

用脚尖起舞的芭蕾舞大妈

在30多个舞蹈节目中斩获全国金奖



星报讯(贾健伟 记者 沈娟娟 文/图) 用脚尖起舞,一举手一投足,散发出说不出的气质。对很多人来说,芭蕾舞是一项难度颇大的舞蹈,必须从小练起。然而,在合肥市分路口社区,一群“大妈”们退休后自学起了芭蕾舞,就是为了圆自己的芭蕾舞梦。

市场星报、安徽财经网记者见到这群芭蕾舞“大妈”时,她们正在准备表演节目,穿着绿色的蓬蓬裙、白色的芭蕾舞袜子,再配上一双白舞鞋,从远处看去,就像是一群婀娜少女。

“其实我们平均年龄都已经60岁左右,来自各行各业,有工人、职员、教师,从来都没有学过芭蕾舞。”今年65岁的王丽说,她从去年9月开始学芭蕾舞直到今天,已经可以脚尖着地跳舞,虽然不像舞蹈家那么专业,但感觉自己的气质提升了不少,生活也丰富多彩起来。

在王丽的身边,还有十几个这样喜欢芭蕾舞的

“大妈”,她们每个星期都聚在一起上课,有时间还到各地去演出、比赛。

别看她们年龄大,但她们一点儿不业余。今年9月,她们刚刚在第三届全国“乐退族”文艺比赛中获得金奖,在30多个舞蹈节目中脱颖而出。

今年68岁的张放是这个芭蕾舞团的老师,从10岁开始学芭蕾舞,退休前全国各地去演出,退休后就发挥余热,在家门口教芭蕾。

“虽然有些人的先天条件不是特别好,但只要她们热爱芭蕾,我就愿意教。”张放觉得,只要喜欢,再难的事情也能做好。

从怎么系鞋带到怎么站、怎么抬手,张放把芭蕾舞一点一滴地教给这群大妈们,“不是希望她们跳得多么好,只是希望她们能有自己的爱好,通过芭蕾舞的学习能提升自己的气质,在以后的生活中活得更从容自在。”

一身休闲运动装,戴着眼镜,说话洪亮利索,市场星报、安徽财经网记者在合肥市蜀山区丁岗社居委见到何平时,根本看不出他已经84岁高龄,从年轻时爱上长跑,他已经风雨无阻地跑了半个多世纪,现在仍坚持每隔一天跑10公里左右。

厦门、上海、无锡、扬州、合肥……何平已经报名参加本月底的合肥蜀山国际半程马拉松赛和11月的2016合肥国际马拉松……

■ 刘亚萍 焦伟伟 汪婷婷 记者 沈娟娟 文/图

84岁老人 坚持长跑半个多世纪

各地“跑马”收获十几枚奖牌和几十张证书



风雨无阻跑了半个多世纪

每天早晨4点起床跑步,从和平广场的家跑到肥东撮镇,再跑回来上班……这是何平年轻时每天的必修课。从上世纪50年代爱上跑步开始,何平每天坚持跑两个多小时,这一跑就是半个多世纪。

“那个时候跑步的人少,每天都是自己一个人跑,跑完再回来上班。”何平告诉记者,因为真心喜欢并对跑步感兴趣,所以漫长的过程对他来说一点也不枯燥。

半个多世纪以来,何平风雨无阻地每天早起晨跑,并参加了老年俱乐部和马拉松协会等组织,认识了更多志同道合的跑友。

随着年龄的增长,他从两年前开始逐渐降低了自己的跑步频率,现在基本是每隔一天跑一次,一次能一口气跑上10公里。

“现在每天早上还是四点多起来,从家跑到合工大老区,然后再坐公交车回去,工大的环境很好,路两旁的树荫提供了很好的跑步环境。”何平说。

各地跑马拉松收获十几枚奖牌

从退休后,何平开始接触马拉松,但实际上,他和马拉松的缘分可以追溯到半个世纪前。

何平记得,上世纪50年代的时候,他第一次参加了在安徽蚌埠举办的马拉松比赛,“那是第一次也是年轻时参加的唯一一次马拉松比赛,我记得是全马,跑了3个多小时,基本无压力。”

退休后,在有条件的情况下,何平只要知道哪里举办马拉松比赛或者运动会,他都会积极参与并且坚持跑完全程,至今已经记不得参加过多少次比赛了。

“这都是我在各地参加比赛的成果。”何平向记者展示了十几枚奖牌和几十张证书,他也向记者透露了自己的窍门,“开始和后面阶段不要跑太快,中间可以适当加速,量力而行,尽量不要停。”

当然,何平对自己的跑步姿势比较注意,尽量不伤及膝盖,“跑前热身和跑后放松很重要,鸡蛋、牛奶等该补充的营养也丝毫不能含糊。”

老人爱作打油诗,蕴含养生哲理

星报讯(牛红磊 陈艳玲 池恒 记者 祁琳) 王业本是合肥天长路社区辖区居民,虽然已八十岁高龄,但精神矍铄,用她自己的话来说,就是多亏了常年的文艺活动,让她才保持着好状态,她的爱好就是自编自唱打油诗。

“中年人最辛苦,上有老下有小,工作还要来搞好,家里家外忙得不得了,又操买房,又操媳妇找,你们的辛苦实在表不了……”王业本说着说着就开始了,这些打油诗,都是王业本在生活中的发现和总结,“平时看电视啊,听广播啊,跟人聊天啊,听得多了,我心里就能成文。”但王业本说,自己的文化水平不高,充其量也就上了小学二年级。虽然在心里成了文,还是需要找人写出来。

不过,王业本老人最拿手的还是用打油诗表达“老年生活”,“人老了还是老伴好,年轻时候吵吵,老了就是一个宝,互相照顾多周到……人老了你就是潇洒,一要讲,

二要笑,笑一笑,十年少;三要唱来,四要跳,活动活动筋骨是首要……”这些描述老年生活的打油诗,都是王业本自己的心得体会,也正于此,她想得很开,生活上也是如此,与家人相亲相爱,与邻里相处和睦。

7年前,王业本随着子女来到合肥养老,当时就是闲不住,与老伴组织了周围的老人们,一起参加文艺活动,把大家召集起来,一起唱歌、跳舞、打莲湘、打腰鼓,这也正响应了王业本打油诗中的一句,“打打鼓,拉拉线,说说笑笑过晚年,人老了,你记性差,麻将绝对不能打,输赢都是几十块,对你生活还有害”。

在王业本看来,老人就是要多运动,多活动,充实自己的老年退休生活,才能平安快乐过晚年。这支队伍在两年前,也在社区的组织下,有了正式名字,叫“秋韵艺术团”。

合肥南站有支“小红帽”中老年志愿者队伍

星报讯(王栋 记者 沈娟娟) 来往合肥南站的市民会发现,经常有一支戴着小红帽的志愿者服务队伍在为旅客提供周到细致的服务,跟普通的志愿者不同,他们大多是一些中老年人。从去年8月15日至今,向日葵睦邻公益服务社的社员已经在南站开展引导、帮扶志愿服务活动,现已有200余名志愿者参与合肥南站志愿活动。

志愿者每天轮班服务旅客

在向日葵睦邻公益服务社服务南站的志愿者中,年龄最大的74岁,最小的只有十来岁,累计服务时长超17000小时。

2014年,合肥望湖社区一群热爱生活、热心公益的居民成立了望湖城向日葵睦邻公益服务队,裴惠丽是发起人之一。

“小时候,我就想着,等有能力了可以帮助周围的人,特别是老人,我们人人都会老,家家有老人。”裴惠丽说。

合肥南站开通运营后,裴惠丽觉得,来往合肥的旅客如果遇到困难,肯定希望能第一时间获得帮助,于是,她组织了部分志愿者每天去南站开展志愿服务,比如帮旅客指

路、帮年龄大的旅客拎行李等。

每天,大约有20名志愿者在南站服务,裴惠丽告诉记者,在这些志愿者中,老中青三代都有,中老年占比大约达到80%,甚至有的是一家几口人组团去志愿服务。

6支队伍无偿志愿服务

事实上,这只是向日葵睦邻公益服务社的其中一支服务队,其他还有艺术团、便民服务队、敬老服务队、公益骑行队、宣传创作组等,一共有6支志愿服务队伍,近500名志愿者定期开展各类志愿服务。

裴惠丽记得,有次一个105岁的老人轮椅坏了,家里只有一个女儿陪伴,根本无法出门去找修理人员,“她拨打了便民服务卡上的电话,我们志愿者马上就上门替他修好了。”

在向日葵睦邻公益服务社,裴惠丽根据团队志愿者的特长和服务对象的需求有针对性地组织开展志愿服务活动,比如组织有技术特长的志愿者上门为高龄、空巢、失能、残疾等困难家庭维修水电、免费理发、打扫卫生等。