

现代逸城舞蹈队队长刘爱英

让更多同龄人在舞台上神采飞扬

现代逸城社区居民刘爱英是一位舞蹈达人。近日,记者见到她时,她穿着一身舞蹈练功服,依然保持着纤细苗条的身材,身段非常优美,微烫的头发盘在头顶,姿态优美,显得非常精神。从少年时代到现在,刘爱英对舞蹈始终怀着满腔热爱。而作为现代逸城舞蹈队队长,她更是付出了很多,只为让更多同龄人实现舞蹈梦想,在舞台上一展风采。

▶刘爱英(左)和妹妹刘改英,都是现代逸城舞蹈队的骨干。

文/片 本报记者 肖龙凤 实习生 王凯璇 侯耀婕 通讯员 杜聘

爱>>从小爱跳舞,如今成了社区舞蹈队带头人

今年54岁的刘爱英曾经是企业的工人,4年前从单位退休。上学的时候,刘爱英是班里的文艺骨干。工作后,在单位里也是跟着文艺队伍练习跳舞、参加比赛。2008年起,辛勤工作一天之后,刘爱英经常去山东博物馆广场跳舞。

对于跳舞,刘爱英说:“就是喜欢,就是想跳。”在家里,刘爱英“退休不退岗”,甚至比上班时候还忙,上要照顾年迈的父母和婆婆,下要为孩子的事操心。在生活的各种琐碎之外,跳舞不仅仅是一件热爱的事情,更成为难得的“休养生息”时间。刘爱英说:“只要音乐一响,身体一动,什么烦心事儿也都忘了。”

去年6月份,在现代逸城居委会的大力支持下,刘爱英担任队长,成立了现代逸城舞蹈队。居委会不但提供了场地,还为舞蹈队联系了一位专业老师,定期为大家上课。这不仅是刘爱英舞蹈生涯中的转折点,对于许多热爱舞蹈却一直没有尝试的居民来说,这也成为她们挑战自我、舞出

美好人生的契机。

舞蹈队刚成立时,队员人数还是个位数,如今已经有30多人。不少队员刚到舞蹈队时,除了一腔热情,基础可谓全无,有的跟不上音乐节拍,也不大会做动作。在社区舞蹈队这个大家庭里,队员们逐渐从“门外汉”变成了“舞动精灵”,从成立到现在,大家已经排了20多支风格多变的舞蹈。

“很多人觉得社区舞蹈队就跟广场舞一样,就是跳着玩儿,但我们更希望得到专业的教学,来塑造更美的形体,把每个舞蹈动作都做得精致。”刘爱英如是说道。在刘爱英的影响下,原本对舞蹈没什么感觉的妹妹刘改英也加入到舞蹈队来。刘改英说,退休之后有些不适应,跳舞之后整个人状态都很好,感冒发烧也少了。

潮>>不但帮大家梳妆打扮,还建起了微信群

不到一年时间,现代逸城舞蹈队的水平已经有点登堂入室,目前参加过很多场大大小小的演出,5月份更是将走上全市舞台,角逐全市九九重阳节晚会的表演资格。

这样快的成长速度,离不开全体



队员的共同努力。卓越的风采离不开正规化的管理,舞蹈队不仅遵守社区统一的规章制度,还有团队自己的纪律。舞蹈队的活动时间在周一、周五的下午,遇到有演出时还会加班加点多排练几次。每次活动之后,场地的卫生问题也会自己解决好。

在舞蹈队里,刘爱英尽心尽力、跑前跑后,带着大家一起往前走。据居委会成员张文娟介绍,前几天,历下区“春之声”文艺演出活动中,通知大家早晨六点半集合,她六点就到了,忙着为大家梳妆打扮。记者为她点赞时,她不好意思地说:“这些真没觉得是什么事,都是应该做的,也没什么好说的。”

现代逸城舞蹈队成员的平均年龄

在55岁左右,在以老年人为主的众多舞蹈队伍中,可谓年富力强。大家不仅年轻,“高科技”也学得快,玩得转,慢慢都学会了使用微信。在队伍成立之初,舞蹈队就建起了微信群,无论发通知还是发音乐、发视频,都便利了很多。每次活动之后队员们意犹未尽,就在微信上聊个不停,“线下活动,线上沟通”,让大家更加相亲相爱。

久而久之,舞蹈队成了居委会的常客,不少队员成为社区各项活动的骨干。社区里举办金融、健康讲座或者登山活动等,刘爱英也会喊上大家一起参加。在居委会的指导和支持下,在刘爱英的带领下,现代逸城舞蹈队不仅仅是舞蹈队,俨然已经发展为社区内一个自我教育、自我学习的小组织。

平安苑社区健身达人宋乐

用实际行动,传递健身正能量

每到下午5:30,家住平安苑社区的宋乐,就来到了山东博物馆门前的大广场上,摆好音响设备,等待着健身队朋友们的到来。在那里,作为嘉华省博健身队的领舞,宋乐带领朋友们跳健身操、练广场舞,每天都是夜里十点才散。



▶宋乐和队员们在舞台上表演。

点赞>>1人带起近240人的队伍

站在人群最前头领舞的宋乐身姿挺拔,精神昂扬,声音清脆响亮,每一个舞蹈动作都做得很标准。宋乐今年55岁,两个外孙都六岁了,容光焕发的她一点儿也不像是当了姥姥的人。

宋乐是在2011年接触到健身操

的,当时全国正普及佳木斯操,她上学时是校女篮队的主力,学起健身操又快又好,身边的朋友都跟她学着跳。健身队自2011年成立后,除了大年三十和极端恶劣天气,每晚都会来到省博广场健身。健身队从最初宋乐的7人好友圈发展到现在的近240人。

队伍越来越大了,宋乐也越来越忙了。健身队的口号是“每天锻炼两小时,快乐生活一辈子”,宋乐却是每天4小时。每晚在省博广场,宋乐前两

个小时带着200多人跳,后两个小时带着30多人跳,这30多人是因为有工作只能晚点儿来。健身队参加活动的次数多了,她还得教一些新的舞蹈动作,排队队形,一晚上听讲下来,往往嗓子都哑了。

宋乐带领大家跳舞,既耐心还不收费,很受队员们的爱戴与欢迎。有些队员们搬家到了天桥区,离得远了,还会每周来省博广场一次,跟着宋乐健身,每次来都得换乘两趟公交,花费一小时时间。

就这样,健身队越来越壮大,参加过多次公益活动和大型比赛,影响力越来越大。2015年11月,经济南市历下区体育局批准,从2016年开始进入区文化艺术活动中心活动。今年4月8日,在刚刚落幕的历下区第四届“春之声”群众文艺汇演上,健身队代表三箭平安苑社区参与了演出,整齐划一,精神头十足。应历下区体育局要求,从4月13日起,每周三早7:00在泉城广场,健身队要跳一小时广场舞,展示全民健身的良好风貌。

有爱>>相亲相爱的一家人

见证健身队一步步发展壮大起来的是5台由小渐大的音响,最开始的音响是系在腰上的迷你音响,前面4台音响都是宋乐自掏腰包,总费用1000元左右。随着队伍壮大,需要更好的音响。大家就每人都出钱,“众筹”购买了台一米多高的大音响。

这些音响都由宋乐保管。宋乐家住16层,电瓶车也放在楼上,为了运

输音响,丈夫为她改造了电瓶车后座。她的电瓶车里总是带上一桶水,用来延缓电梯门关闭。“自从换了大音响,我就再也没能顺道去菜市场买菜。那家伙实在体积大,又横在车座上,进菜市场太不方便。”宋乐笑着说。

队伍越来越大了,宋乐感到高兴,因为越来越多的人可以通过跳舞感受到活力与身体状况的好转。队员老高前两年得过中风,走路不稳,加入宋乐的健身队后,渐渐地能走稳了;队员老白心脏出了点问题,本来医生建议考虑做搭桥手术,他跟着队伍跳健身操,过了一段时间再去检查,已经没有手术的必要;还有队员要减肥,成功减了20斤。

队员们虽然职业不同,有离休干部、大学教授、退休职工、白领青年等,年龄也有差别,从20多岁到70岁不等,但他们的关系都很融洽。他们有的结成了很好的朋友,有的在健身队认识之后才知道住在一个小区,队员们逢年过节都会相互送去祝福。

队员们都说,虽然老了,退休了,朋友圈倒扩大了,跟着宋乐健身真是一举两得。宋乐也忙得不亦乐乎,晚上要领舞,白天要上网学新动作,还要做笔记,忙得没时间去上自己在老年大学的健身操课。队员们看到她每天那么忙,都劝她多休息,并主动分担了不少任务。如健身队的骨干成员之一李超海,不但是队里的专职摄影师,还多次组织过健身队外出游玩的活动。

宋乐说,看着健身队变得这么有规模有组织,她相信一定能把健身的正能量传播得更远。