

她们跳的不是舞蹈，是幸福

# 奶奶舞团舞出别样“夕阳红”



12月16日，在卫东区文化馆训练室，石艾莉(右)在为队员示范舞蹈动作。

□本报记者 燕亚男/文  
李英平/图

俗话说，夕阳无限好，只是近黄昏。但退休后的石艾莉凭借着对舞蹈的热爱，演绎出了幸福的晚年生活。今年56岁的她不仅越活越年轻，还带着老年舞团演出，走到哪儿都能成为一道靓丽的风景线。

## 义务教退休老人学舞蹈

“手不要太高”“放轻松，柔一点”……12月16日上午，记者来到位于东安路的卫东区文化馆训练室，队员在石艾莉的指导下排练节目《聋文》，力求每一个动作拿捏到位。

“我们这些人没有舞蹈功底，年龄大，一个动作石老师得教十几遍，一天下来她嗓子都喊哑了。石老师完全是义务教我们，无怨无悔地为舞蹈团付出，我们排练的这个舞蹈是她自创的。”队员李晓林说，她是舞蹈团当中年龄最大的，今年65岁，舞蹈团年龄最小的队员也有52岁了。大家在一起很团结、

和睦，有事会互相帮忙，心态都特别好。

石艾莉笑着说：“其实我也是半路出家，摸着石头过河。没事时自己上网琢磨，回头再教她们。有时候我也会去请教专业的舞蹈老师，把自己知道的教给大家。”

每周周一、三、五，队员都会自觉到文化馆训练。渐渐地，队员们的体态轻盈起来，踏着细碎的舞步，动作整齐划一。没有舞蹈服装，大家就凑钱买；没有化妆师，队员自己学着化。看到队员的动作整齐了，舞姿漂亮了，石艾莉便觉得这些付出都是值得的。

舞蹈团走到现在不容易，“我们这个年龄，大部分都有孙子孙女，很多人陆陆续续退出了。去年我孙女出生，我也不想教了。队员们知道后都说，石老师，您要是也走了，我们这个团就散了”。

石艾莉心中也有诸多不舍，回家后，她跟家人说了此事，家人都很支持她，让她不要放弃。石艾莉的儿媳李瑞雅告诉记者：“妈妈身体不太好，但是自从参加舞蹈团之后，整个人感觉都不一样了。只要她开心、身体健康，就是我们做儿女最大的幸福，我们也希望她能坚持下去。”

## 舞蹈使人快乐

石艾莉是平煤神马集团一位普通的退休职工。6年前退休后，面对突如其来的休闲生活，她有点无

所适从。一次偶然的的机会，她跟朋友来到卫东区文化馆星光舞蹈团，欢快的音乐、优美的舞蹈、同龄人积极向上的热情深深地感染了她。之后，石艾莉开始找舞蹈视频，反复观看、揣摩、练习。

“我从来没有学过舞蹈，但接触舞蹈后，整个人都变得愉快了，身体也越来越健康了。”石艾莉觉得只要在训练室听到音乐，生活中的困扰便会烟消云散，她也变得更年轻了。

2017年，原来舞蹈团里的队员渐渐地退团了，只剩下石艾莉一人。后来，石艾莉组建了东燕之星舞团，又新加入了模特走秀。2017年，在第五届河南省老年文体健身优秀节目大赛中，她们参赛的舞蹈《青花韵》《炫舞拉丁》《万泉河水》荣获金奖。

在学习、模仿的过程中，石艾莉逐渐找到了创作灵感，开始了舞蹈创作的新历程。她编排的舞蹈《青花韵》《沉碧凡一》在2018年平顶山市模特大赛中获得金奖和编导奖。《风华媛梦》《梦花》《黛影拂春墨云烟》等节目在卫东区文化艺术节、平顶山市巾帼风采展示大赛中荣获金奖，她们还经常下乡扶贫，进行公益演出。

“我们跳的不是舞蹈，是幸福。舞蹈团不仅给我们自己带来了欢乐，还给大家带来了文明和谐之风。”石艾莉说，现在舞蹈团的队员越来越多，已经有50多人，让更多人收获了健康与快乐。

## 吃饺子啦

### 体育场社区40多位老人迎冬至吃饺子

□记者 高红侠/文 张鹏/图

本报讯 冬至临近，昨天上午，新华区光明路街道体育场社区工作人员邀请辖区的40多位孤寡、失独、空巢老人在社区老年人日间照料中心看演出，拉家常，吃饺子。

昨天上午9时许，社区工作人员和社区老年人日间照料中心的服务人员将桌椅摆放好，买来食材准备包饺子。40多位老人一边吃着水果、瓜子和花生，一边观看精彩的节目。等到居民刘大姐上场演唱豫剧《穆桂英挂帅》选段时，在社区老年人日间照料中心居住的宋士方主动请缨敲梆子，86岁的他虽然有些耳背，但节奏感丝毫不亚于年轻人。“宋大伯退休前在市豫剧团敲梆子。”社区工作人员笑着



说。临近中午，热气腾腾的饺子端上桌来，40多位老人边吃边聊(如图)。

### 三七街社区举办花样饺子赛

□记者 李霞

本报讯 昨天上午，新华区西市场街道三七街社区与平顶山银行西市场支行联合举办的“饺伴寒冬 花样饺子赛”在社区居民活动室举行。

据了解，当天的比赛分为包饺子比赛和趣味吃饺子赛。为了这次饺子赛，社区网格员董

璐、曲云英，居民张启明、孙玉彬一大早将家里的大锅、案板、擀面杖等包饺子的“家伙”带来了。当天上午10时许，参加包饺子比赛的居民分为开心队和快乐队，随着主持人的一声令下，两组参赛居民擀面皮的擀面皮、包馅的包馅……不一会儿工夫，五颜六色、各种形状的饺子摆满了桌子。经选评，快乐队

获胜。

一盘盘、一碗碗热腾腾的饺子端上桌后，在社区党支部书记宋晓丽的主持下，趣味吃饺子赛闪亮登场。蒙眼吃饺子、快乐交杯饺、口叨吃饺子等比赛项目将大家逗得哈哈大笑。

当天，社区还将辖区的7位残疾居民、孤寡老人、空巢老人等也邀请到了现场。

### 爱心市民捐赠心理沙盘

助力社区心理咨询建设



在幸福街社区心理咨询室里，郑江(右)和文春芝探讨沙盘的使用方法。

□记者 牛超/文 彭程/图

本报讯 “这些沙盘对我们来说真是及时雨，以后我们也能开展心理沙盘咨询服务了。”昨天上午，在新华区矿工路街道幸福街社区心理咨询室，社区党委书记周玲阁高兴地说，“多亏了辖区的文春芝，这都是他捐赠给社区的。”

记者了解到，心理沙盘包括沙盘桌、海沙、沙具和陈列架等配置。其中沙具是各种各样的小模型，类似孩子的玩具，不仅有人物、动物、植物，还有建筑、家具、交通工具、食物果实、石头、贝壳等，将6层高的陈列架占得满满当当。

据周玲阁介绍，今年3月，该社区成立了心理咨询室，聘请3名心理咨询师义务为辖区居民开展心理咨询服务。“因经费有限，咨询室一直没有心理沙盘，

导致心理疏导一直没有开展起来，心理咨询师只能为居民开展简单的心理咨询服务。”

文春芝是附近的商户，一个偶然的的机会得知此事后，捐赠一套心理沙盘给社区。昨天，他购买的心理沙盘到货，他立即将其送到社区，并安排人员进行组装。“社区开办心理咨询服务对辖区居民来说是好事，作为辖区的一分子，我应该贡献自己的力量。”文春芝说。

郑江是幸福街社区心理咨询室聘请的心理咨询师。得知有人给咨询室捐赠了一套心理沙盘，他特别高兴。“沙盘游戏是一种心理疏导手段，它主要是使用沙、沙盘以及有关人或物的微缩模型来进行的一种心理治疗和心理咨询。”

“文春芝是个非常热心的人，一直都积极参与社区的公益事业。”周玲阁说。