

用舞蹈演绎乐活人生 杭州西湖区有支金奖老年舞蹈队

本报记者 王宇怀



“一条大河波浪宽……”，当记者来到翠苑四区，从翠苑街道幸福云公益惠民助老服务中心传出阵阵歌声。原来是翠苑街道菲扬舞蹈队正在这里排练。临近年关，舞蹈队的阿姨们正在为社区春节联欢会的表演做着精心的彩排。提起这支舞蹈队，她们的来头可不小。



1 “出道”十载，硕果累累

作为西湖区翠苑街道第一支组建的舞蹈队，菲扬舞蹈队从2008年创立至今已经走过了10年光阴。“现在我们舞蹈队有正式队员19人，年龄在58岁到71岁之间，从街道到全国，我们多次参加过不同级别的舞蹈大赛，拿过多少次奖我都已经记不清了。”提起自己精心操持的舞蹈队，队长方水花可以说是不吝赞美之词。她拿出手机和记者分享起舞

蹈队获得过的各项荣誉和表演时的精彩镜头。

能获得如今的成绩，方水花直言这一路走来并不容易。今年63岁的方水花退休前是一名药物研究所的职员，业余时间就热衷舞蹈，退休之后更是把大量的时间花在了自己的兴趣上。舞蹈队建立之初，街道把这个队长的任务交给了她。她也用实际行动回报着大家对她的信任。

一开始，队员们通过邀请专业舞蹈老师上门授课。在舞蹈队成立的第二年便获得了杭州市企退职工舞蹈大赛第一名，这大大提升了队员的信心。后来，通过耐心的学习，方水花开始自己编排舞蹈，从音乐剪辑到队伍编排都由她自己完成。同时，她还经常上网学习一些舞蹈视频然后自己加以创新改编，自学以后再教给

大家排练。大家不仅学得快，而且跳出了新意。

去年6月，舞蹈队参加“盛世夕阳红”第十八届中国文化艺术交流大赛。表演的节目《我的祖国》获得了金奖的殊荣。回忆起这次经历，方水花记忆犹新：“为了参加这次比赛，我们辛苦排练了3个月，表演结束后全场观众都站起来为我们鼓掌。”

2 贵在坚持，活出精彩

虽然这是一支业余舞蹈队，但队员对待舞蹈也如同对待自己的事业一般认真。与其他老年活动社团不同的是，舞蹈队排练时要求专业、纪律、规范。方水花和几位“老姐妹们”更是以身作则，带头监督排练。队员也很有奉献精神，坚持每周2-3次排练可以说是风雨无阻。舞蹈队的元老队员华金妹告诉记者：“虽然队员们都是老年人，但是对待练习都非常认真，有时候脚痛也坚持排练演出，轻伤不下火线。”

随着时间的积淀，菲扬舞蹈队的名气也越来越大。周边小区有越来越多热爱舞蹈的中老年人加入队伍，一起跳舞、锻炼，甚至还有其他社区的中老年舞蹈队邀请方水花去做老师。如今，在西湖区，学习跳舞的风气是越来越火热。

在舞蹈队里，许多年近七旬的阿姨丝毫看不出她的真实年龄。方水花告诉记者：“到了我们的年龄，通过跳舞，增强了自己优雅的气质，整个人都显得更年轻

了。”她表示，跳舞首先能带给人快乐，特别是大家在取得好成绩之后由衷的成就感。同时，舞蹈队里，大家一来二去都成为了朋友，像个大家庭，有高兴的事情就一起分享。每个人都觉得自己的生活更加丰富多彩。

作为深受周边居民喜爱的舞蹈队，除了参加各类的舞蹈比赛，舞蹈队还积极参加各类公益演出。走进社区、走进文化礼堂，把更多的快乐带给市民们。



运动汇

建德气排球达人 又有“新家” 老年体育发展正红火

本报讯 1月15日，建德市老年体协气排球实训基地揭牌仪式在市工业技校举行。基地的成立为进一步推进建德市全民健身活动开展，全民健身事业发展，扎实做好今年创建全国气排球之乡的各项工作打下了坚实基础。

在建德，气排球项目非常受欢迎。建德老年气排球协会是一支十分活跃的队伍，他们不仅风雨无阻每天坚持锻炼，还通过各种形式的比赛、活动把这项运动带到学校、工厂、农村。在他们的影响和带动下，许多社区、村镇都建起了气排球场，不少中青年也加入到了这一队伍当中。

当前，建德市正大力普及推广迷你气排球运动，以创建全国气排球之乡为平台，在全国范围宣传建德、推介建德、体验建德，达到老年人体育与高铁时代的休闲旅游有机融合，促进建德乡村振兴和旅游经济发展。事实上，以老年体育为有力抓手，开展文明创建，已越来越获得各乡镇、街道的认可和倚重。新安江街道的气排球之乡、梅城镇的太极导引功之乡、乾潭镇的木兰拳之乡、大洋镇的太极拳之乡等省级特色之乡项目申报工作眼下都在紧锣密鼓积极推进中。

(通讯员 陈启浩)

“神奇奶奶”爱网购更爱舞蹈和走秀



常青树

如今，很难想象一位八旬老人可以流畅地用着手机网购，平时还能参加舞蹈队和模特队的各项活动。这不，来自杭州的桑颖就是这样一位“神奇奶奶”。

今年80岁的桑奶奶退休之后喜欢上了网购，成了一名时尚达人。桑奶奶还在小区里组建了一支老年模特队，经常和老姐妹们一起跳舞、走秀，越活越年轻。这两年，桑奶奶成为了一名手机控，吃穿住行全靠一部手机完成，还为时装队购买服装道具和排练用的音响。去年“双11”，桑奶奶也像很多年轻人一样熬到12点，然后将购物车里的商品全部清空。桑奶奶说：“虽然人年龄大了，但心态要一直保持年轻，一定要紧跟时代。”

来到桑奶奶家中，桑奶奶展示了一张拍摄于六十年前的照片，青春时的桑奶奶长得很美，像极了当年封面杂志上的女孩。桑奶奶回忆：当时大学时代的她就热爱体育，在操场上、舞台上都有她的足迹。20年前，她退休后有了充足的时间

来做自己感兴趣的事情。从九十年代跳迪斯科，二十一世纪初跳交谊舞，再到近几年走模特步学走秀，参加声乐班和两个合唱团多次演出，变身小区里的文体积极分子。

虽然都已年过八旬，桑奶奶依然把自己每天的生活安排得满满的。她坚持每周去浙江大学老年大学上课，学习声乐、舞蹈。小区里，物业专门为老人们开辟多间老年活动室，让老人们能拥有展示兴趣爱好的空间。桑奶奶和老年模特队的队员们相约每周一次排练，大家都会认真对待。老年模特队里年纪最小的58岁，年纪最大的已有84岁。不管年龄多少，团体行动时，大家聚在一起，共同度过一段欢乐的时光。桑奶奶是模特队里的积极分子，还主动分担了后勤保障的任务。

通过参加各种组织，桑奶奶拥

有了一群志同道合的老年姐妹朋友。她建立了十一个微信群，每个月都有两三个聚会，或游山玩水，或谈天说地。桑奶奶还积极参加公益活动以及社区和学校及老年公寓的慰问演出。社区里许多年轻人都羡慕桑奶奶的老年生活丰富多彩，人老心不老。

(通讯员 王茜钰)

