

网上学花样 社区跳起来

这支社区老年舞蹈队挺潮

文/片 本报记者 贾文圆

长清区常春藤小区有一支老年舞蹈队,该舞蹈队自成立以来,队员由当初的十余人增加到如今的70余人,三年间,舞蹈队从资金匮乏、险些解散,到如今队伍的壮大,彰显着舞蹈队员们对舞蹈的热爱和对生命美的追求。

►舞蹈队员参加文艺晚会的场景。



李宗华自己先学舞蹈 学会了再教给队员

今年55岁的李宗华是济南四建有限责任公司的退休职工,也是常春藤老年舞蹈队的发起人。李宗华告诉记者,小区舞蹈队成立于2010年,队伍刚开始只有十余人,那时队员以学习太极拳为主。由于太极拳是一种比较缓慢比较静的锻炼身体的方式,李宗华希望换一种锻炼身体的方法,让老年人燃起生活的热情和活力,全身动起来,保持快乐年轻的心态。在队员一致同意下,李宗华开始从网上学习舞蹈,等一系列舞蹈动作娴熟以后,她再教给其他队员。由于老年人对节奏的掌握较慢,对舞蹈的理解力也有限,每一个动作,每一个细节,李宗华都要手把手教,一遍一遍地重复动作要领,一个节奏一个节奏地喊。一套舞蹈动作的完成,李宗华和队员们需要练习上百遍。

舞蹈队成立之初,李宗华对电脑操作还很吃力,为了培养队员们的乐感节奏感,李宗华每天晚上都要用台式电脑将音乐下载下来,再用录音机将音乐录好,第二早上把录音机带到广场。为了将舞蹈动作准确无误地传授给队员,李宗华每天都要花费大量时间学习舞蹈,做饭的时候想着刚学会的动作,在家拖地,吃饭,睡觉的时候也琢磨着动作要领。电脑上的舞蹈动作有很多力度太大,为了使动作更适合老年人身体实际状况,李宗华总要动脑筋将动作改编一下。随着时间的推移,李宗华从最初的电脑盲,逐渐成为了现在的电脑通。从电脑下载下来的视频或者音乐,李宗华能够自己将文件转换为MP3、MP4、avi等格式,还能够对音乐进行剪辑合成。“这些电脑操作,刚开始我一点也不懂,为了少麻烦别人,我自己从百度上搜操作步骤,总算是学会了。”李宗华说。

随着时间的推移 队员们亲如一家

随着队伍的壮大和队员人数的增加,队员之间也会出现这样那样的小摩擦,每当这时,李宗华就变成了队员之间情感的黏合剂,她总是私底下先劝劝这个,然后再劝劝那个,在李宗华的调解下,队伍的凝聚力增强了。“现在,我们这个队伍就像一个大家庭,谁家有事,大家都会帮衬着,大家在一起的时间长了,彼此产生了很深的感情。”李宗华说。

66岁的王英春是常春藤老年舞蹈队的一名队员。不久前,王英春被查出患有多发脑梗,经过一段时间的治疗,王英春的身体逐渐好了起来。病愈后,王英春选择继续留在舞蹈队,做她喜欢的事业。王英春告诉记者,刚接触舞蹈的那段时间,她非常吃力,对音乐节奏完全没有感觉,在李宗华和队员的帮助下,她进步很

快。现在,王英春已经成为了舞蹈队的一名主力,李宗华不在的时候,王英春就带领大家练习动作。沉浸在舞蹈和音乐的海洋,王英春忘却了昔日病痛的折磨,也学会了用微笑面对未来的生活。

63岁的高常平是常春藤老年舞蹈队的一名老队员,对于自己所在的队伍,高常平评价很高。“我们这个队伍很团结,大家一天不见就想,每天在一起跳舞,觉得生活有奔头了,精神头儿也更足了。现在我老伴特别支持我,我觉得生活很快乐。”高常平告诉记者,她的身体状况一向不太好,自从加入队伍,身体越来越健朗,心态也越来越年轻了。

为了使小区舞蹈队继续活动下去,常春藤业主委员会主任钟良与小区物业积极协调,最终为舞蹈队腾出了一间约60平米的活动室,还给活动室安装了一面镜子,给队员送去了电热壶。舞蹈队每次外出比赛,业委会都会全力支持配合,李宗华与队员们又重新拾起了信心。

归德镇187名干部 “结对帮扶”贫困户

本报讯 1月4日,长清区归德镇党委书记刘永亭来到兴隆村烈属、88岁的焦其香老人家中,看望、慰问老人,并为老人送去了300元慰问金。刘永亭详细询问了老人的生活、身体状况,刘永亭对老人说:“我与您家结成帮扶对子,今后有什么困难和问题可给我打电话。”刘永亭把自己的联系方式留给老人。该镇187名机关干部开展“结对帮扶送温暖”活动,该镇要求,1月12日之前,全体机关干部对所帮户要进行一次走访慰问。

张峰的父母早逝,由奶奶拉扯成人。1994年11月6日19岁的学生张峰为抢救掉入河沟的一名女孩而献身,张峰被省政府批准为革命烈士。现在焦其香老人与二孙子张岩生活在一起。据悉,归德镇在2014年春节前,187名机关干部开展“结对帮扶送温暖”活动,让困难群众过一个欢乐、安定、祥和的春节,并向所帮扶户传递政策、致富信息,帮助解决家庭和生活中遇到的困难,发展一个致富项目。1月12日之前,全体机关干部对所帮户要进行一次走访慰问。

(马光仁 张兆斌)

八宝峪打造都市生态品牌农业

本报讯(记者 张帅 通讯员 柴洪亮) 近日,长清区有机木鱼石营养山鸡蛋产品推介会在张夏镇八宝峪生态养殖基地举行。推介会上,济南维康庄园生态农业发展有限公司董事长任春庆详细介绍了有机木鱼石山鸡蛋的产品特色以及八宝峪生态农业养殖基地的发展规划。

八宝峪生态养殖基地位于泰山北麓,千年古刹灵岩寺西邻,三面环山,植被覆盖率95%以上,空气清新,阳光充足,形成一个独立的原生态气候环境。八宝峪地处泰山山脉,盛产木鱼石,被誉为“木鱼石之乡”。木鱼石呈弱碱性,含有镁、锶等微量元素,对发展生态健康养殖具备得天独厚的条件。

天健农场推出黑色杂粮系列食品

本报1月9日讯(记者 张帅) 1月5日,济南天健农场揭牌仪式在文昌街道办事处贾庄村举行。揭牌仪式上,天健农场负责人卢兴华首先详细介绍了农场的产品定位、厂区规模和发展规划,随后正式发布了由农场自主研发研制的黑色杂粮系列食品。

黑小麦营养丰富,是具有保健功能的特色食品,其中含有丰富的钙、铁、锌、锰、镁等微量元素,对中老年人、糖尿病患者和“三高”群体有良好的保健效果。天健农场从中国农业大学引进了黑小麦种子,在村里实行了区

域化种植,科学化管理,保证了小麦质量,通过两年的种植试验,得到了相当满意的效果。

此次天健农场发布的黑色杂粮系列食品包括黑面条、黑麦仁、黑麦片和黑面粉。“农场在保证小麦质量的基础上,引进了石磨、洗麦机、麦仁机,并同面条自动生产厂家进行了合作升级,目前已形成了种植、加工、销售一体化服务。”农场负责人卢兴华表示,食用黑色杂粮将成为一种新潮流,济南天健农场下一步将致力于发展黑小麦绿色有机食品,市场前景一片广阔。

共有房屋如何确定归属?

案情简介:金先生与张女士经人介绍相识,在恋爱期间,双方共同出资购买房屋一套。因张女士经济条件较好,首付出资25万元,金先生首付出资10万元。金先生办理银行按揭贷款,二人各自出一半钱按月偿还。该房屋产权人登记为金先生和张女士。在房屋交付之后,张女士的父母又出资对房屋进行了装修。后两人因性格不合,感情逐渐疏远,最后导致分手,

双方对房屋归属产生争议,协商未果诉至法院。

解析:根据《物权法》和不动产登记的情况,该房屋为金先生与张女士共有。双方分手后,丧失共有的基础,共有关系终止,符合法律规定的有重大理由需要进行分割的情形。共有关系终止,对共有财产的分割,共有人之间有协议的按照协议约定处理;没有协议的,应当综合考虑双方对共有财产的

贡献大小,并且适当照顾共有人关于生产、生活等需要。本案中,张女士支付的首付款数额较大,且双方还贷时又各自出资二分之一,房屋装修费用亦是由张女士父母支付,综合以上因素,张女士的出资在房屋中占有较大的份额,对涉案房屋贡献较大,房屋应归张女士所有,由张女士对金先生支付的首付款和共同偿还银行贷款的出资折价进行补偿。

《今日长清》编辑部—

法律顾问 正荣凯团队

面向基层服务百姓

为离婚、继承、买卖、遗嘱等纠纷提供法律服务

电话: 0531-88812358 / QQ群: 205236301

网址: www.3007.cn / 地址: 济南市经四纬二路东图大厦8楼

明月金店

明牌黄金、铭心9999万足金、铂金、精品翡翠玉挂件

电话: 15853139445

地址: 五峰路南段145号

邵氏家居商场

南方家居 iabo 雅宝家具

提高居家生活品质 有家就有南方家居 家具好 家更好

电话: 87372789

地址: 乐天商业街A06雅宝家居 恒大绿洲对过南方家居

国大汽车服务中心

汽油涨价您别怕,天然气安装去国大!

中华人民共和国特种设备安装改造维修许可证: TS32376681-2016

电话: 87233066

地址: 长清区灵岩路(长清加气站对过)

昊彩广告

彩色(黑白)印刷、名片、单据、易拉宝、X展架等项目

地址: 中川街447号

手机: 15564149491

QQ: 1420726730

起航教育

派斯英语长清总代理 人民教育出版社 培训机构专用英语教材 中国教育第一品牌

旭日宏文 作文教程

地址: 中川街实验小学对面

电话: 13853178858

圣希沃单车俱乐部

欢迎爱运动爱健康的你!

地址: 长清区文昌山崖 圣希沃专卖

电话: 0531-87430015

13370555856

QQ: 991526369