

81岁“模特奶奶”的花样生活



□洛报融媒记者 王若馨 文/图

“Hello!”“Be confident! You are beautiful!”(自信点儿! 你很美!)……25日上午,在涧西区中弘中央广场社区活动中心内,伴随“哒哒哒”的走步声,一声声英文指令飘然传来。这是社区爱生活模特志愿服务队的排练现场,英文指令的发出者是该志愿服务队的队长——81岁的谢桂琴。



谢桂琴(左五)和她的姐妹们

1 她们的生活被模特队改变

谢桂琴退休前是我市一高中的英语老师,曾是学校模特队成员。退休后她在原社区一直是模特队骨干,2019年搬入中弘中央广场社区。

“挺胸、收腹、抬头,注意表情管理,面带微笑。”在谢桂琴的指挥下,模特们及时调整姿势和表情,跟随音乐鼓点走出年轻态,“Very good!(非常好!)”

62岁的乔秀峰本是一名农村妇女,因帮儿子带孩子入住中弘中央广场社区,机缘巧合下加入爱生活模特志愿服务队。

“以前我不会穿搭衣服,也习惯弓着背走路,你看我以前的照片,哎呀,真是不好看!”翻看自己加入模特队前的照片,乔秀峰开启“自我吐槽”模式。

乔秀峰的改变从“当模特”开始。进入模特队后,在谢桂琴的“教学”之下,乔秀峰从表情管理、服装搭配,到走路姿势,她的形象迎来180度大转变,连家人都感到惊叹。

在爱生活模特志愿服务队,像乔秀峰一样被模特训练改变生活的人还有许多。

正因越来越多的人在这里找到了“更好的自己”,所以加入模特队的人越来越多。截至目前,该志愿服务队共有学员40人,平均年龄65岁。

2 将英语口语融入日常训练

“Be confident! You are beautiful!”(自信点儿! 你很美!)在模特队的日常训练中,谢桂琴常常把这句话挂在嘴边。

“爱美是女人的天性,别管她是18岁还是80岁。”说起创立该志愿服务队的初衷,谢桂琴表示,每个女性都有不同的美,但很多人不曾留意也不了解自己的美,所以她借由模特训练更想做的是,带领更多老姐妹自信起来、看到自己的美,大家一起优雅地变老。

“Hello!(你好!)”“Good!(不错!)”“Good-bye!(再见!)”……模特队自去年成立以来,谢桂琴坚持将简单的英语口语融入模特队的日常训

练,逐渐地,这也成了爱生活模特志愿服务队的特色。

为何要这样做?谢桂琴说,如今,洛阳发展得越来越好,外国游客越来越多,走模特步不仅能够提升女性气质,还有机会登上大舞台,向更多人展现洛阳人的良好形象,学习英语无论何时都是“锦上添花”。

该社区党委书记潘虹介绍,谢桂琴的英语优势不光在模特队发光发热,作为一名社区志愿者,她还是社区英语课堂的主讲人,带领辖区有英语学习意愿的居民学习日常英语口语。截至目前,200多人受益于此课程。

3 有一种生活态度叫优雅老去

“到现在,我都要求她们训练前穿高跟鞋靠墙站10分钟。”谢桂琴说,在模特队中,许多学员刚来时很羞涩,不好意思穿裙子,甚至很多人从来没有穿过高跟鞋,“我想从穿着开始,让大家敢于漂亮,不要有‘美丽羞耻’”。

精美的卷发、讲究的穿着、时髦的背包……虽然今年已经81岁,但谢桂琴依旧保持着一种独特的优雅美。在生活中,她也用这样的方式向大家展示自己对美丽、对生活的态度。

“平时我都穿得比较邋遢,带孙子也不打扮,可看到谢姐之后,我突然感到,原来人生还有其他的活法儿。”志愿服务队队员、64岁的李万青说,在谢桂琴的影响下,她除了照顾家人生活起居,还越来越多地关注自己的情绪并与

自己对话,“参加活动的这一年,我也学着更爱自己了”。

面对衰老,女性如何保持良好心态?谢桂琴说,如今,女性的社会角色越来越多,她们是妻子、是妈妈、是奶奶、是婆婆……以至于很多时候,不少人都忘记她们首先是自己。因此,在日常训练中,她格外注意捕捉队员的优点,通过不断夸赞为她们拉满“情绪价值”,引导她们将注意力放在自身,平静地接受衰老,通过言行举止和服装外貌,端庄、大方、优雅地老去。

对于未来,谢桂琴说,她已到耄耋之年,深感平静从容有时是比快乐幸福更可贵的事情。接下来,她希望站在她热爱的讲台上、T型台上,带着更多老姐妹一起找到“更好的自己”。

**奉献他人
提升自我**

2024年度行业模范风采展 展示热线: 0379-60873688

台铃长续航电动车 跑得更快

电话: 15537907868 地址: 七里河电动车市场

洛阳市名珍食品有限公司

以品质创名珍品牌 做老百姓放心食品
现已推出牡丹肉燕系列、洛阳特色八大碗儿系列、速冻调制方便系列、火锅系列、酒店特色菜系列等。
好食材 选名珍 有名珍 您放心
电话: 65967888 400-0379-880
地址: 洛龙区佃庄镇食品集聚区岳洛路29号

优秀企业 展示热线: 60873688

涵金爱美瘦身养生·草本养发

不打针 不吃药 瘦身+养生
改善头皮亚健康 白发养黑 枯发养顺
美丽热线: 13653795132
地址: 涧西区珠江路世纪华阳二期旗舰店