

# 侯爱莉：爱舞蹈，走到哪里都是舞台

9月14日上午，在莱山区福地隆城社区老年活动中心，记者见到了60岁却依旧光彩照人的侯爱莉。她身材纤细、步伐轻盈，浑身散发着活力，仿佛岁月对她格外温柔。



## 退休后组建社区舞蹈队

上午10点，当记者走进舞蹈队的排练场地，仿佛进入了艺术殿堂。队员们身着统一的练功服，身姿挺拔，眼神专注。侯爱莉站在队伍前方，微微扬起下巴，手臂优雅地伸展，脚尖轻点地面，如同一朵盛开的莲花。

“注意手臂的弧度，要柔软而有力。”她的声音温柔而坚定，队员们认真聆听，反复

练习。一个转身的动作，大家可能要练习数十遍，只为做到最完美呈现。汗水顺着脸颊滑落，却没有人抱怨，每个人都沉浸在舞蹈的魅力之中。

侯爱莉年轻时就对文艺和体育运动充满热爱。2019年退休后，她搬到莱山区福地隆城小区居住。为了丰富退休生活，她踊跃报名上老年大学，一口气报了舞蹈、形体、剪

纸等多个课程。凭借着出色的表现，她还被选为了班长。

2023年底，怀着对舞蹈的执着热爱，侯爱莉组建了福

地隆城康悦舞蹈队。她告诉记者，“康悦”二字，寓意着身体健康、心情愉悦，这也正是舞蹈队所追求的目标。

## 舞蹈让生活充实而美丽

每周固定时间，舞蹈队的姐妹们都会相聚在社区活动中心一起跳舞。她们积极参加社区活动和街道消夏晚会等，用优美的舞姿为大家带来欢乐。

这段时间，她们正在紧锣

密鼓地准备莱山区第六届运动会的开场表演。“开场演出中，我们有两个节目，分别是扇子舞和柔力球表演。大家都非常努力地排练，希望呈现出最美的一面。”侯爱莉说，天气太热，大家排练时汗流浹背，但

每个人都怀揣着强烈的集体荣誉感，坚持不懈。

对于侯爱莉来说，舞蹈不仅仅是一种爱好，更是一种生活方式。“舞蹈让我感受到生命的活力与美好。当我穿上漂亮的舞蹈服，踏上舞台，音

乐声缓缓响起，那一刻，心情无比愉悦，自信的光芒如同花儿一般绽放。”采访中，侯爱莉感慨地对记者说，舞蹈让她的生活变得充实而丰富，每一个舞步都是对生活的热爱。

## 自学拍摄记录美好瞬间

在舞蹈队里，姐妹们都因为舞蹈而悄然改变。曾经有人不好意思化妆，不注重打扮，如今却都喜欢把自己收拾得漂漂亮亮，享受着美丽带来的快乐。

除了排练跳舞，大家还会相约一起外出拍照、郊游。春天花开时节，她们会前往公园拍照，留下美丽的身影；去郊游

爬山时，大家边走边拍摄记录，欢声笑语充满了整个旅途。

为了给姐妹们留下更多美好回忆，侯爱莉自学拍摄、剪辑视频，用镜头记录下每一个精彩瞬间。她们坚信，爱美、爱生活，走到哪里都是绚丽的舞台。

采访中，侯爱莉的眼中始终闪烁着光芒。“我希望我们

的舞蹈队能不断壮大，吸引更多姐妹加入进来。我们要排练出更多精彩的节目，不仅在社区里表演，还要走上更大的舞台，让更多人看到我们的风采。我们要通过舞蹈传递快乐、传递正能量，让大家都感受到生活的美好。”

侯爱莉和她的康悦舞蹈队，就像一束温暖的阳光，照

亮了自己，也温暖了他人。她们用舞蹈诠释着对生活的热爱，用行动传递着积极向上的力量。

YMG全媒体记者 宋晓娜 摄影报道



## 栖霞35名老人收到爱心款



本报讯(YMG全媒体记者 刘晓阳 通讯员 衣雪宁 摄影报道)9月10日至15日，栖霞市爱的传递助学协会“一对一”助老项目秋季爱心款发放活动顺利进行，广东爱的传递公益团队共筹集到爱心款21000元，为困难老人们送去温暖，栖霞市共有35名老人受益。

这几天，爱的传递助学协会志愿者们来到苏家店、亭口、臧家庄、官道、观里、翠屏街道等地，每到一处，志愿者们都会与老人亲切交谈，询问他们的身体状况和生活需求，并帮老人做家务活，解决一些实际困难。

## 芝罘区整改36项工地安全隐患



本报讯(YMG全媒体记者 张孙小嫫 通讯员 孙元钦 摄影报道)近日，芝罘区住建局建设工程事务服务中心组成两个安全检查组，对辖区内在建工地进行安全生产专项检查，发现个别项目存在裸土未覆盖、脚手架搭设不规范、临边防护不到位等各类安全隐患36项，并进行整改。

检查组一行先后到国电投项目、吾悦首府二期项目、联东U谷三期项目、重载智能装备车间项目等实地察看建筑工地安全生产情况，检查了高空作业管理、全员安全教育培训、安全生产“晨会”等制度是否落实；项目安全负责人及专职安全员到岗履职、风险分级管控和隐患排查治理体系建设、安全生产标准化工作措施落实是否到位等。另外，检查组以深基坑、高支模、脚手架、起重机械设备、临时用电等危险性较大的工程为检查重点，对施工现场各类安全防护设施进行全面细致检查。

# “老于帮办”与您相约南洪社区

本报讯(YMG全媒体记者 徐鲲 吕金滢 通讯员 张靖)烟台晚报“老于帮办”进社区活动受到广大市民欢迎。9月21日(本周六)上午，活动第362站将走进芝罘区毓璜顶街道南洪社区。届时，“老于帮办”栏目记者、参与活动各单位工作人员、热心志愿者一起与市民面对面，倾听市民烦心事，帮助市民解难题。活动地点在南大街振华购物中心对面的四德园，时间是上午9点-11点。

本周活动内容丰富多彩。环球美发学校的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、李肇平和唐延乐将现场为市民修理小家电和钟表、缝纫机等。烟台中金黄金投资有限公司工作人员和志愿者将为市民免费进行首饰清洗、整形，并有从事珠宝鉴定、技术维修20年的师傅现场鉴定珠宝玉石。

健康义诊最受老年朋友欢迎。烟台晚报特邀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、爱尔眼科医院专家教您如何保护视力，并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，免费为市民提供健康咨询，教大家夏季如何防病，如何正确保健养生。烟台德正堂中医医院医护人员现场为市民测量血压、血糖，中医医师现场把脉，现场诊断开方。惠耳听力北马路店听力专家将携带专业设备，现场为听力障碍人士免费检测，并为大家免费做外耳道检查。

法律问题是市民关注热点，周六上午，山东邦典律师事务所高旭东律师、山东鑫同律师事务所安开律师将亲临现场，为市民提供法律咨询。近期有不少市民致电6601234，

他们需要保洁员、钟点工、保姆等，还有市民家中需要小修小补，“老于帮办”栏目将特邀恒誉家政工作人员来到现场，您有家政方面的需求可与他们联系。烟台市融媒体中心小报童发行公司工作人员将现场为市民订报，并有礼品赠送。此外，富顺医院、西南河中医医院、蓝天环境、天盛旧衣、春暖花开蜂蜜店也将派出志愿者，为市民提供各类贴心服务。

