

从舞蹈“小白” 到社区文艺“领头雁”

69岁的她边学边教乐在其中

□文/图 本报记者 方小北

在石家庄市高新区长江街道润丰盛世社区,刘英素可是个大忙人!学习、排练、组织演出,将近古稀之年的她用如火的热情,带动邻居们加入社区文艺团队,登上一个又一个舞台,收获各种奖项的同时,富足自己的精神生活,促进邻里的交流。

苦练基本功 从学生变成老师

刘英素退休之前在石钢从事管理工作。由于单位改制,她早就离开了工作岗位,去北京帮女儿带孩子。外孙上幼儿园之后,刘英素就有了闲下来的时间,从小爱好文艺的她便加入了社区的舞蹈队。

“我们这个社区舞蹈队的活动室挨着街道办事处,主管文化体育工作的耿女士是一位从中央民族大学舞蹈系毕业的姑娘,她在工作之余经常来指导我们练习,从基本功开始练习,带领我们这些舞蹈小白,逐步成长为自信舞者,耿老师全是义务教学,脾气好有耐心,但要求也很严格,我整整跟老师学习了五年的时间,我们舞蹈队排练的节目在北京市的群艺大赛上多次获奖。”刘英素说。

学习是一个枯燥但又极具挑战的过程,基本功的练习,帮助刘英素在舞蹈技巧方面有了很大提升,至于心态、健康和气质的提升更是显而易见。2014年,刘英素和爱人一起返回石家庄生活。当时正值润丰盛世家园社区大力发展社区各种活动团体,刘英素就自告奋勇要成立舞蹈队。

从0开始 到活动广场拉人组队

要成立队伍了,没有队员怎么办?除了请社区工作人员在邻居群里发布消息之外,刘英素还出门去“拉人”。

“我们南边的邮局广场很多人跳广场舞,我就趁人多的时候,问大家想不想跳舞。我拿出手机里存的训练和比赛的视频给大家看,很多人都表示‘想学是想学,可是不会啊’。我说只要大家想学,我可以教大家。”就这样,主动出击的刘英素从广场拉来了队员,建起了心梦圆舞蹈队,年龄最大的72岁,最小的只有三十多岁。

社区大力支持舞蹈队的排练,提供了专门的排练室。舞蹈队成立后,学的第一支舞就是“梨花情”。“之所以选这个节目,首先是因为这是融入戏曲元素的舞蹈,有独特的韵味;其次,这个节目是我从北京回来之前,刚刚和队伍一起拿过奖的作品,音乐、动作、套路都成熟。我也很希望把优秀的作品分享给大家。”

四分钟的节目,真正排练起来却并不容易。“能走到一起来到舞蹈队的,都喜欢跳舞,但是有不少人真就是零基础,身体和四肢的协调性也不尽如人意。我们一个八拍一个八拍练习。有些步伐就像戏曲舞台上青衣走的台步,脚尖微微



■刘英素为队员们示范拉花秧歌的动作。

外撇,压脚掌满脚着地,步子走对了,韵味就出来了。动作上我要求严格,但是语言上必须以鼓励为主。比如我们队里的梁荣芳和谢建娥,她们加入的时候就曾担心学不会,我经常提醒她们要多和自己相比,只要比昨天的自己进步就是成功。”在刘英素的带领下,历时7个月排练出来的节目一亮相就赢得了很多掌声。外界的认可,也给了所有的舞蹈队成员极大的成就感。这时,社区牵头成立了由多支队伍组成的“古稀奇英汇”志愿服务队,有舞蹈、合唱、健身操等多个兴趣小组,不仅吸引更多居民加入兴趣小组,活跃大家的业余生活,更是通过认真排练在各种舞台展现自己的风采,担任队长的刘英素成了名副其实的“领头雁”。

挑起大梁细心教 带更多邻居遇见更好的自己

从舞蹈“小白”到社区文艺活动“领头雁”,刘英素付出了很多努力,比如每天坚持基本功训练,69岁的她依然能完成一字马。她还积极参加省市老年大学,学习新的舞蹈动作和舞蹈曲目。“如果只是自己跳,有现在的基础就行了,但要想教别人,就需要不断学习不断丰富自己,我在老年大学又学了蒙古舞、傣族舞、新疆舞等各种民族舞,学完回到小区,我都会分享给舞蹈队的队友们。”

除了日常的老年大学学习之外,刘英素遇到优秀的舞蹈队,她也总是主动上前求教。一次在石家庄市舞蹈团队的年会上,刘英素看到了拉花健身秧歌的表演,一下子就喜欢上了,就找到创立拉花健身秧歌的张晓旦老师,希望能跟着学习。学完之后的刘英素就把“河北欢歌”“放风筝”“花干树”等节目也带到了小区。

“我们一起通过舞蹈这种艺术改善我们自己的形体姿态、充实自己的生活、释放自己的压力,在感受文化温暖的同时,增强我们的自信。”刘英素相信在日常的坚持中就能遇到更好的自己。眼下,她依旧忙碌,上午的采访结束,下午要继续去老年大学学习,回来还要准备新节目的排练:“我们迎新年的舞蹈节目是以大秧歌为特色元素,一些关键动作都攻克了,但最终的舞蹈名字和套路还没有确定下来。希望今年能继续给邻居们带来耳目一新的表演。”

社区开展中医防治流感 健康知识讲座

本报讯(记者 方小北)为进一步弘扬“奉献、友爱、互助、进步”的志愿精神,在石家庄市长安区长丰街道党工委的指导下,近日,长丰联合社区党委、新时代文明实践站携手河北中医药大学护理学院志愿服务队,开展中医防治流感健康知识讲座。

本次讲座,护理学院的大学生志愿者从中医视角切入,结合当前季节特点与居民日常健康需求,用通俗易懂的语言,从流感的本质入手,细致讲解了流感与普通感冒的区别、流感的传播特点、典型症状及潜在危害,让居民们对流感有了更清晰、准确的认知。最后,着重介绍了流感的中医治疗方法,如针灸、拔罐、中药贴敷等综合疗法。并现场分享了“辅助食疗、穴位按摩、中药茶饮”等多个“接地气”的中医妙招,教会大家如何在日常生活中预防流感。

此次健康知识讲座,聚焦了社区居民冬季健康需求,将专业的医疗服务和健康知识送到居民身边,是社区践行志愿服务精神、关爱居民健康的具体体现。下一步,长丰联合社区会结合群众需求,整合资源,开展更多惠民利民的志愿服务活动。

大学生志愿者一对一 指导老年人使用手机

社区开展“我来教您用手机”活动



■志愿者教居民玩转手机。(社区供图)

本报讯(记者 方小北)在第40个国际志愿者日来临之际,为切实解决社区老年人“用机难”问题,让老年群体更好地融入数字时代,近日,石纺一社区联合民生社工组织开展“我来教您用手机”公益活动,特别邀请石家庄铁道大学的大学生志愿者们为社区老年居民提供一对一手机使用教学服务,用实际行动诠释志愿精神,传递社区温暖。

活动现场,志愿者们提前准备了通俗易懂的教学手册,针对老年人最关心的智能手机基础操作展开教学。从手机解锁、字体放大、电话拨打等基础功能,到微信聊天、视频通话、健康码出示,再到网上挂号、手机支付、防诈骗技巧等实用内容,志愿者们耐心细致地讲解每一个步骤,手把手指导老年居民动手操作。遇到居民反复询问问题,志愿者们始终保持微笑,不厌其烦地重复演示,直到大家完全掌握。

活动过程中,志愿者们还主动与老年居民交流沟通,了解他们在使用手机过程中遇到的其他困难,并邀请他们加入微信群,方便线上提供持续帮助。

此次公益活动不仅帮助老年居民跨越了“数字鸿沟”,丰富了他们的晚年生活,更营造了“尊老、敬老、爱老”的良好社区氛围。下一步,石纺一社区将继续联合各类志愿力量,开展更多贴近居民需求的公益服务活动,切实为居民办实事、解难题,不断提升社区居民的幸福感和获得感。