

谁说退休后只能做饭带孙子？ 这个退休搭子圈生活太丰富



现在已经放开了。走出来，让自己更快乐，还能交到朋友。我特别喜欢户外徒步，去大自然释放自己。”

郑振宇，58岁，浙江浦江人，退休前是位生意人。郑振宇说，钱够花了，53岁就选择了退休，儿子安家杭州，他就在杭州买了两套房，一套儿子当婚房，一套出租，租金补贴家用，孙子5岁，他和老伴在杭州帮忙带孙子，两个月和亲家轮换一次，不带孙子时就回浦江生活。

“我爱好比较多闲不住，喜欢打乒乓球、羽毛球、网球，游泳，还喜欢书法和唱歌，最喜欢唱歌，会唱300多首歌，老歌新歌都会。半个月前在小红书和抖音上刷到这个退休一起玩的群体，大家在一起玩很快乐，让生活更充实，真的挺好。唱歌每次两三个小时，打牌大概两个小时，打球一小时。半个月来我已参加了‘远方有伴’、‘一路同行’、‘万里长安’、‘一日聚’等四五个退休俱乐部的活动，每周四次，老伴非常支持我来参加活动，还嫌我在家烦。我不抽烟、不喝酒，参加这些活动，心情好了，人也更快乐了，身体也就更好了，这些退休俱乐部的活动非常正能量，还能交到有同样爱好的朋友。”

退休不是退出社会 退休是新生活的开始

任思瑜是位95后，是“远方有伴退休俱乐部”的运营负责人。任思瑜说，退休俱乐部近两年才兴起，集团本就卖旅游年卡，沉淀了一批用户，用户买卡后，经常会问怎么去、怎么玩等各种问题，这让集团萌生了成立一个退休俱乐部的想法，可以更好地服务用户，带着大家一起玩，为大家搭建交友游玩的平台。

上千人参加过俱乐部的活动，一半是外地来杭州帮子女带孩子的退休人员，一半是杭州本地的退休人员，当天的歌友会来了十位退休搭子，五位是杭州本地的。现在退休的人们追求新鲜的体验，新潮的退休生活，“远方有伴”有插花、户外写生、茶艺、脱口秀、户外徒步、露营、周边自驾游、匹克球、桨板、打老K和掼蛋等各类活动。

“有些活动项目是退休的哥哥姐姐们有了想法，反推我们去落实项目，帮他们找搭子一起玩，匹克球和户外写生就是这样出现的。我很喜欢这样的工作，自己很开心，与这些哥哥姐姐在一起，他们生活上的智慧对我的帮助很大，遇到问题我会听他们的想法，我们的活动让哥哥姐姐们生活更有趣，双赢的局面，谁说退休就是退出社会，退休生活丰富多彩。”任思瑜说。

据《都市快报》

退休后只能做饭带孙子？ 王大姐打开了新的朋友圈

近日，记者来到“远方有伴退休俱乐部”的周四歌友会现场，下午一点半，包厢内“歌手”已济济一堂，每一位都是“麦霸”级的存在，独唱、合唱声不绝于耳，不时还有新成员加入，每位听歌的人都很认真，听到高潮处热烈鼓掌。

王大姐，52岁，山西太原人，退休两年，退休前开印刷厂。王大姐说，退休后来杭州和儿子一家人一起生活，今年有了小孙子，在儿子家忙着做饭，带孙子。

王大姐爱玩，退休之前的生活过得很丰富，“之前工作的时候，每月我都会短途自驾游，每半年会进行一次长途自驾游，上千公里那种，我自己就能开车。我也喜欢听歌、唱歌和跳舞，还喜欢打羽毛球，可是在杭州两年也没交到朋友，想打羽毛球连个搭子都找不到，感觉自己都被这个世界遗忘了”。

这次活动让王大姐打开了新的朋友圈。

“一次碰巧刷抖音看到了大家搞活动的视频，感觉终于找到组织了，大家都是同年龄的，有共同语言，活动的价格也不贵，一天两顿饭，中间可以选择唱歌，打乒乓球或棋牌，以前开厂做生意，都是我请别人吃饭，现在众筹一起玩，很有意思，我第一次参加退休俱乐部的活动，今天下午是第一个到的，参加活动的人都彬彬有礼，层次蛮高的，很有素养的，还有退休十年保养和状态都非常好的姐姐，感觉真的蛮好，我只要有时间，肯定还会再来的，这样的活动让人很有精神，多了点娱乐，有了点追求，家人都支持我来参加这样的活动。”

唱歌、跳舞、打球 同龄人一起玩，退休生活丰富有趣

舒大姐（化名），62岁，来自成都，央企干部，55岁退休，今年来到杭州的儿子家生活。舒大姐说，退休后她还有一些社恐，以前在家只是和朋友聚一下，来了杭州身边没了朋友，儿子鼓励她走出来，参加退休俱乐部的活动。

“今年1月开始，我参加了两个退休俱乐部，自己喜欢什么就报名参加什么活动，到现在参加了六七次活动。读书时学过舞蹈，退休后想把舞蹈捡起来，之前参加了形体舞蹈和户外徒步的活动，唱歌是第一次来，唱得下去可以一直唱，唱累了就听别人唱，一样很快乐。刚开始参加活动还找不到感觉，

“

近日，网络社交平台“杭州退休搭子聚集地”账号发布杭州宝藏退休俱乐部“远方有伴”活动预告：周三休闲吴山游，感受老杭州人的松弛感，打卡吴山的经典机位晓霞弄、东岳庙等，建议带民国风衣服；周四经典歌友会，温莎KTV全天畅玩10:00~17:00（可随时到场）；周五治愈系视觉艺术，丙烯石英沙画，青梵艺术生活美学馆（宋江印店），听着沙沙的声音，看着斑斓的色彩，让您的“画家梦”照进现实。

帖子下留言声一片：“如何报名？”

”



全市天气：今天晴到多云，明天晴转多云。今天最高气温：33℃，明天最高气温：32℃。今天最低气温：24℃，明天最低气温：25℃。舟山市区：今天东到东南风4-5级，夜里到明天东南到南风5-6级。今天蓝天指数为：二级，天色淡蓝。今天紫外线指数为：四级，除采取防护措施外，中午前后尽量避免外出。今天森林火险指数为：四级，容易引起森林火灾，林区严格控制野外用火。
舟山市气象台2025年10月11日17时发布