



神龟馅饼

“神龟”杯 2013年威海第九套广播操比赛

公益支持单位: 山东神龟馅饼餐饮管理有限公司

# 六旬大妈成社区体操推广员

## 寨西社区体操队从无到有,成员已近百人

本报8月1日讯(见习记者 桑志朋 实习生 赵钟萍 王佳杨 通讯员 丛朝霞) 每天傍晚,一支近百人的体操队在田和街道办寨西社区广场开始每日的健身锻炼。伴随着动人旋律,一套套整齐划一的动作展现在居民眼前,形成了一道“金色阳光”。

这支数量庞大的体操队是61岁老人卢爱丽的“杰作”,据她介绍,寨西社区体操队于2012年10月份开始组建,至今有近百名成员,多为中老年女性,其中最大的60多岁,

最小的36岁。

体操队白天在社区活动室练习,傍晚后转移到社区广场。队服则是由社区统一负责购买的,黄色上衣,黑色裤子,看上去十分的亮眼。体操队练习非常刻苦,自组建以来,除了恶劣天气影响导致停练以外,一年四季都坚持不懈,已然成了社区一道亮丽的风景线。

迄今为止,体操队参加过威海广播体操比赛,社区文艺晚会在内的各种活动,影响不断扩大,加入的队员也越来越多,尤其在放暑假,

很多青年人甚至小孩也来“凑热闹”。

每到傍晚,当体操音乐响起以后,整个广场的气氛一下子就活跃起来,男女老少,男男女女都加入到健身的行列中来,整个广场变成了欢乐的海洋。现在广播体操队仍在“招贤纳士”,希望更多热爱健身活动的居民加入到这个大家庭中来。

作为社区的体育指导员,卢爱丽“身先士卒”,主动前往威海市老年体协,经过三天的用心努力后“学成归来”。回到社区后,卢爱丽分解

了每一个体操动作,逐一的教给各个队员。为了让队员学习的更加有效、直观,卢爱丽专门自费购买了光盘,并把从网上下载的体操视频刻入光盘,分发给各个队员观摩、练习。卢爱丽笑着介绍,别小看了老年人,现在一个个可厉害了,有的队员觉得自己的某个动作做得不到位,就看着光盘一遍遍地反复练习,直到规范为止。

由于部分队员初次接触广播体操,刚开始锻炼的几天,普遍出现了上臂、小腿肌肉酸痛的现象,卢爱丽

耐心解释,这是之前缺乏锻炼的缘故,几天后身体适应了就好。随着持续锻炼,体操健身效果显现,队员普遍反映全身轻松,年轻了许多,锻炼的热情劲儿也更高了。

目前寨西社区约有1000多位居民,中老年人是社区的“主力军”。社区艺术团成立以来,老年人参与热情很高,迄今为止,社区的老年人大多都成为了艺术团的一员。

卢爱丽希望更多的年轻人积极加入到健身活动中来,加强锻炼,提高自己的身体素质。



相关链接·神龟馅饼

活泼可爱的小神龟,金色太极,温馨整洁的餐厅,热情勤奋的员工,这是神龟馅饼带给顾客的就餐感觉。如今,随处可见的带有神龟标志的便利袋,展示了神龟极高的餐饮影响力。

“神龟”创立于1993年3月8日,2000年成立威海神龟餐饮管理有限公司,2007年更名为山东神龟餐饮管理有限公司。神龟始终坚持“奉献、诚实、低调、节约”,脚踏实地走好每一步,先后获得“山东省著名商标”、“食品卫生A级单位”、“威海消费者满意品牌”等众多荣誉称号,“神龟馅饼”由此成为威海、寿光、潍坊、济南、烟台、泰安、淄博等地家喻户晓、脍炙人口的快餐品牌。

神龟已于2006年对各餐厅实现了信息化管理,公司现正在探索完善食品公司的采购、仓储、加工、配送及财务的系统化管理体系,以有效提高工作效率和竞争优势。此外神龟公司还在二00七年投资1000多万元兴建了寿光怡和园海鲜酒楼,其装饰风格、就餐环境及人员服务等都在潍坊区域内名列前茅,是神龟向多元化发展迈出的重要一步。

◀体操队在社区广场练习广播体操。

## 新天地传媒

平面传媒经营机构

地址:新威路32-13(504)三阳火锅五楼

电话:5280591 5231591

新天地传媒历经十五年市场洗礼,已成长为一个跨烟威地区的综合性媒体。在威海拥有新天地齐鲁分类信息版,新天地公交车票版,新天地新生活商辅版三种传播渠道。在烟台拥有都市传播公交版,新生活商辅版两种传播渠道。新天地五大系列平面传媒,以不同的发行渠道全面覆盖从高端至中低端市场,每周总发行量高达八十万份,已分别成为烟威DM市场的强势品牌媒介。与品牌合作是成功的捷径。做广告选新天地没错!

## 便民利民信息

基本格2.5平,每格7.5元 刊登热线:5232611 5216138

本栏目特惠:基本格1.2平,刊登三个月80元,限一格。(手工活,贷款除外)



<h3>家政服务</h3> <p>家庭养老 招需要护理的老人,一中西41路终点。15863103802</p> <p>砸墙、水电、水泥、小装修等,本地人,价格超低13563107075</p> <p>清洗地暖5752244 水电暖安装水钻打眼</p> <p>真诚家政 3630062 地理代办、货物装卸、修车、24小时服务、清洁卫生、搬家疏通、清洗油烟机饮水机电脑空调等家电,保姆月嫂月嫂、房产</p> <p>祥云家政 5222311 保姆、钟点工、月嫂、看小孩</p> <p>爱心养老院 位于孙家疃的别墅,依山傍海,清新安静,现招收需要护理的老人,给予亲人般的护理。电话:13361168686</p> <p>红红火火家政 室内外清洁、擦玻璃、清洗油烟机,价格超低。13869018272</p> <p>宏业家政 专业清洁室内,洗油烟机。13562197201</p> <p>防水维修</p> <p>厂家防水:5899191 房屋维修水电暖安装</p>	<h3>旧物回收</h3> <p>高价收锡灰、锡渣、锡膏、锡、金盐、磁石、镀银、合金、铜等13287800378</p> <p>本地人上门收旧货 13906304464</p> <p>特高价收旧货 13386315789</p> <p>法律咨询</p> <p>代理民事刑事劳动及工伤案件,律师咨询电话:18963146057</p> <p>汇恒律师代理民事、刑事案件、司法鉴定免费咨询5335007 18669345007</p> <p>二手车行</p> <p>超高价收车 15866307888</p> <p>快速钻井</p> <p>快速钻井18063122999 百米一天完工,保证出水量</p> <p>博山水泵大全5297090 经区鑫通汽车城西150米路南</p>	<h3>投资贷款咨询</h3> <p>银行贷款咨询1.1% 无抵押利率 无任何贷前费用,最快当天放款。15666090600任</p> <p>贷款1-500万,利息低至1.12% 正规诚信 15550678016 薛</p> <p>信用卡服务,即刷即兑咨询。 崔经理:13561837992</p> <p>信用无抵押贷款咨询 无需任何前期费用,利息低至1.8%,放款方便快捷。 15606312916王主任</p> <p>正规信用贷款咨询服务(1-50万) 无抵押、无担保、无需贷款前费用。威海最低利率,最快两天放款咨询,个人(月收入1500元以上)和中小企业均可办理。13906303391戚</p> <p>信用贷款咨询(1-50万) 无需抵押无需贷前费用,费率低至1.1%。兼办车房二次抵押,信用卡咨询服务。13475142263 戚</p> <p>移动封顶POS机 人民银行批准,安全、快捷 办理移动对私0.5,35元封顶等各种超低费率POS机。代刷信用卡·点低 招三市一区代理 电话:5814958 15263168167</p>	<h3>银行无抵押信用贷款咨询</h3> <p>电话:13184188563 张丽丽</p> <p>民间借贷,车房抵押贷款信用卡咨询,即刷即兑 13306304118</p> <p>无抵押1万-50万 凭本市身份证当天办 1万-50万真实无抵押 当天得款 低息快捷 13046449459天虹大厦A座6020</p> <p>正规信用贷款咨询 无抵押、无担保、无手续费,户口不限,手续简单,费率威海最低!张经理:13963109427</p> <p>正规快速贷款咨询·信用卡 本地正规无抵押无担保信用贷款咨询,手续简便,贷前无任何费用。及办理车、房抵押贷款,当天放款。另办信用卡(刷、还),一周下卡。及住房公积金,营业税咨询,房屋预售合同更名等。13696311268</p> <p>24小时时代还信用卡 提现,即刷即兑,小额贷款咨询。5894777</p> <p>正规无抵押贷款咨询 威海正规无抵押信用贷款咨询,手续简单,利息低,放款快。免费咨询:13220908855 韩</p> <p>物流信息</p> <p>威海快通物流 承接威海至全国各地整车零担货物运输及航空空运业务。 0631-5922338 13863070542</p>	<h3>回收礼品购物卡</h3> <p>高价回收烟酒礼品 15065111880</p> <p>高价回收购物卡 13792766606</p> <p>回收购物卡、冬虫夏草 15562129992</p> <p>装修装饰</p> <p>泉木装饰装修 南方施工队,杜绝装饰公司高额利润,承接家庭,工厂、KTV、写字楼,旧房子等一切装修。 13666302031</p> <p>艺康装饰公司 百姓价格 贴心服务。免费量尺、免费设计、一流的南方施工、有对比才有好坏,谁家适合找谁家。承接:家装、别墅、酒店、会所、商场展柜、洗浴、ktv、快捷酒店等;现诚招、样板间进行中。 电话:18763177200</p> <p>周易预测</p>	<h3>神奇之门</h3> <p>特以奇门遁甲术预测命运及阴阳宅吉凶。弘扬国学文化,取其精准度,预测全免费。电话:15194318537徐</p> <p>综合类</p> <p>LED显示屏制作维修 昊明光电18963128000</p> <p>制氧机 大酬宾1980元 电话:13061155073</p> <p>公告 中国人民财产保险股份有限公司于洁保险从业资格丢失,号码:20000337100100001982,声明作废。</p> <p>美洁洗车行诚聘 招聘洗车工数名,待遇面议。 张村13256316395</p> <p>虚位以待</p>
---	--	---	--	--	---