

成为老人的艺术算不了什么,真正的艺术在于战胜衰老。——歌德

沪剧现小区

林云

我是土生土长的上海人,退休后总感觉生活越来越没有色彩,直到五年前的一天,和我一样同为沪剧爱好者的邻居袁老师,热情邀我加入“宏润小小申曲班”。从此,每周四下午,居委会活动室里风雨无阻的申曲班中,便多了我这个仔细端详乐谱、声情并茂演唱的沪剧迷。

申曲班是我们小区居民自发的兴趣小组,最初由袁老师起头,居委会提供场地,如今已有二三十人的规模。为我们伴奏的林老师多才多艺,热爱沪剧的他也是小区居民。沪剧,把我们这些年逾古稀的老人聚在一起,成为我们共同的时尚,留下了许多美好回忆。

今年国庆,小组成员施老师带领我们去长宁区华阳社区观摩表演。我们乘坐公共交通,辗转一个小时到达目的地,一路上有朋友们的陪伴,我一点也不觉得劳累。欣赏完人家的出色表演,我们喝茶交流,不亦乐乎。

有一次,听说沪剧名家茅善玉在演出《敦煌女儿》,我们几个好朋友特别想去现场观看。孩子很贴心,事先为我们买好演出票,但我这个人是路盲,担心转地铁会迷路,于是三两知己互帮互助,大家查好了路线图,一起欢声笑语去剧院。演出精彩纷呈,滋养着我们的心灵。

街道也为我们组织观摩,让我们欣赏到不少沪剧爱好者的动人演绎。如果说名家茅善玉是我们高不可及的榜样,那么这些大众表演者则是我们追赶的目标。我们聚在一起,钻研唱腔、努力进步。

每年小区“春晚”,我们沪剧班都会献唱一曲。明年的曲目,我们便选定《敦煌女儿》。虽然大家的演唱水平还有待提高,但我们在学习中,充实了单调的日子,温暖了寂寞的心灵,感受了经典的魅力,展开了斑斓的人生!

聚会有所得

叶良骏

老年生活的幸福因素有好几种,老友是其中很重要的一个。老友年龄相近,经历相似,共同语言多,聚在一起,是另一种意义上的老有所依。

我有一群老友,大多是作家、诗人,都勤于写作,常在微信里交流。如出了书,得了奖,发了重要文章,我们就会举办聚会。以前都是喝茶或吃饭,后来有人提出,能否换个形式,使聚会更具文人特色。

去年,协会换届,几个熟悉的老作家都从岗位上退了下来。大家要我牵头搞一次聚会,向他们表示感谢,我很高兴做这个“总指挥”。为办出新意,我请参会者一起出点子。聚会这天,几位老作家都深受感动。

我设计了主题“致敬文学,感恩同行”,专门制作了纪念卡。对每位老作家都有一句致敬词,是根据各人特点撰写的。如对诗人是“行文璀璨如金,为人温润如玉”;对老报人是“铁肩担道义为报人职责,铜壶煮三江乃书生本色”,还特地送了他一把铜壶。对副刊老编辑是“葡萄美酒夜光杯,为伊消得人憔悴”,这句话请他的老同事读时,他加了句:“这是不可能的!他非但不憔悴,还因此活得滋润。”全场笑翻。对我们服务十年的老作家是“静夜凝眸,唱响心弦之歌;鲲鹏展翅,终得海棠花开”,对他连续出版的大作予以概括;老导演回答我们的致敬词是“路虽远,行则将至,事虽难,做则必成”,引起共情。

这些文字对老作家们表示了深深的敬意,使聚会充满了温情。我们还准备了别出心裁的礼物,温润如玉的诗人得到了一只玉制龙杯(他属龙),满世界宣传中国电影的导演,得了一只昂首长鸣的金鸡(他属鸡)……

后来我们又办了“相约春天”“秋自来又自去”……聚会变成了文人雅集,每次都有一个新主题,积极向上,又轻松和谐。这样的老友相聚,是文人相亲,既畅叙友情,还是不为年龄发愁继续前行的加油站。

老
少
咸
宜

编者按:

谁说退休生活只有带娃和跳广场舞?当下“老年聚”越来越时髦,健身聚、看展团、观演小队……工作繁忙的子女也成了他们的最佳后援,为他们抢票、做攻略,做好后勤保障,助力聚会C位出场,让“老年聚”成为不孤单的时尚、不落伍的精神滋养。



时髦的「老年聚」



图 IC

讲讲故事

程海梦

步入晚年,有了大把闲暇时间,很容易陷入生活无序焦虑,用不同形式的聚会来重构生活节奏,是大多数银发一族的首选。

我们的聚会带着独有的艺术元素。最初是在华师大老年大学和学员们聚在一起讲讲自己的过往故事。渐渐地,就有了把这些来源于每个人不同琐碎人生片段提炼成故事脚本的想法,第一篇反映邻里关系故事的《半夜铃声》出炉后,试讲成功,从此一发不可收。每次聚在一起,大家都会说起不少身边的人和事。经过艺术加工,这些就成了一个个贴近时代脉搏的故事。有家风家教、婆媳和睦、敬老爱幼、垃圾分类等等。在这些故事中,大家都能找到自己的素材。从我一人讲故事,变成了大家一起讲故事。

一段时间后,大家不满足于“讲”,觉得还能再进一步“演”,于是,老上海风情市井小品又成了我们的新热点,从老虎灶泡开水到小菜场摆砖头,从酱油店拷米醋到烟纸店买香烟,从买油条到做头发,从卖布头到改衣裳,从磨糯米粉到裹粽子,曾经鲜活有趣的生活场景,带着对往昔岁月的共同回忆,一个个不断在聚会中萌芽出土。

又一段时间后,大家觉得这样还不够,应该把我们的艺术作品服务于社会不同阶层,于是,做公益的美好愿望应运而生,立马成为了新亮点。我们来到福利院,走进社区,为有着相同生活背景的人们,还原彼此记忆中的过往经历。我们还根据助残义演和拥军优抚活动需要,量身打造残疾人自强不息和退伍军人为社区作贡献的纪实故事,甚至进幼儿园为孩子们讲故事。

现在,我们给这样的聚会起了一个很文艺的名字“银欣故事沙龙”,银龄群体在讲故事演小品的聚会氛围中,聚出了艺术新立意,让晚年生活透着欣欣然的意趣。

观展姐妹团

嘉苗

今年国庆,老妈突然说,想去浦东美术馆,看城中大热的“来自巴黎奥赛博物馆的艺术瑰宝”展。我大吃一惊,七十多岁的老妈什么时候变得时尚了?原来,她的一位邻里“小伙伴”已抢先一步参观了美妙的奥赛大展,还发了个漂亮的朋友圈,惹得老妈这些古稀“好姐妹”都心痒难耐,约着要一起赶时髦看展。

国庆长假,平日忙于工作的我们,本应陪老人出去走走看看。可是小儿刚动好手术,需要我们在家看护。现在有人约年迈的老妈同行看展,简直太贴心了。

问清了老妈她们三人预备观展的时间,我赶紧到“浦美”的小程序上买好了三张参观票奉上;然后在微信公众号、小红书里找出有关这次大展的内容,从作品介绍到参观攻略,还有用餐指南,让老妈发给好姐妹们阅读热身,使这几位“银发奶奶”在拥挤的观展客流中,做到参观、美食、购物、休息都不耽误;最后当然是要画出最详细的交通路线图,让节俭而不肯打车的老人们,用最便捷省力的公共交通方式到达“浦美”。

要问老妈对这次观展满不满意,看她发的朋友圈就知道了:照片和视频里,她和老朋友们在美妙绝伦的艺术瑰宝前开心微笑,在落日余晖的观景餐厅里温馨碰杯,在人山人海的文创商店里精心挑选,在舒适空荡的节日地铁中和老友会心一笑。我甚至觉得,老妈的这次好姐妹观展之旅,也许比我这个女儿陪伴同去,更滋味悠长呢!

诗心不会老

曹剑龙

2021 年 6 月,是我法定退休的月份。同年 7 月 1 日,恰逢建党 100 周年。作为浦江文学社社长的我与老社长陆飘联手,在当地政府部门的支持下,在浦江镇组织了一场大型诗会。诗友们从四面八方赶来,现场热闹非凡,诗香四溢。大家或慷慨激昂,或深情款款,登台朗诵精心准备的诗作,用诗歌表达对党的热爱与祝福。那一刻,我们一群写诗的中老年人,仿佛回到了青春岁月,感受诗歌赐予的激情与活力。

还是盛夏时节,回想起去年的一次采风。号称唯一的随团诗人的我,跟着上海部分报告文学作家前往四川遂宁,采访报道红色景点。在联谊座谈会上,当地诗人唐毅发言时,开门见山地说以前在西部报刊上,常读到我的诗作,这次见面倍感亲切。次日,他专门赶到宾馆,送给我一本他的诗集。这份跨越地域的诗友情,令人感动。

而诗友们为英年早逝的上海诗人费碟举行的一场五周年追思会,是今年暮春的一个周六。大屏幕上,滚动播放着诗友们一起活动的视频和照片,那些诗酒年华,仿佛就在眼前。那一刻,诗歌成了连接生死的桥梁,让活着的每个人都感受到了生命的温暖。

而在平时,诗友们的聚会,总是充满欢声笑语。把盏吟诗是常态,大伙吟唱唐诗宋词,更多的是即席朗诵自己的新作。借着那股劲,众人会直言不讳地提出不足之处,一起切磋,力求把诗改得更好。这种真诚的交流与碰撞,让诗友的作诗水平在不知不觉中,得到提升。

诗歌,就像一位忠实的伙伴,陪伴我结识了一群志同道合的文明诗友。

下期话题 当老人不愿放下手机……

曾经,我们担心父母不愿拿起手机,跟不上时代潮流,但当他们不愿放下手机时,我们的心头又添牵挂:屏幕闪烁的光是否会损伤渐衰的视力,直播间里热情的叫卖背后是否藏着陷阱,虚虚实实的网络信息会不会蒙蔽双眼……当老人不愿放下手机,是喜还是忧?你会如何面对? 欢迎亮观点、讲故事,600 字左右,投稿至夜光杯邮箱 ygb@xmwb.com.cn。