

金猴报喜 喜迎新年



实现大和谐 同快乐的目标

在此新春即将到来之际,我谨代表国基路办事处所有网格长感谢一年来所有部门和辖区居民对网格化工作的大力支持与配合,同时祝福所有的同事、辖区居民在新的一年里;猴年大吉大利、百无禁忌、五福临门、富贵吉祥、横财就手、财运亨通、步步高升、生意兴隆、阖家欢乐,恭喜发财!

2016年,所有网格长将继续通过网格化服务,创新活动载体,开展个性化服务活动;畅通社情民意渠道,引导群众更理性地表达诉求;深化居民自治,培养群众主人翁意识,在社区干部和协管员的努力下,做到邻里友爱、邻里守望、邻里互助,达到邻里和睦,最终实现大和谐、同快乐的目标。
杨淑宁

最近,柳林村村委会门前的空地上,总能传出浑厚悦耳的舞曲声,在这儿练舞的是在国基路办事处辖区响当当的“舞出健康”舞蹈队的舞迷们。这个名字是队长邵新芳取的,她说:“跳舞的初衷是觉得好奇、好玩、爱美。跳了一阵子后,身材苗条了,身体健康了,心情也好了。”

记者 康迪 文/图



今年二十,明年十八,跳起舞来越活越年轻! 邵新芳带领舞蹈队“舞出健康”

对跳舞充满热情

邵新芳今年45岁,多年前一次偶然的机会,在文博广场看到有人跳广场舞,觉得很新奇,就萌发了学跳舞的想法。每天一大早,邵新芳骑着自行车赶到文博广场学习,练得差不多后再教给村里的姐妹们。邵新芳和尚秀丽、陈华丽、盛建春等人,就成了村里最早跳舞的一帮人。

在邵新芳的带领下,跳舞在柳林村悄然兴起。学跳舞的人大部分是60岁以上的老年人,没有舞蹈基础,邵新芳就耐心地一遍遍教,她鼓励大家:“跳舞图的就是心情好,身体好,咱们不要求动作多标准,只要你能走出家门,跟着跳,就是进步!”

邵新芳还自掏腰包买来了音响等设备,利用闲暇时间统一组织大伙儿排练。2012年,“舞出健康”舞蹈队正式成立,最多时有50多人,如今固定队员有20多人。大家不但学会了广场舞、健身操、舞扇等,还学会了打盘鼓、腰鼓,并夺得了不少“大奖”,2015年还被区文化馆评为“优秀舞蹈队”。

自己动手制作道具

去年过年期间,“舞出健康”舞蹈队应邀参加区里组织的元宵节表演,专门排练了一支“花棍舞”。邵新芳忙得不亦乐乎,编舞、排练、化妆、租车、租服装、买道具……演出前夕,细心的队员们发现绿色的花棍和队员们的大红色喜庆服装颜色不搭配,但眼看表演就要到了,上哪去买合适好看又便宜的道具呢?

跟大家商量后,邵新芳决定自

己动手制作满意的道具。她和几个姐妹跑遍了郑州大大小小的商品批发市场,终于买到几捆黄色的尼龙草。回来后,大家连夜把尼龙草一截截捆好,剪成花球,又找来废旧的衣架,在上面缠上金色的丝带,两头再绑上做好的花球,一支支漂亮的金色“花棍”就做好了!队员们不仅舞得得心应手,也衬得更加喜庆、精神。

鼓励队员们要团结、坚持

多年来参加比赛的照片,邵新芳都完好地保存着。其中一张照片是2014年8月份邵新芳和姐妹们参加金水区广场舞比赛的合影,当时,她们表演的“健身操”和“扇子舞”取得了第三名的好成绩。照片背后写着:“我们运动,我们健

康,我们快乐!谢谢大家的团结和坚持,希望亲们今年二十,明年十八,越活越年轻!”

邵新芳说:“写这些就是为了留个纪念,另一方面,跳舞改变了我们的生活,想鼓励一下队员们,一定要团结、坚持。”

艺术团年龄最小52岁,最大74岁,太极、唱戏、跳舞样样精通 一群性格豁达的老年人成一道风景线

近日,记者在康苑居社区见到了刘玉萍,她是康苑居社区夕阳红艺术团的负责人。如今,艺术团有太极拳、唱戏、跳舞等多个文艺项目,共30多人,他们年龄最小的52岁,最大的74岁。记者 康迪 文/图



组建老年艺术团

今年60岁的刘玉萍,年轻时在老家平顶山妇联工作,专门组织各项活动。2012年夏天,看到不少小区都组建了舞蹈队,退休在家的刘玉萍想如果大伙儿学会了跳舞,不仅锻炼了身体,还省得打牌赌钱影响邻里和睦,多好啊!于是她开始在家跟着电脑练习,等自己学得差不多了就到小区里教大家。刘玉萍说:“当时,我对小区里的人说,不要在家闷着了,也不要打麻将了,要不我教大家跳舞吧。”没想到反响超好,受到大家一致赞同。

从此,不管刮风下雨,寒冬炎暑,一群性格豁达的老年人成了一道风

景线。她们每天坚持排练,从笨拙的模仿动作,到编排完整的舞蹈;从起初的五六个人,到后来的二三十个人;从开始的自娱自乐,到后来的登台演出。这支老年舞蹈队不断壮大,影响力不断加深。功夫不负有心人,大伙儿越跳越精神,身体健康了,心情愉悦了,跳舞的好处越传越广,周边小区参加的居民也越来越多。刘玉萍告诉记者:“喜爱跳舞的也有爱打太极拳的,打太极拳的也有爱好唱戏,所以现在,夕阳红艺术团不仅有舞蹈队,还有太极拳、戏曲团队,喜爱好文艺活动的居民可以根据自己的喜好加入。”

学跳舞多亏有儿媳指导

刘玉萍说学跳舞、教跳舞以来最要感谢的人是儿媳。儿媳是一名舞蹈老师,自从听说婆婆想要学跳舞,儿媳就热情地帮忙下载视频、指导动作、帮忙编排舞蹈。在儿媳的指导下,刘玉萍风雨无阻,一丝不苟地教大家跳舞,一群毫无舞蹈功底的老太们,竟然慢慢轻松地完成了医疗保健健身操、手绢舞、扇子舞、绸子舞等多项舞蹈。

聊起跳舞带来的变化,刘玉萍告

诉记者,2005年,曾因左腿患血栓做了一次手术,痊愈后,更加知道了健康的重要性。2015年,刘玉萍的右腿也被查出血栓,中秋节前夕,刚做了手术。但闲不住的她,手术后的半年里,又组织队员们排练表演了三次大型社区活动。

刘玉萍说:“跳舞不仅能强身健体、延年益寿,还陶冶情操。心情好了,病也就痊愈的快一些。”