

三十多位街坊,是老姐妹更是好舞伴

瞧!这支“银发舞团”跳得多带劲



舞蹈排练间隙,王大萍(右一)会为大家唱一段黄梅戏助兴。

“转身、抬手,注意表情……”每周四上午,张湾区汉江路街道熊家湾社区活动室里,总会准时响起清脆的口令与悠扬的民族乐声。67岁的王大萍站在队伍最前方,一边喊着节拍,一边示范舞蹈动作。她是熊家湾社区老年大学舞蹈班的班长,这个由三十多位平均年龄超60岁的“姐姐”组成的集体,如今已成为社区里一道亮眼的风景线。

■文、图/记者 吕世银

以舞为桥 破解“高楼孤独症”

出生于郧西的王大萍,自幼爱唱爱跳,尤其偏爱民族舞与黄梅戏的独特韵味。几十年来,无论在工作岗位还是业余时间,舞蹈始终是她生活中不可或缺的一部分。

2025年,社区老年大学成立,舞蹈班顺势组建。消息传来,热爱文艺的王大萍第一时间报名。凭借扎实的舞蹈功底和热情爽朗的性格,她很快脱颖而出,被大家一致推选为班长。

大家十里桃源小区是典型的现代住宅小区,高楼林立、设施完善,但和许多新建小区一样,“同住一栋楼,相见不相识”是常态。

舞蹈班的成立,就像一块投入平静湖面的石子,悄然荡开了邻里间温暖的涟漪。“咱们跳舞图的就是开心、健康,动作整齐固然好,但姐妹们心情好、感情好更重要!”她常把这句话挂在嘴边,慢慢地,大家的心真的拧成了一股绳。

“以前在电梯里碰到,最多点个头示意;现在可不一样了!”56岁的贺阿姨笑着说,“自从一起跳舞,我们都知道谁住几楼几号、家里大致情况。上课是并肩练习的队友,下课是互帮互助的邻居,关系一下子就拉近了。”

舞蹈班不仅为大家提供了共同的爱好,更搭建了一个自然融洽的社交平台。课前课后,姐妹们围坐在一起唠家常、分享买菜做饭的心得;谁家遇到急事,在微信群里说一声,总会有人第一时间响应;天气好时,跳完舞三五成群去附近超市、菜场采购,更成了大家固定的“保留节目”。

“舞蹈真是个神奇的东西,音乐一响,大家手拉手跟着节奏舞动,心不知不觉就贴近了。”王大萍感慨道。

从拘谨的点头之交,到能互诉心事、互相帮扶的“好姐妹”,舞蹈破解了现代社区的“高楼孤独症”,用旋律与舞步,重新编织起温暖的邻里网络。

老戏新改 让传统文化扎根社区

“咱们的传统文化里藏着很多宝贝,舞蹈、戏曲不仅好看,还能活动筋骨、陶冶性情,特别适合咱们老年人。”这是王大萍常跟学员们说的话。

但将专业舞台艺术搬到社区活动室,面对的多是零基础的“老学生”,直接照搬显然行不通。王大萍动起了脑筋,开始对舞蹈动作进行“改良”创作。为了让零基础学员更快上手,她还自创了许多形象生动的“口诀”。比如教黄梅戏经典手势时,她会说:“手腕要像提着小灯笼,轻轻转动;兰花指要像捏着花苞,柔和一点。”教古典舞步伐时,她比喻道:“脚步要像荷叶上的水珠滚动,又轻又稳。”这些接地气的比喻,让抽象的动作要领变得具体可感,学员们学得津津有味,进步飞快。

“王班长教得活,我们学得也有劲头。”贺阿姨以前从未接触过舞蹈,如今是班里的“积极分子”,“没想到我这把年纪,还能比划几段黄梅戏,回家给孩子们表演,他们都一个劲鼓掌!”

除了日常教学,王大萍还带领舞蹈班积极参与社区文化活动。春节、重阳节、邻里节……社区的文艺舞台上,总能看到这群“银发舞者”的身影。她们表演的《雪山下的悄悄话》《立春》《我把故乡比苏杭》等融合传统元素的舞蹈,既展现了老年居民的精神风采,也让更多社区居民近距离感受了传统文化的魅力。

如今,熊家湾社区老年大学舞蹈班的名气越来越大,吸引着周边小区更多老年朋友前来报名。活动室里,欢声笑语伴着乐声不绝于耳;活动室外,由舞蹈孕育的邻里温情,正在熊家湾社区悄然蔓延。

在这里,王大萍不仅重拾了对舞蹈的热爱,更用这份热爱,点亮了更多老人的晚年生活,舞出了和谐温暖的邻里情深。

市老年大学开展无人机实操体验 “俯瞰校园风光,真美!”

■记者 罗伟 通讯员 朱清

本报讯 近日,市老年大学DeepSeek+智能软件应用班精心组织无人机实操展示体验活动,让老年学员近距离触摸前沿科技,沉浸式感受低空飞行与航拍的独特魅力。

本次活动紧扣课堂教学重点,兼顾知识性、实用性与趣味性,流程紧凑、讲解通俗。活动现场,授课张老师结合校园户外实景,手把手示范教学,细致讲解无人机平稳起降、方向操控、定点悬停、镜头拍摄及全景航拍等基础技能,将复杂操作拆解为简易步骤,同步分享安全飞行技巧。学员们认真观摩、积极提问,踊跃上手实操,大胆尝试独立操控,现场学习氛围浓厚、互动热烈。

活动以实操体验为主,理论讲解为辅,弱化生硬说教,强化动手实践。学员们在亲身操作中直观感受科技发展的魅力,同步拍摄校园实景航拍素材,为后续课堂教学积累鲜活案例,实现教学可视化、技能实用化。大家在轻松愉悦的

氛围中掌握新技能、培育新爱好,真切体会到新时代科技赋能生活的便利与美好。

“一直以为无人机是年轻人的专属,没想到跟着课堂学习就能轻松上手。亲手操控它飞上天空,俯瞰校园风光,真美。心里满是自豪!”学员李阿姨欣喜地说。

不少学员表示,特色科技课程开阔了眼界、充实了晚年生活,让他们能紧跟时代步伐,主动拥抱数字生活,期待学校推出更多趣味科技类活动。

近年来,市老年大学坚守老年教育初心,立足学员多元化需求,不断优化课程体系、提质校园服务,常态化开设智能设备操作、数字软件应用等特色课程,推动老年教育与现代科技深度融合,拓展银发生活新场景。

市老年大学将围绕“老有所学、老有所乐、老有所为”目标,持续创新教学模式、丰富活动载体、打造特色课程,用心打造高品质老年教育平台,助力广大老年学员解锁多彩晚年,乐享智慧银龄幸福生活。

交流传文化 捐赠续文脉 张湾区档案馆获赠一批实物档案



捐赠仪式现场展示的《十堰日报》特刊。

■文、图/记者 罗伟

本报讯 近日,市集报协会、市老年大学收藏研习班学员一行走进张湾区档案馆,开展参观、交流及档案捐赠活动。

活动现场,在张湾区档案馆工作人员的带领下,一行人先后参观了档案库房、展厅及查阅服务中心,详细了解馆藏资源、档案保管、史料整理等工作情况。大家认真聆听讲解,翻阅珍贵档案,近距离感受档案记录历史、传承文明的重要价值,对档案馆在保护地方历史、留存时代记忆等方面的工作给予高度评价。

参观结束后,双方开展座谈交流。交流期间,市集报协会及研习班学员向张湾区档案馆无偿捐赠

了一百多件极具价值的报刊、书籍及实物档案。这批藏品涵盖不同时期地方报刊、文史典籍、特色纪念实物等,真实记录了十堰及张湾地区的发展变迁与文化脉络,有效补充了地方馆藏,为地方历史研究和文化传播提供了鲜活素材。

张湾区档案馆相关负责人表示衷心感谢,称捐赠藏品充实了馆藏体系,弥补了地方特色档案的不足。档案馆将妥善保管、精心整理这批藏品,做好分类归档、数字化保存和研究利用工作,让沉睡的史料“活起来”,更好服务地方文化建设和群众精神文化需求。

此次活动搭建了民间收藏组织与档案管理部门的沟通桥梁,推动了民间与官方文化资源的有机融合。