



许继社区舞蹈队 舞出别样“夕阳红”

许继社区舞蹈队的队员正在跳舞。

核心提示

在魏都区五一路街道办事处许继社区,活跃着一支以社区命名的舞蹈队——许继社区舞蹈队。虽然队员们大都年过半百,但她们凭借着对舞蹈和健身的热爱,用优美的舞姿演绎出别样的晚年幸福生活。

每日下午,她们准时来到许继社区文体活动室,换上漂亮的舞蹈服,一遍又一遍地跟着音乐舞起来。除了跳舞外,队员们还积极参与社区组织的各种公益活动,为丰富社区居民的精神文化生活、传递邻里亲情、共建和谐社区作出不小的贡献。

□ 记者 万誉 文/图

穿上舞蹈服 晚年幸福生活跳出来

“赵老师来啦?”
“张姐,今天来这么早。”
6月29日15时,在许继社区文体活动室二楼的舞蹈室,许继社区舞蹈队的队员们正作着准备。该舞蹈队的负责人张巧云今年68岁,提前来到的她已经调好音箱、打开空调。她平时的主要工作除了负责联系队员外,还负责给大家做好后勤工作。
队员们三三两两在一起,有的在加紧练习舞蹈,有的在一起说说笑笑。过

了一会儿,人来得差不多了,大家便换上了玫红色的舞蹈裙。
“今天我们先练习《我的祝福你听见了吗》这个舞蹈。大家拿出蓝色的长纱扇子,然后站好队形。”该队的教练,今年64岁的赵凤华说。
“我的祝福你听见了吗,祝福你听见了吗,我的思念你感觉到了吗……”随着音乐响起,队员们轻轻抬起胳膊,舞动着手中的扇子,变换脚步、转圈儿、甩裙……优美的舞姿、矍铄的精神、花

儿一样的笑脸,队员们满含感情地跳起这段舞。
几段舞蹈跳下来,队员们慢慢找到了感觉,越跳越整齐,越跳越好。随后,队员们又跳起了新近刚学的舞蹈《牵着妈妈的手》。
“我们不是专业的舞蹈队员,大部分人没有舞蹈基础,都是退休后开始学的。经过这么多年的练习,你看,我们跳得还可以吧?”张巧云说,她们跳舞是为了锻炼身体,丰富晚年生活。

小小柔力球 “耍”出健康和美丽

张巧云说,她们队成立于2012年,距今已有8年时间。开始,她们并不叫许继社区舞蹈队,而叫许继社区柔力球队。“刚成立的时候,我们主要练习柔力球,舞蹈方面接触很少。”
提起柔力球,张巧云和几名队员合练了一段柔力球。在柔和的音乐声中,柔力球拍时上时下,忽左忽右。一个个彩球如磁铁般紧贴拍面,无论多大角度的旋转,都没有掉下来。一圈打下来,

大家头上都冒出了汗珠。
“柔力球看似轻松,其实在打的时候不仅要小心,还要讲究技巧,不然球很容易滚落下来。”张巧云说,最开始,她在别处看有人打柔力球,就开始买工具练习。
慢慢地,越来越多的人加入进来,她们就给队伍起了名字,大家在固定的时间锻炼。“别看柔力球小小的,但对中老年人锻炼身体很有帮助。”

发挥余热 常参与社区公益活动

“大家相处得特别愉快,就像一家人一样。大部分队员在一个小区居住,未退休前,很多人都在许继集团工作,所以大家既是好同事,又是好邻居。”今年76岁的肖昕是队伍里年龄最大的队员。“每天准时来这里跳舞已经习惯了,要是哪天没来,就像少了什么。”
“大家在一起聊天儿、跳舞,不仅锻炼了身体,还愉悦了心情。”队员徐少华说,因为要带孙女,她这段时间不常

来。但只要有时间,她就会过来和大家一起跳舞。
除了锻炼身体外,许继社区舞蹈队的队员还发挥余热,积极参与社区的公益活动,一到节假日就编排节目,帮助社区组织活动,大家忙得不亦乐乎。
“在晚年,还能为居民作贡献,我们觉得日子过得很充实。”张巧云说,社区对她们也非常支持。“你看,许继社区这几年发展得很好。前些年,在政府和企

业的支持下,社区文体活动室建起来了,这里有图书室、舞蹈室、健身室,极大地丰富了居民的生活。”
“我们的舞蹈室不仅铺设了木地板,还安装了镜子和空调。不管刮风还是下雨,我们都可以来这里跳舞。舞蹈室所在地旁边建的还有网球场、儿童乐园。什么是幸福生活,这就是。”队员王会芳说。



广场
小喇叭

帝豪游园晨练站

地址:帝豪游园喷泉处附近
内容:太极拳、健身气功、健身操
负责人:陈玉霞、张煊
电话:13938908260
13903994841

许都公园晨练站

地址:许都公园北部
内容:太极拳、健身气功、广场舞
负责人:李桂枝、周秋芝
电话:13639668923

青少年宫健身辅导站

地址:青少年宫门前
内容:太极拳、健身气功、广场舞
负责人:孙喜枝、于惠敏、陈彦娜
电话:13782216476

德星健身辅导站

地址:德星路与前进路交叉口东北角
内容:太极拳、健身气功、有氧健身操
负责人:宋四琴、薛芸
电话:13837439673

恒大绿洲晨练站

地址:饮马河东岸(恒大绿洲小区对面)
内容:太极拳、健身气功、广场舞
负责人:李玲琬、裴红霞
电话:15936317790

七一社区健身辅导站

地址:魏都区南关街道办事处七一社区
内容:太极拳、健身气功、广场舞
负责人:李新华
电话:15637444088

千亩游园杏林晨练站

地址:清漯河游园前进桥南
内容:太极拳、健身气功
负责人:高艳青、史淑琪
电话:13803746759

西湖公园东门晨练站

地址:西湖公园东门
内容:太极拳、健身气功、广场舞
负责人:杜红英、李琳娜
电话:15603896680

祥和游园太极辅导站

地址:许由路与仓库路交叉口祥和游园内
内容:陈式太极拳
负责人:李得恩
电话:18937481117



扫描二维码,观看许继社区舞蹈队的精彩表演。

想秀一秀吗?请联系我们!
万誉:15939940252
李嘉:18539005599