

大东社区老年大学舞蹈班班长林文君： 用热爱舞出幸福“夕阳红”

YMG全媒体记者 张孙小娱
实习生 孙笑涵 摄影报道

“一二三四，二二三四，好，换队形……”一大早，林文君在芝罘区大东社区党群服务中心带着十几位姐妹随着音乐翩翩起舞。她虽已退休，但因为热爱舞蹈，脸上仍然闪耀着青春的光芒。

“我以前从没想到舞蹈会给我带来如此大的变化。”林文君说。自从上了社区老年大学，她原本无聊的退休生活被丰富多彩的文艺生活填满。林文君不仅学了一身本领，而且和姐妹们一起舞出了幸福“夕阳红”。



跳舞“小白”上起了“大学”

伴随着音乐跳动，林文君说全身的细胞都在跳舞。“以前我总是宅在家里，不是看电视就是玩手机。”林文君告诉记者，有舞蹈的生活特别充实。

林文君今年59岁，退休4

年了。2021年，大东社区办起了老年大学，林文君报名舞蹈班。作为跳舞“小白”，起初她担心跟不上课程会出丑。但令林文君惊喜的是，社区老年大学老师授课专业、有耐心。

从拉伸、形体等基础开始，再逐渐到舞蹈动作，林文君和姐妹们每天一起练习，进步很大，也更加有学习动力了。

每周二下午的舞蹈课是

林文君一周里最期待的时光。“老师认真负责，同学间非常和谐，大家积极练习。”林文君说，社区创办的老年大学让大家的舞蹈更专业、进步更快。

带领姐妹们登上更大的舞台

凭借热爱和刻苦，林文君被推选为舞蹈班班长。林文君认为，作为班长，就要担负起更多的责任。她总是第一个到教室打扫卫生，做完收尾后勤工作最后一个离开。

下课的时候，林文君组织大家晚上到小广场练习。不仅是

周二，社区活动室周末也对居民开放，林文君就带着姐妹们一起排练。暑期，没有老师授课，她们也常常聚在一起练习。

“我现在身体更灵活，性格也比以前开朗了！”林文君说，她有幸遇到了舞蹈，是舞蹈让她和姐妹们相遇、相识、

相知。大家有共同爱好，在一起欢声笑语，不断进步。2023年，林文君和姐妹们带着歌舞节目《灯火里的中国》登上了烟台百姓春晚舞台，取得了不错的成绩。

记者在采访中了解到，林

文君不仅是社区老年大学舞蹈班的班长，而且是歌唱班和模特班的副班长。

“我爱操心，平时指导同学们练习，负责布置教室，大家便推选我当班长、副班长。”林文君说，大家的信任让她更加有干劲。

家人和社区的支持是最大的动力

林文君告诉记者，刚开始她每天早出晚归地学舞蹈，引起了老伴儿的“抗议”。

“他说几乎整天见不到我。”林文君说，“现在老伴也退休了，不光理解我、支持

我，还主动负责家里的一日三餐。”

林文君的儿子和儿媳从一开始就支持她上老年大学。“儿子说一些老年人因为长期赋闲在家，身心状态不好。我能找

到自己热爱的事情，他很开心。”说到家人的支持，林文君的脸上洋溢着幸福的笑容。

林文君说，她非常庆幸有家人和社区的支持，让她能够更加坦然地拥抱退休生活。

“老年大学让我的精神有寄托，结交了很多朋友，性格更加开朗，整个人更加积极向上。”林文君说，“希望老年大学一直办下去，我不会停止学习的脚步。”

“老于帮办”明天到世联社区

本报讯(YMG全媒体记者 徐鲲 吕金滙 通讯员 李新龙)明天上午，“老于帮办”进社区活动第355站将走进芝罘区世回尧街道世联社区。活动地点在机场路富顺医院门前，时间是上午9点-11点。

环球美发学校年轻美发师应邀为社区百姓义务理发。“老于帮办”栏目帮办员孙德荣、李肇平、唐廷乐为市民修理各类小家电、缝纫机、钟表等。烟台中金黄金投资有限公司志愿者为市民免费清洗、整形首饰，免费鉴定珠宝玉石。

烟台市口腔医院专家和医护人员现场为市民检查口腔，教您如何保护牙齿；正大光明

眼科医院、爱尔眼科医院专家为市民免费检查眼部疾患；烟台老年病医院派出专家和医护人员，为市民提供健康咨询，教大家夏季如何防病、保健养生；烟台德正堂中医医院医护人员为市民测量血糖、血压，医师现场把脉、开方。惠耳听力北马路店听力专家为听力障碍人士免费检测，为市民免费检查外耳道健康。

山东同济律师事务所王智光律师、山东邦典律师事务所高旭东律师为市民提供法律咨询。近期有不少市民致电6601234，称需要保洁员、钟点工、保姆、月嫂等。“老于帮办”栏目特邀恒誉家政工作人员现场接

受市民咨询、求助。此外，烟台市融媒体中心小报童发行公司、春暖花开蜂蜜店也将派出志愿者为市民服务。

“老于帮办”栏目、世联社区和烟台富顺医院同时联合举办“中医文化节”。富顺医院专家和医护人员现场为市民免费诊断、治疗，与市民朋友共享中医文化盛宴。医院工作人员还为所有到场的市民和工作人员、志愿者准备了礼品，工作人员和市民朋友均可参加抽奖活动。主办方准备好了4种消暑中药茶饮，为市民送清凉；现场展示中医特色技术项目，如各种针灸、推拿、理疗、拔罐等；派送中药小验

方，根据市民健康、亚健康状况，送出各种简便易行的中药小验方；市民当日在富顺医院中药房抓药享受优惠。

温馨提示

市民可乘坐9、15、19、27、56、78路公交车，到世回尧站下车即到。另外，活动现场人员较多，为提高工作效率，建议大家把反映的问题提前写在纸上。



金晖社区： 非遗进社区 巧手做花馍

本报讯(YMG全媒体记者 宋晓娜 通讯员 于宗源 摄影报道)昨天上午，芝罘区金晖社区活动室热闹非凡，彩色的面团整齐地摆放在桌面上，居民有序地签到、洗手，为制作美食做准备。

面点老师详细介绍了花馍的制作流程，并为大家进行了示范。老师用切、揉、捏、揪、挑、压、搓、拔、按等手法，配上剪刀、切刀等工具，须臾间，“小桃子”“小葫芦”“小苹果”等在老师的巧手下诞生了。

居民们听得认真，看得仔细，个个跃跃欲试。在老师的细心指导下，大家忙活起来，相互沟通、借鉴，分享自家蒸馒头的经验。不一会儿，一个个充满个性和创意的花馍就制作完成了。看着自己的花馍作品，大家的脸上洋溢着喜悦的笑容。

“真没想到我的手也这么巧，这么漂亮的花馍真是舍不得吃啊！”居民张阿姨兴奋地说。



凤鸣社区： 亲子泡泡趴 清凉过夏日

本报讯(YMG全媒体记者 宋晓娜 通讯员 迟燕 摄影报道)在水花中释放压力，在泡泡中感受热情……近日，一场活力四射的夏日水枪泡泡趴主题亲子活动在芝罘区凤鸣社区举行。

孩子们手持各式水枪，脸上洋溢着期待的笑容。老师带领孩子们热身。活动结束后，水池旁巨大的泡泡机不断喷出如雪般洁白的泡泡，整个场地瞬间变成了如梦如幻的童话世界。

孩子们迫不及待地冲进泡泡的海洋，兴奋地尖叫着、狂欢着。紧接着，大家迅速投入到激烈的水枪“战斗”中，孩子们尽情奔跑嬉戏，在水幕中穿梭，欢笑声冲破云霄。家长们如同回到了童年，与孩子们同欢乐。

水花四溅，欢呼声、尖叫声此起彼伏，大家都沉浸在欢乐的海洋里。夏日泡泡趴活动不仅让孩子们在炎炎夏日感受到了清凉，而且增强了亲子间情感交流，拉近了社区邻里关系。

