

斜土朝阳舞蹈队, 演绎无限“夕阳红”

□ 记者 解景昇

在斜土街道社区市民健身中心,阿姨们正跟着音乐节奏翩翩起舞,抬手、转圈、回眸……一举一动尽显曼妙舞姿。都说岁月不饶人,但她们却舞出了别样夕阳红。

一旦开始便停不下来

这些美美的阿姨均来自斜土街道朝阳舞蹈队。据了解,这支朝阳舞蹈队成立于 1996 年,现有队员 23 人,平均年龄 58 周岁。自成立以来,朝阳舞蹈队一直活跃于斜土街道的社区舞台上。

舞蹈队队长洪柏琴不仅是队伍的创办人,还是大家的“主心骨”。谈及为何创办舞蹈队?洪柏琴笑说:“一开始只为锻炼身体!”原来,在此之前洪柏琴一直身体不好,为此她开始打太极拳、木兰拳等锻炼身体。在坚持不懈地锻炼下,她的身体素质得以提高,开始不满足于慢动作的拳法。于是,她和一群志同道合的邻里组建了朝阳舞蹈队,用舞蹈运动强身健体。

洪柏琴还把自己的女儿邀

请到舞蹈队,提供专业的教学指导。在女儿的指导下,舞蹈队的训练更加系统、科学,并根据队员们的实际情况,量身定制了适合她们的舞蹈动作和编排,让舞蹈队的表演更加精彩、动人。

一视同仁都不能掉队

经过 28 年的不懈奋斗与努力,朝阳舞蹈队已经毫不逊色于专业团队,成为斜土街道乃至更广范围内的一支“文化劲旅”,不仅多次代表徐汇区和斜土街道在市、区级文体活动中赢得殊荣,还数次参与公益慰问演出,并被评为上海市示范健身团队、百优团队。

“第一次参加区级比赛时我很紧张,一边带领队员们加紧练习舞蹈,一边为自己加油打气。”2005 年,朝阳舞蹈队被斜土街道看中推荐参加区级比赛,第一次走向专业舞台,队员们都无比激动,洪柏琴也倍感压力。

“一个都不能掉队!”在洪柏琴看来,集体舞蹈就是要队形整齐、动作有序。在排练舞蹈的过

程中,面对队员们参差不齐的舞蹈功底,洪柏琴深知每个队员都有自己的特点和难点,因此采取一对一的方式,逐一纠正动作,确保每个队员都能准确掌握舞蹈要领。

洪柏琴也非常严格。她认为,只有严格要求,才能让队员们更好地掌握舞蹈技巧,呈现出最佳的表演效果。在排练过程中,洪柏琴会时常提醒队员们注意细节,确保每个动作都做到位。在她的带领下,队员们齐心协力,在徐汇区第一届舞蹈比赛中,取得了一等奖的好成绩。

一道靓丽的风景线

“一双眼睛好似火眼金睛,慢慢半拍、动作不标准,都逃不过她的眼睛。”“常常一个动作要求我们练习很多次!”……这是队员们对洪柏琴的评价。可即便如此,也没有一个队员因为严苛要求、枯燥排练而退队。队员们纷纷表示,队长的指导让她们受益匪浅,也让她们更加热爱舞蹈这项艺术。



朱立维是舞蹈队里住得最远的,即使搬离了斜土也不愿离开朝阳舞蹈队这个大家庭。“我们的舞蹈动作适合老年人的体型、体态。最重要的是大家团结友爱,在这里不仅能娱乐身心,还增强了自己的自信心。只要跳得动,我就会一直跳下去!”朱立维感慨道。

近年来,在斜土街道的大力支持下,朝阳舞蹈队逐渐发展

壮大,焕发出勃勃生机。街道不仅为舞蹈队提供了专门的排练场地,还邀请了专业的舞蹈老师来指导。在老师们的悉心指导下,队员们的舞蹈水平得到了显著提升,舞蹈队的表演也越来越精彩。

现在,朝阳舞蹈队已经成为斜土街道文化活动中一道靓丽的风景线,为社区的文化生活增添了一笔别样的“夕阳之美”。

公共交通安全防线如何筑牢?

巴士二公司举办安全教育活动

□ 记者 吴峰琳

4 月 15 日是第九个全民国家安全教育日,为广泛深入开展国家安全教育,切实增强全民国家安全意识,巴士二公司联合多方力量,于日前在徐汇区漕溪路交通枢纽站举办了一场安全教育活动,主题为“维护国家安全 筑牢公共交通安全防线”。

活动伊始,上海市公安

局静安分局团委代表与巴士二公司的党员团员代表们围坐一堂,展开了一场深入而热烈的座谈交流。公安代表用生动的案例和丰富的实践经验,详细解读了警情流转、防骗反诈等关键业务知识,为在场人员上了一堂生动的安全教育课。49 路公交党员干部高斌也结合公交运营与公共安全的实际情况,分享

了如何立足岗位,保障市民出行安全、生命安全的经验。双方还就如何进一步加强合作,共同提升公共交通安全防范水平进行了深入探讨,现场气氛热烈。

在汲取安全知识后,公交党团员、青年职工们纷纷走上站点,进入车厢,将安全教育的触角延伸到每一位市民乘客。他们热情地向市民

发放宣传资料,耐心讲解常见的诈骗类型,提醒大家时刻保持警惕,增强防范意识。在他们的努力下,公交车不仅成为了市民出行的便捷工具,更成为了全民国家安全教育“流动课堂”。同时,参与者还对营运车辆的防火、安全设施设备进行了细致的隐患排查,确保乘客和职工的生命财产安全得到有力保障。

心理咨询师们以亲切的态度、专业的知识,为参与者提供了心理健康方面的指导。他们通过聊天的方式,让老年人与社工、志愿者们建立情感联系,共同分享生活的点滴。

一位老人激动地说:“这样的活动真的太好了,平时我们很少有机会和专业的心理咨询师交流,今天不仅玩得开心,还学到了很多实用的心理调节方法。”一位照护者表示,通过活动她更加了解老人的心理需求,能够更好地陪伴他们度过晚年。

“线上 + 线下”融合

一起来学习

□ 记者 曹香玉

在徐汇区华泾镇东湾徐浦党群服务中心,一处新时代“学习殿堂”正悄然兴起——这里是华泾镇首个“学习强国”线下学习点。4 月 12 日,该学习点举办了一场《中国式现代化面对面》专题宣讲暨“泾彩汇 ZHI”系列活动,吸引了众多市民积极参与,共同探索“线上 + 线下”融合的学习新模式。

漫步于东湾徐浦党群服务中心,浓郁的学习氛围扑面而来。线下学习点精心设计了一系列交互式学习实践活动,如“六个一”宣讲系列:一场微宣讲精准解读政策要义、一次诗歌朗诵唤醒红色记忆、一首红色歌曲激荡爱国情怀、一本书阅读深度研习《中国式现代化面对面》、一次学习强国学习机操作体验科技赋能学习,以及一次感悟分享深化学习成果。

活动现场,泾彩艺术团带来朗诵宣讲《新华泾 新发展》,大桥合唱队进行歌曲宣传《把一切献给党》。市民李女士告诉记者:“以往我们大多在线上平台自学,现在有了这个实体学习点,大家能面对面交流心得,参与朗诵、文艺等活动,让理论学习变得更加生动有趣。”

据悉,华泾镇巧妙借助线下体验空间,打破时空壁垒,将理论学习从云端延伸至现实生活,使之更具温度与活力。学习点不仅是便捷的学习场所,更是激励人们干事创业的“加油站”。

心理健康服务走进徐家汇社区

让老人在家门口就能解“心病”

□ 记者 李梦婷

在快节奏的现代社会中,老年人的心理健康问题逐渐受到人们的重视。然而,他们往往因为各种原因而难以获得及时的心理关爱。近日,徐家汇街道为社工、社区志愿者、轻度认知障碍的老人及其照护者,策划了一场温馨的心理健康咨询活动,与居民们面对面,聆听他们的心声。

活动以四个富有趣味性、互动性的游戏环节开场,迅速拉近了彼此之间的距离。《乌鸦与乌龟》脑力大考验让老人们在游戏中锻炼了思维敏捷性;《美丽的脸》则增强了他们的团队协作意识和沟通能力;《你来比划我来猜》考验了老年人和照护者之间的默契,欢声笑语中充

满了温馨与感动;《我的美丽人生》则展现了他们对生活的热爱和向往。

除了游戏环节,专业心理咨询师还为老年人和照护者带来了精彩的专业课程。课程内容既涵盖了理论知识,又注重实践操作,让参与者在轻松愉快的氛围中学会了如何调节情绪、舒缓压力。