

社区达人

舞动夕阳美 乐享新生活

——记南溪未来社区舞蹈达人樊甩娣

记者 徐琼 王巧丽
见习记者 朱文凯

每当夜幕即将降临时,锦屏街道南溪未来社区的社区矫正法治文化公园一角便会聚拢不少群众,而他们视线的主角,往往是正在排练舞蹈的社区舞蹈达人樊甩娣。今年60岁的樊甩娣展示着新学的舞蹈,手把手帮助跳舞的阿姨们纠正舞姿。作为舞蹈爱好者,樊甩娣和她的伙伴们常常在这里练习舞蹈,并逐渐成为了南溪未来社区的一道靓丽风景。

兴趣是最好的老师。樊甩娣一直很喜欢跳舞,舞蹈也成为了她放松和享受生活的最好方式。但在之前,由于要兼顾工作和家庭,没有充足的时间追求自己的爱好。在2017年停下工作之后,樊甩娣觉得一下子就空了起来,第一时间便萌生了重新拾起舞蹈的想法。“最开始的时候,我吃完晚饭,就到附近的公园或者社区的广场里跳舞,也没有什么讲究,就是自己跳得开心,顺便锻炼身体。”樊甩娣笑着告诉记者。



樊甩娣(右二)正在排练舞蹈

有一天,樊甩娣突然发现,自己身边热闹了起来。开始时,是三三两两的散步居民看见了正在跳舞的樊甩娣,便凑热闹加入进来,有一搭没一搭地跟着做。慢慢地,越来越多志趣相投的居民来了。如今,樊甩娣有了自己的“舞蹈搭子”,社区内有13位退休阿姨和她一起相约

练习舞蹈,共同享受跳舞的乐趣,大家的晚年生活也更加有滋有味了。

“退休后虽然有很多时间,但是不知道干什么事情。后来我开始和樊姐一起跳舞,感觉整个人精神头都足起来了,以后也会一直跳下去。”居民董安娣说,舞蹈让社区居民变得熟练起来,这种和谐的氛围也融入到邻里生活中,让日常生活

变得温馨有趣。

随着队伍的逐渐壮大,樊甩娣有了自己的想法,要跳出更多“花活”,将舞蹈变得多姿多彩、丰富多样。但是,在目前的舞蹈队伍里,没有成员进行过专业的舞蹈学习,水平也参差不齐,如何让舞蹈变得更有趣呢?樊甩娣开始在各类舞蹈短视频中学习新的舞蹈,抠细节、抠动作,每次在视频中看到有好看的舞蹈,樊甩娣就先自己对着视频在家练习,学会了再拿出来教学。“家里人偶尔也会问我累不累,但我觉得做自己喜欢的事一点儿也不累,每次学习到一个新的舞蹈我都能开心很久。”正在指导队员的樊甩娣脸上洋溢着笑容,谈起舞蹈便神采飞扬。

从一个人到一群人,从一个单纯的舞蹈爱好者变成带动社区居民一起共舞的“导师”,在舞蹈的旋律中,樊甩娣慢慢完成了“角色”的转换,她的笑容也多了。而这份对舞蹈的热爱,则在一次次分享中愈加绽放蓬勃的生命力,随着时间而绵长。

爱在社区

如何做一名合格的爸爸
春晖社区举办“爸爸说教育”探讨会

本报讯(记者 徐琼 王巧丽 见习记者 毛豪力 通讯员 葛梦园)在孩子成长过程中,家庭教育和学校教育是两个不可或缺的重要环节。但在家庭教育中,我们往往看到爸爸这个角色在其中的缺失。为了让爸爸们更多地参与到孩子的成长和教育中,近日,锦屏街道春晖社区联合实验小学、锦屏成校,邀请了近20位爸爸共同参与“爸爸说教育”探讨会。

“我的孩子很爱看书,在他小时候,我每天会花半个小时给他读绘本。”“我觉得要让孩子有个快乐的童年,孩子们接受教育不一定要在课堂之上。”“我和孩子的妈妈平常比较忙,陪伴孩子时间不太够,教他做题的时候,就感觉到他缺少耐心。”……活动现场,爸爸们轮番分享着关于育儿的心得,也交流着在育儿中遇到的各种各样的问题和困惑。

来自实验小学的教师俞芬对爸爸们的问题一一进行解答,她和到场的爸爸们讲述了每个孩子的闪光点,也讲述了二胎家庭中更应该关注大孩子的心理状态等观点。“孩子

们在不同的情景中会有不同的表现,爸爸要和孩子更多交流、陪伴,才能更好引导孩子。”俞芬说。

此外,现场为爸爸们准备了问答卷,待填写完成后,由老师将孩子们提前写完的同款试卷交给爸爸们,不少爸爸感慨颇深。“和孩子交流的时候偶尔会出现言语矛盾,这种形式让我感受到了和孩子的默契,以后会多陪陪孩子。”参加活动的范若琳爸爸告诉记者。

而在这次“爸爸说教育”探讨会前,俞芬已提前问卷调查了孩子们的意见,倾听孩子们的心声。“其实孩子们对于自己的爸爸参与教育意愿强烈,父亲的爱是滋养孩子的力量源泉,孩子能够从父亲身上汲取爱的养分,从而获得成长。”俞芬表示,希望爸爸们能够多陪伴孩子,参与他们的成长,与学校一同促进孩子的健康发展。

据了解,春晖社区于去年暑期开始举办“知子花开·与你童行”系列活动,通过面向孩子、面向亲子、面向家长等方式,深入探讨育儿知识,让教育更具温情,让孩子成长更有力量。

垃圾换礼品 物皆尽其用
尚德社区开展有害垃圾专项回收日活动

本报讯(记者 康诗文 王巧丽 通讯员 竺盛涌 阮侠)近日,方桥街道尚德社区一月一次的“红色能量 有害换有爱”有害垃圾专项回收日活动如期举行,在现场,记者看到不少社区居民熟练地将过期药品、废旧灯管、废弃电池等有害垃圾交给社区工作人员,换取洗洁精、纸巾、肥皂等生活用品。

“多的时候一次能回收130多件有害垃圾,少的时候也有约20件。”参与活动的工作人员表示,尚德社区从2023年4月开始每月开展该项活动,已持续一年,通过集中兑

换礼品的方式鼓励居民对有害垃圾进行正确分类、处置。

“该活动给社区居民提供了一个有害垃圾处置的渠道,调动居民垃圾分类的积极性,把垃圾分类工作做到实处。回收的有害垃圾则交给专业机构处理。”尚德社区党委书记王小红说,在活动开展过程中,社区工作人员通过发放资料、宣讲等形式向居民宣传垃圾分类方法、法规、意义等,持续激发居民环境保护的责任感,推动居民自觉养成生活垃圾分类的好习惯,践行绿色生活,共同守护家园。



有害垃圾专项回收日活动现场

美丽家园

睡莲绽放美不胜收

本报讯(记者 樊建威 见习记者 毛豪力)近日,锦屏街道阳光茗都南门花园水域的睡莲悄然绽放,娇艳之态美不胜收。

这片水域里的睡莲整体呈现粉白色,亭亭玉立在水中央,有的已完全盛开、有的则含苞待放,好不热闹。沿着水域走去,只见睡莲在阳

光照耀下,宛如仙子轻启朱唇,吐露着清新的芬芳。那娇嫩的花瓣,如同薄纱般轻盈,在微风中轻轻摇曳,散发出迷人的魅力。

一花一叶一池娇,绚丽多姿美如画。睡莲次第绽放,成为奉城夏日的“限定款”风景。



阳光茗都睡莲绽放

母爱如歌 感恩同行

每年5月的第二个星期日为母亲节,是一个感谢母亲的节日。为庆祝母亲节,我区各社区纷纷开展活动,共同谱写一曲感恩母爱的华美乐章。

迎恩未来社区:岁月流转 爱意珍藏

本报讯(记者 王巧丽 徐琼 通讯员 刘佳文 丁锋)5月12日,天上下着绵绵细雨,略微有点凉意,但在岳林街道迎恩未来社区的母亲节现场,却充满了温馨和喜悦。

当记者来到活动现场,还未走近,鼻尖已被淡淡的

鲜花芬芳萦绕,参加活动的孩子们仔细挑选着蕴含美好寓意的鲜花,将它们精心插入杯中,用稚嫩的小手为妈妈制作出一个个饱含爱意的鲜花杯,脸上洋溢着幸福的笑容。

此外,现场还准备了摄影幕布和相机,妈妈们戴着精致的头纱,手拿捧花,让她们的美

丽定格在这一温馨的时刻。拍完的照片可以直接打印装裱,带回家中。

“很有意义,我们蛮久没有拍过照了,非常感谢你们。”“很温馨,希望以后能多多举办这种活动。”……妈妈们对活动竖起了大拇指,还在朋友圈晒出了和鲜花杯的合照。



孩子们表达对妈妈的爱

金海社区:“香”遇时光 邻里同乐

本报讯(记者 王巧丽 虞金辉 通讯员 刘佳文)“薰衣草可以镇定安神”“薄荷对疏散风热效果好”……5月11日,记者来到岳林街道金海社区党群服务中心,一场关于芳香精油的探秘之旅正在展开。来自社区的20余位居民认真聆听,一同享受此次“芳香疗愈”。

“双手揉搓后,轻轻覆盖到颈后。”活动中,指导老师陈辉不仅细心讲解了关于精油的小知识,还为居民们示范精油的正确使用方法。大家跟着步骤,卸下一身疲惫,在香味中缓缓沉醉。随后,大家着手制作夏日驱蚊精油,在一个透明的喷雾瓶中加入比例适量的椰子油和精油,充分摇晃均匀,让精

油充分融合。不久,沁人心脾的精油香味蔓延开来,居民们纷纷向同伴、邻居展示自己的DIY成品。

“我本身就很喜欢香水和精油,出去旅游经常会买,看到这个活动马上就报名了,很感谢社区让我们拥有这样美好的体验。”居民江美珍笑着说。



社区居民认真学习精油的使用

光明社区:“帽”美如花 “戴”爱回家

本报讯(记者 王巧丽 通讯员 葛梦园 陈诺)母爱如水,润物无声。5月10日上午,锦屏街道光明社区开展“‘帽’美如花 清凉一夏”母亲节手作沙龙活动,居民们欢聚一堂,亲手装点草帽,为彼此送上最真挚的祝福。

活动现场,随处可见的

浪漫花艺布置为活动增添了别样的味道。社区志愿者们向大家介绍了草编帽子的文化内涵和历史价值。通过了解草编帽子的起源、发展以及在日常生活中的应用,居民们对这项传统工艺有了更深入的认识。接下来,志愿者们手把手带着居民装点草帽,大家跟随步骤,充分发挥自己的创意设计,结合

花朵、绿叶等元素,通过形态、色彩、组合的转换,一个个普通的简单的草帽,以美丽的姿态呈现出来。

整场活动充满着欢声笑语,居民们对自己亲手装点的草帽爱不释手,纷纷拿着手中的艺术品合影留念,留下母亲节的印记。



居民装点着自己的草帽

南溪未来社区:邻里如亲 温情四溢

本报讯(记者 王巧丽 虞金辉 通讯员 丁锋)以花之名,告白母爱。母亲节前夕,锦屏街道南溪未来社区的老年活动中心热闹异常,社区工作人员协同区融媒体中心“奉化丨家门口”社区综合服务平台的工作人员,化身“护花使者”,为前来参与活动的居民一一送上康乃馨以及真挚的祝福。

“我要把照片发给我儿子,告诉他社区这么贴心。”活动中,不少收到花的妈妈们在浪漫的粉色背景板前玩起了自拍,记录下这一难忘的时刻。

随后,工作人员带着鲜花和礼品,逐一走访慰问了社区内的高龄长者,亲切地与他们交流,询问他们的身体状况和生活情况,同时送上节日的祝福。长者们收到礼物后,脸上

露出了幸福的笑容,纷纷表示很感动也很感激。

“我们社区老人多,大都子女不在身边,我们就像他们的孩子一样,不管是节假日还是日常生活,只要有需要,我们一定要出现。”锦屏街道居家养老服务中心工作人员单淑君告诉记者。



妈妈们合影留念