生活过得更丰盈多彩。

4 武术八段欲将健身经搬上台

79岁的杜曰英是武术八段,平日里不仅深耕武术领域,还热爱文学与写作,对各类与艺术相关的活动都抱有浓厚兴趣。前不久,她刚在北京完成“七星双刀”专项培训返回青岛,得知本次脱口秀大会不仅设置展演环节,还专门为参赛选手安排了专业指导培训,贴心的活动安排让她深受鼓舞,当即萌生了参赛的想法。

最初杜曰英也有顾虑:自己年近八十,担心体力和精力跟不上舞台节奏。直到她从记者处得知,本次活动的举

办地盛欣老年公寓的院长已经74岁,也主动报名站上舞台,这份来自同龄人的勇气彻底打消了她的顾虑,她当即下定决心报名。

10月18日,杜曰英结合自己几十年习武健身的亲身经历,完成了脱口秀初稿《手指运动·打小鸟》的创作。她介绍,稿子中提到的手指操源自武术里的“百把攥”,动作简单易上手,全年龄段都能练习,长期坚持可以起到活络左右脑的作用。她特意把专业内容转化为口语化的

幽默表达,希望既能完成这次脱口秀的舞台体验,也能把实用的健康小知识分享给更多同龄人。

据悉,决赛暨展演将于10月21日在盛欣老年公寓举办。活动仍面向广大退休中老年朋友开放报名,无论你有满肚子诙谐趣事,还是想分享温暖的人生感悟,都可以站上这个舞台,把属于自己的岁月故事,讲给更多人听。

报名电话:17667861322、(0532)66610000。
(记者 尚美玉 王丽洁)

红歌嘹亮庆重阳 银龄登台展风华

本报红歌合唱嘉年华邀读者到场观演



太平路社区夕阳红合唱团

本报讯 金秋送爽,丹桂飘香。为丰富岛城老年朋友精神文化生活,展现新时代老年人健康乐观、心怀家国的精神风貌,“乐龄唱响·芳华绽放”庆祝重阳节暨纪念红军长征胜利90周年红歌合唱嘉年华正在火热报名中。重阳佳节期间,40余个节目将轮番登台,一场属于银发长辈的红歌盛宴即将拉开帷幕,本报诚邀广大老年读者前往现场,一同听歌赏艺、欢度重阳。观演预约电话:15965550382。

本次活动由青岛市文化和旅游局、青岛日报报业集团指导,青岛日报社银龄事业部(老年生活报)主办,青岛盛欣老年公寓承办,海尔智慧康养、太平人寿青岛分公司协办,活动定于10月20日至21日举行,主会场设在青岛盛欣老年公寓(李沧区文昌路459号)。活动面向全市老年文艺团队敞开舞台,邀请热爱歌唱的长辈们以歌会友,用歌声致敬峥嵘岁月,唱响属于新时代老年人的岁月赞歌。

消息见报后,不少社区合唱团、老年文艺团体踊跃报名,大家抓紧时间排练,期待站上舞台一展风采。太平路社区夕阳红合唱团的李桂珠团长谈起这次活动满心期待:“我们合唱团最近一直在打磨《四渡赤水》,在《老年生活报》上看到活动通知,大伙一商量立刻报了名。

截至目前,已征集到40余个节目,参演队伍来自岛城各个社区。这场嘉年华不只是一场文艺演出,更是老年朋友交流互动、展示自我的大平台。主办方介绍,整场活动从场地安排到配套服务,都充分考虑老年人的身体特点与出行需求,全程贴心保障,为参演长辈保驾护航,让老人们安心登台、舒心展演,轻轻松松过节。

10月20日演出将正式上演。在此,《老年生活报》诚挚邀请广大读者朋友,前往盛欣老年公寓现场观看演出,在悠扬红歌里感受银龄风采,共赴这场金秋重阳之约。(记者 臧硕)

秋冬护膝 实用指南

入秋后气温下降,不少人出现膝盖发酸发僵、上下楼不适、久坐后活动不灵的情况,便将不适完全归因于天冷。实际上,一次受凉并不会直接“冻出关节炎”,反复或持续的膝痛,往往可能和膝骨关节炎、滑膜炎、半月板损伤等关节结构问题相关。主要有三个常见原因:低温刺激使局部血管收缩、肌肉紧张,提升疼痛敏感度;天冷后活动量减少,膝关节周围肌力和灵活性下降;原本存在的关节病变,在低温环境下症状被进一步放大。

大家不必刻意勉强“秋冻”,尤其是膝部有旧伤、关节病史或对冷刺激敏感的人群,要避免露膝露踝、硬扛疼痛不干预、久坐不动、盲目过度运动等伤膝误区。日常做好膝部保暖,适时更换长裤或佩戴宽松薄护膝,每坐一小时左右起身活动片刻,减少深蹲、反复爬楼等高负荷动作。