

身边的老年健康达人(7)

跳出自信 舞出活力

——张巧花与她的广场舞团队

“姐妹们,现在开始做拉伸操……”每天上午8时,家住杏花岭区半坡东街张巧花便打开微信视频通话,准时与舞蹈队的姐妹们开始她们的“快乐时光”。性格开朗、热爱舞蹈的张巧花是姐妹们的主心骨,在她的带领下,姐妹们的退休生活不仅丰富多彩,还促进大家的身心健康。张巧花本人也被评为太原市第二届“老年健康达人”。

创办自己的团队

61岁的张巧花,皮肤白净,头发高高盘起,穿着大方得体。一说话就爱笑的她,给人的第一印象就是阳光、自信、亲切。正因为如此,她一直是众多广场舞爱好者心中的“偶像”。

时间追溯到上世纪80年代,广场舞刚刚兴起,每到夜色降临,广场舞爱好者成群结队来到公园里、广场上,随着铿锵有力的音乐声,踏着明快的舞步,昭示着生命的活力。张巧花就是其中的一员,跳舞过程中,在收获欢乐的同时,原本免疫力差的她,身体也变得越来越好。

尝到甜头的她,下决心要把这份收获分享给更多的人。2002年,经过不懈努力,她终于创办了一支属于自己的“迎泽区百花齐放舞团”的广场舞团队。自此,她更加钻研舞技,在她的影响和带领下,团队的人数越来越多,舞蹈水平和技艺越来越高。她们经常活跃在各类舞台上,把欢声笑语带给台下的观众。

感受舞蹈的欢乐

“现在,随便打开手机、电脑上,到处都有教广场舞的短视频。我们那会儿,为了普及广场舞,真是费了不少心思。”回忆起当年学习舞蹈的场景,张巧花颇有感受:“那时,在各个公园里,跳广场舞的很少,我就带队每天早晨在市儿童公园跳,晚上在龙潭公园跳。”

谈笑间,她神情中带着自豪:“穿上统一的运动服,跳着激情四射的舞蹈,每个队员的精神头倍儿精神,用现在的话那就是‘炸街’。”每天,队员们个个神采飞扬,整齐划一的舞蹈动作,所到之处就是一片欢乐的海洋。

为提升队员们的舞蹈技艺,没有教学视频,张巧花就自编自导。此外,她还自编自创适合演出的主题节目。如今的她,除广场舞外,还会编排民族舞、快板、三句半、旗袍走秀等大家喜闻乐见的文艺节目。在她的精心打造下,她们创作的曲目被搬上省、市、区及社区的



张巧花在家中练习跳舞。

传递简单的幸福

种类繁多、形式多样、积极向上的文艺作品,让队员们在不断学习、演出过程中,切身感受到舞蹈带来的幸福感、获得感。经过多年的努力和不断地探索,张巧花和她团队获得的各种荣誉数不胜数。

日复一日、年复一年地坚持晨练和晚上排练,张巧花在专业的道路上越走越扎实。2022年,她成功取得一级社会体育指导员证书。同年,她带领团队参加了我省“文化惠民工程”,演出上百场,精彩的演出得到观众们的好评。受疫情影响,人员不能聚集,张巧花通过线上组织队员们坚持做经络拍打操、拉伸操,增加大家的免疫力。今年1月,她还受邀参加尖草坪区卫体局开展的“三级社会体育指导员培训”线上教学活动,提升大家的技能水平。

一路欢声笑语,一路幸福健康陪伴。让这份简单的幸福继续传递下去,丰富更多老年人的生活,不断增强全民健身意识,让更多人的老年人越来越健康,越来越美丽,这是张巧花的新年新愿望。

记者 周利芳 文/摄
(照片由受访者提供)

舞台,既丰富了大家的业余生活,又起到了全民健身的引领作用。



春节将至,年味渐浓。1月17日,建机巷社区为辖区困难居民送去米面油和春联等慰问品,并记录下他们的具体困难与需求,将逐一落实解决。 韩睿 何艳兵 摄

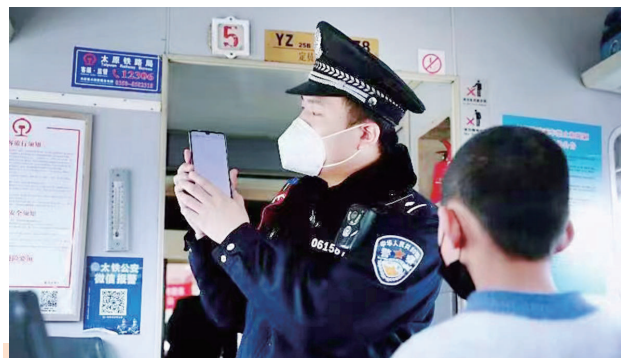


为弘扬中华优秀传统文化,营造喜庆祥和的节日氛围,1月17日上午,中车社区邀请辖区居民在社区党建活动室开展“迎新春,秀剪纸”活动。 郭晓华 胡晓霞 摄

引进专业机构 提供上门助老服务

本报讯(记者 李晓琳 通讯员 相洁)“一个电话,保洁师傅就来给擦了玻璃,干活麻利,省了大事,明天就能贴窗花啦!”1月17日,家住永康南路社区的离休干部韦振瀛高兴地说。

“为老干部们提供个性化服务,是小店区委老干部局推行的一项创新举措。据了解,在日常走访中,小店区委老干部局的工作人员发现全区32名离休干部的身体状况、养老情况不同,需求也各不相同。为达到精准服务目的,经过探索,引入专业养老机构提供上门助老服务这一途径,更好满足老同志们的个性化需求。”从去年9月推行以来反响不错,今年我们将继续做深做实。”小店区委老干部局相关人士介绍,为了方便老同志“下单”,该局专门制作了上门服务使用手册,详细介绍了第三方公司简介、服务项目和内容以及下单预约方式。截至目前,已有多位老同志“下单”享受了清洗油烟机、修理管道、擦玻璃等家政服务,在随访电话中,老同志们纷纷好评点赞,表示这一举措实用又暖心。



春运开始以来,为加强乘客及列车工作人员的防骗意识和能力,有效预防和遏制虚假信息诈骗行为,太原铁路公安局太原乘警支队组建反诈骗宣传小分队,登乘列车开展“你我同行反诈骗”主题宣传活动。图为1月13日,民警向乘客讲解电信诈骗网络诈骗防范知识。 刘友旺 胡玉忠 摄



为增进邻里情和社区凝聚力、向心力。1月17日,坞城街道学府街东社区召开“党群连心 共迎新春”茶话会,邀请辖区居民代表、驻地单位负责人、商户代表欢聚一堂,共贺新春,共议新年社区发展事宜。 韩睿 冯玉姝 摄