

用舞蹈演绎精彩人生 享受晚年“潮生活”

“

嘉兴市南湖区北京路社区有一支老年舞蹈队，每天都会“约舞”，伴随着欢快的音乐，队员们翩翩起舞。“每天到社区或者广场上跳几段舞，不仅可以锻炼身体，还能增进队员之间的感情。”倪继莲是这支舞蹈队的领队兼教练，今年已有74岁。

”

组建老年舞蹈队

2002年，倪继莲离开了热爱的教师岗位退休在家。“上班的时候虽然累，但是有事可做，退休虽然不累了，却很不适应。”倪继莲说，和她年龄相仿的老人都不怎么出门活动。于是，一个组织大家走出家门的想法出现在她的脑海里。

为了带动更多老人参与社区活动，倪继莲组织周边的老人成立了社区老

年舞蹈队。尽管以前在学校教过音乐，但舞蹈并没有好好学过，所以倪继莲报名参加了老年大学的舞蹈班。她将所学的舞蹈认真教给舞蹈队的队员，成了这支队伍的领队兼教练。“大多数老人没有舞蹈基础，有时连最基础的舞步都不会跳，只能一遍遍教舞步、动作、姿势。”看大家学习热情很高，倪继莲也很

每年演出30场

北京路社区老年舞蹈队在倪继莲的带领下非常团结，街道、社区的公益活动上，经常能看到她们的身影。为了确保演出服装大方美观，她带着队员跑市场、挑布料、选颜色，找裁缝为队员量体裁衣。她们的演出服也是各式各样，有时是热情奔放的“蒙古人”，有时又化

身具有异域风情的“印度舞娘”……倪继莲说，组建这支社区老年舞蹈队的目的就是希望老年人的心态年轻，漂亮起来。

“现在我比上班的时候还要忙，每天大部分时间都花在排练和琢磨新舞步上，忙碌中少了很多烦恼，心情自然舒畅。”倪



小区孩子的好老师

除了舞蹈，倪继莲还成了社区宣传员。9年前，倪继莲在街道和社区工作人员的鼓励下，在自己居住的小区单元楼里办起了墙报，墙报的内容就是小区内孩子们丰富愉快的暑期生活。不仅如此，倪继莲为了让孩子们度过一个愉快的暑假，还多次举行小区暑假夏令营，带着孩子们在小区广场一起游戏、看书、学习，给他们讲关于嘉兴的历史故事，还带着他们去市区的一些文物古迹参观。“我没有做出多么大的成绩，我就是做点自己喜欢的对大家来说有益的事情。”倪继莲谦虚地说。

倪继莲说，小小的墙报，承载着小区里小朋友的童年回忆。当年的孩子如今也已经读高中上大学了，但偶尔还是会回到这个地方看看，叫她一声“倪老师”。“我不图别的，就希望孩子们能够健康快乐地成长，至于教大家跳舞，也是让生活有点乐趣，大家在一起既能锻炼身体，还可以给人带来欢乐。”

(通讯员 杜佳霖 闻嫣冰)

身穿足球亲子装 脸画嘉兴青禾队徽 足球“老爹”季烨琛拖家带口看浙超

□本报记者 薛原



“为看一场嘉兴青禾队的浙超足球联赛，我们全家总动员！”42岁的资深球迷季烨琛是嘉兴青禾足球队的铁杆拥趸，自今年9月首届浙超联赛开战以来，只要是主场比赛，他都必到现场观看。“我不仅自己看，还鼓励老婆孩子一起看，他们现在也都是合格的球迷了。”

前几轮浙超联赛，嘉兴青禾队连续五场遭遇逆转被绝杀，连战连败并未让季烨琛对青禾失望：“业余联赛的球队都不容

易，嘉兴能够拥有一支自己的主队，我作为嘉兴人已经感觉很幸运了，我会好好珍惜每一次主场比赛。球迷对主队应该是绝对的支持，不分球队成绩好坏的。”

季烨琛小时候曾是足球校队队员，年轻敢想的他还曾立志走职业道路，甚至梦想进国家队。“虽然有点不知天高地厚，但这样的念想常常激励自己。当然，我后来没有继续走职业足球道路，不过现在能看看球，支持自己的家乡球队，也算一种热情的延续吧。”季烨琛说。

在此之前，嘉兴曾作为绿城主场，让当地球迷感受到了中超联赛的魅力。作为“球痴”的季烨琛，当然不会错过每一场主场比赛：“平时只能在电视前观看，没有机会感受现场浓烈的氛围。”绿城主场返回杭州之后，季烨琛失落了一段时间，“一开始有点不习惯，周末没球看，都不知道干什么。”

季烨琛还培养起儿子的足球素养。从简单的传球，到能够连续颠球，再到掌

握基本的过人技巧，季烨琛发现儿子也有足球天赋。“人家爸爸陪孩子去游乐园，我陪孩子去足球场，这样的生活方式更健康、更快乐。”这以后，季烨琛父子的周末变得有滋有味，白天去足球场上踢球，晚上在电视机前看足球比赛。季烨琛的妻子宋念开始有点抱怨：“感觉那时候，他们父子俩和足球是一家三口，我都快成了局外人。”

于是，季烨琛开始有意识地把老婆发展成足球迷：“我先用一招‘美男计’，女人不是都喜欢帅哥吗，我就有意无意将足球界帅哥的视频、图片、比赛介绍给他，比如贝克汉姆、因扎吉、J罗、托雷斯等，她立马就沦陷了，身为她的老公，不知是喜是悲。”

形成了“全家球迷统一战线”，季烨琛的美好愿望终于逐步实现：“你看我小孩的脸上就画了青禾队徽的油彩。我们除了身穿青禾队服，还自己设计了创意LOGO的足球亲子装！”浙超职业范，从球迷

这里率先迈进一步，“足球老爹”季烨琛一家就是最热情的先行者。

