

## 友谊苑社区有支民乐队

# 吹拉弹唱,社区民乐队不一般

八旬老人也来“入队”

“退休之后闲着干啥?不如一起出来玩一玩”,提起民乐队的创立,友谊苑社区民乐队副队长朱瑜如是说。2013年5月的时候,民乐队只有二十余人,渐渐地,小区里的居民都知道了家门口有个能聚在一起“耍宝”的地方,民乐队就成了一块吸引文艺人才的宝地。

二胡、扬琴、手风琴、笛子、木鱼……在社区里能组建一支种类丰富的民乐队,放在全市也不多见。如今的民乐队成员,年轻的有五十多岁,年纪最大的已经84岁了。他们聚在一起,不仅是打发自己的空闲时间,磨炼磨炼文艺本领,更能以这样的方式为居民带去欢乐。

据民乐队队长张桂荣介绍,友谊苑社区民乐队已在历下区文化局登记在册,管理较为专业。民乐队已成为社区文艺表演的主力,每逢春节、元宵节、妇女节等,社区文艺汇演少不了他们的精彩节目。

俩队长又忙服务又“救火”

火车跑得快,全凭车头带。张桂荣和朱瑜是民乐队的队长和副队长,她们曾是济南灯泡厂的同事,以前上班的时候就喜欢在一起唱歌跳舞,退休之后在社区里为了民乐队,俩人又成了搭档,彼此配合十分默契。

二胡、扬琴、手风琴、笛子……在友谊苑社区,有一支由多种乐器组成的民乐队。这群退休在家的社区老人怀着对音乐的爱好,聚在一起,各自抱着自己拿手的乐器切磋技艺。虽然没有专业老师的指导,但是这些土生土长的社区居民,用美妙的乐曲丰富了社区的文化生活,也奏响了社区的和谐之声。

文/片 本报记者 张九龙 实习生 侯耀婕



朱瑜的家中上有85岁的老父亲要照顾,下有小孩子要照看,依然挤出时间来居委会活动,从不耽误民乐队的正常工作。朱瑜做事非常认真,每次民乐队在排练和演出之后,她都主动留下来收拾卫生、整理桌椅,做好后勤工作。既要顾家又要顾民乐队,她却做得井井有条,无论是民乐队的成员,还是居委会的工作人员,提起她来都是赞不绝口。

在这个团队里,张桂荣和朱瑜还发挥着润滑剂的作用。

有人练习懈怠了,她们就得去调动积极性;成员之间有了矛盾,她们就分头跑去调节;演出的时候不能全部参与,落单的人闹起情绪来,她们还得去做心理疏导。“我们经常挨家挨户地跑,一跑就是大半天!”张桂荣感慨道。

两人对民乐队有着深深的归属感,成员排练时,她们就在旁边认真观赏,时不时拿出手机录影,记录下活动的点滴,当节目排到精彩处时,她们的喝彩最为热情。

乐队的指挥付先生说。

除此之外,社区居委会也在物质上给予了民乐队很大的扶植。民乐队需要添置乐器,或者需要购买演出服装,都可以向居委会提出申请。对于这些,队员们也格外珍惜,每次演出后,张桂荣和朱瑜两位队长总是把衣服都整理好,整齐挂放在储藏室中,用布盖着以防灰尘,每件衣服内衬上都用笔写了名字,避免拿错。

“今后,乐队还得在专业化管理和专业化演出上多下功夫。”张桂荣介绍,友谊苑社区民乐队现在面临着人数多、管理粗化的问题。在接下来的时间里,希望对民乐队内的每个队伍都进行管理上的细分,明确好责任人,以后在人数、物品的管理,和活动的组织上都要有明确的规则制度。“管理规范了,民乐队的发展才能可持续。”张桂荣表示。

除了管理,艺术的提高也非常迫切。为了排练出成型的节目,队员们多是摸着石头过河,成员要么是互相学习,要么是去网上看教程,这样就免不了多走些弯路,也不利于队伍的良性发展。艺术上的提高离不开专业老师的指导,一直以来,民乐队都缺少专业的指导老师,而这正是友谊苑社区民乐队亟需补上的一块短板。“我们也希望民乐队能有专业老师给大家指导指导,帮助大家进步。”张桂荣说。

“咱们小区的文化建设越来越好,都离不开她们的功劳!”一位成员的感慨在民乐队内引起了共鸣。

社区提供了活动“根据地”

为了支持民乐队的日常活动,友谊苑社区专门拿出一间活动室,供乐队进行排练。“有了固定的活动场所,大件的乐器有了存放的地方,而且一年四季都能排练,社区给咱们居民帮了大忙。”

## 解放东路社区舞蹈队队长毕诗静

# 老有所乐,舞出青春神韵

遵医嘱走上舞蹈路

今年62岁的毕诗静看起来气色红润,精气神十足,令人很难想象到几年之前,她还是年年生病住院的“老病号”。毕诗静之前并没有学过舞蹈,是在55岁退休之后为了锻炼身体才开始入门的。

“我患有‘三高’多年,尤其是血脂特别高,能达到12,正常人才1.7,那个时候整天头晕的,每年都得住一次院。医生反复建议我多出去活动活动,锻炼身体。”在医生的建议下,毕诗静开始出来运动,首先她选择了散步,但是一个人散步挺乏味,走几次就不愿意动弹了。后来,朋友约上她一起去老年大学跳舞,没想到一发不可收,自此以后,毕诗静爱上了跳舞,这一跳就是六年。

常年坚持跳舞,对毕诗静身体状况的改善起到了巨大的作用。“跳舞对身体很有益处,跳舞的时候运动量很大,四肢运动起来就相当于锻炼。”毕诗静表示,跳舞之前,她腿疼得厉害,现在感觉好多了,已经达到行动自如的状态。

今年62岁的毕诗静是解放东路社区舞蹈队队长。为了锻炼身体,她退休之后开始学习跳舞,后来与社区居民一齐组建了舞蹈队,成了舞蹈队的老师,带领大家一起排练、演出。如今舞蹈队发展得越来越好,她的身体也越来越棒,老有所乐的她,在社区里舞出了青春的神韵。

文/片 本报记者 张九龙 实习生 赵姜丽



再一个好处就是精神状态好了。毕诗静表示,自己一跳起舞来就觉得有了精气神,觉得自己年轻了,“不像以前独自在家,整个人都没有活力,而且老年人凑在一起聊聊天、说说话,心情也特别舒畅”。毕诗静透露,她最近几年身体状况改善了很多,再也不用年年往医院“报到”了,血脂已经降到3.8,

基本不影响正常生活。

社区里组建起舞蹈队

在解放东路社区,像毕诗静这样喜欢舞蹈的居民还真不少,聚到一起后,大家就盼着能有个固定的活动场地。于是,毕诗静和伙伴们一起,来到解放东路社区居委会,希望社区能够给老年人

提供一个舞蹈训练的场地。

见到大家有需求,社区工作人员立刻同意把社区的会议室腾出来供大家跳舞。“因为是一室多用,所以练舞蹈的时候要把桌子椅子都拉出来,开会的时候再把桌子椅子全移回去,来回一趟趟的,全都是社区工作人员在忙活,让我们这些老年人很是感动。”毕诗静说。

2015年10月,解放东路社区舞蹈队正式成立,毕诗静成了队长。“如今,队伍不断壮大,年龄最大的已经七十多岁。”毕诗静高兴地说。

如今,舞蹈队的《鲜花陪伴你》《卓玛》《枉凝眉》《望月》《雪山姑娘》等已成为经典节目,经常参加各种表演活动,而且每支曲目都配有统一的服装,这全靠社区的大力支持。

“一开始,本来是想着动员大家一起自己出钱买的,没想到社区居委会得知我们有这方面的需求后,主动申请资金给我们买服装。有了社区的支持,大家练习起来也更加认真,大集都说不能辜负社区居委会的信任。”

边学边教共同进步

社区舞蹈队主要跳的是民族舞,刚开始组建的时候,上课没有老师指导,由于毕诗静一直在老年大学学习民族舞,所以就担任起课堂的老师。毕诗静说:“我一般就是在老年大学自己学,回来再教给大家。”

自从承担起在社区教大家跳舞的任务之后,毕诗静去老年大学听课的角度也不一样了。“以前就想着怎么把老师教的动作学会,现在想着整体队形的安排、节奏的把握等,这对我个人的提高帮助也非常大。”毕诗静说。

“退休之前,我看老姐姐整天跳舞,当时并不能理解。现在老了之后,才明白了其中的乐趣。”毕诗静介绍,起初女儿对她跳舞也是很理解的,但是有次看了舞蹈队表演的视频,感觉很惊喜,从那之后特别支持自己跳舞。

如今,毕诗静几乎天天都出来跳舞,周二是社区舞蹈队的固定活动时间,周三在七色光公益大课堂学习,赶上有演出或者比赛活动,平时还经常和姐妹们一起“加班”排练,日子越过越充实,感觉人也越来越年轻。