

勤练腰鼓 结伴钓鱼 自学舞蹈

14支文体队让邵宅老人活出精彩

■见习记者 张洵煜

每天清晨,塘下镇邵宅村的临河公园就像个才艺大舞台,上演着各式各样的才艺秀:有人跳广场舞,有人挥舞太极剑,还有一群人拿着扇子翩翩起舞……他们是村里14支老年文艺队的成员,他们用各种才艺丰富着自己的晚年生活。

2008年,这14支老年文艺队由村民自愿报名,村老协组织成立,分别为登山队、乒乓球队、台球队、慢跑队、太极拳队、剑术队、舞蹈队、钓鱼队、自行车队、老年健身操队、健美操队、腰鼓队、军鼓队、鼓乐队。



舞蹈队成员在临河公园跳舞

腰鼓队:20天学会腰鼓

身挂腰鼓,手挥彩带,清一色队服,在老协办公室门口的橱窗里,要数这支腰鼓队最显眼。

该腰鼓队共有22名成员,虽都已年过半百,但敲起腰鼓来,个个热情高涨,充满活力。

余桂玉今年66岁,说起学腰鼓,她有不少感慨。“花

样太多,记不住。没学几天,大家都说不想学了,纷纷把鼓还给老协。”余桂玉说,后来老协负责人邵金虎把她们一一劝回去,还花好几千元去市区聘请了专业老师教大家。

经过20天的学习,成员们学会了腰鼓的19套花样,并学习了节奏、姿势、队形

等,最后一天“成果”展示时,大家敲得有模有样,获得了老师的连声夸赞。

不久后,这支腰鼓队便在老人活动中心落成时首次亮相表演。伴随着腰鼓声,成员们动作整齐划一,队形变化有序。围观的村民或鼓掌或喝彩,还有的随着鼓声不自觉地扭了起来。

钓鱼队:结伴享受慢生活

“村里有不少老人爱好钓鱼,组个钓鱼队能让大家钓鱼有伴。”邵金虎介绍,钓鱼队有成员40余人,每次谁想去钓鱼了,都会相互通知。

据了解,自钓鱼队成立以来,每年老协都会举办一次钓鱼比赛,根据各成员钓到鱼的重量和数量评选出冠

亚季军,发放证书与奖金,至今已举办了6届。今年的钓鱼比赛在东山渔场举行,40多名成员共钓了150多公斤鱼。

邵作宝是一名退休教师,每天他都会去鲍田的下塘河附近钓鱼,并经常参加各种钓鱼比赛。在今天的钓

鱼比赛中,他获得了第一名的佳绩。

何顺权还在岗工作,加入钓鱼队后,他总是“忙里偷闲”,每天早上5时和晚上20时在上马桥附近钓鱼。“钓鱼让我身心放松,忘记工作上的烦恼,享受生活的慢节奏。”何顺权说。

舞蹈队:会跳100多支舞

每天早上7时许,舞蹈队的40来名成员就会在临河公园里跳舞,她们中年纪最小的52岁,最大的72岁。伴随着一首首欢快的舞曲,她们默契地换着一套又一套动作。

该舞蹈队由黄春兰、舒木

兰等人牵头成立的。她们用电脑自学舞蹈,然后教给大家。“我们大概半个月学习一支舞,现在已经会跳100多支舞啦!”黄春兰自豪地说。

这支舞蹈队是村里文艺演出的“主力军”,年年活动少不了她们。今年重阳节,

她们排练了一首《映山红》,还加入了自创元素,翩翩起舞引来台下掌声不断。

没聊几句,音响里换了另首曲子,张金钗和余美钗情不自禁地拉手跳起了“三步踩”,周围的成员受到感染,也不自觉地跳了起来。

乒乓球队:每天都要练习比赛

每天下午,该村文化礼堂的乒乓球室里都会传出“乒乒乓乓”的声响,这是乒乓球队成员们在练习和比赛。

乒乓球队的成员虽只有8人,但总能看见他们活跃的身影。

邵玉明今年63岁,负责

老协的出纳工作。他在自己的办公桌抽屉里备了一支乒乓球拍,以便完成工作后随时“参赛”。

“当了7年的兵,在部队里就喜欢打乒乓球,没想到退休后还能和我的朋友每天打乒乓球。”邵玉明笑着说,今年10月份由塘下办事处

举办的乒乓球比赛中,他还获得了第一名的成绩。

邵玉明不仅是乒乓球队成员,还参加了爬山队,这20年来,他坚持每天登山。“登山让我的高血压得到了控制,睡眠好,精神好。在登山途中,我还认识了不少朋友。”邵玉明说。

塘下办事处开展居家养老服务中心护理员培训

本报讯(记者 陈绵绵)日前,塘下办事处开展居家养老服务中心护理员培训,20个村老协理事以及义工护理员近300人参加了培训。

此次培训邀请了市人民医院护理部主任以及康欣福利院院长为义工们讲解老年人生理、心理特点,以及老年人常见病的预防与日常护理。

“听了讲座后受益匪浅,我学会了一套简单的眼部、耳部保健操,还知道

了老年人常见病有哪些,懂得了老年人冠心病犯了,10分钟内抢救的重要性。这些知识,对我本人和以后在养老服务照料中心服务其他老人,都很实用。”岑头村义工蔡新花说。

据介绍,塘下办事处目前有4所居家养老服务照料中心,此次护理培训不仅让义工们现学现用,更好地服务老人,还为下一步在各村动员普及开设居家养老服务照料中心打下基础。



义工们跟着讲师学做耳部保健操

塘下12例白内障患者将免费做手术

本报讯(记者 陈绵绵)经过前期的通知与报名,日前,塘下镇50名老人来到塘下镇人民医院接受白内障免费手术的术前体检。考虑到老人行动不方便,市人民医院眼科医生带来仪器专程前来为老人体检。

“阿姨,您的眼睛不是得了白内障,是长了颗翼状赘肉,需要及时就医。”眼科医生通过仪器设备,为老人们一一做了眼科检查。检查发现,50名老人中确诊为白内障的为12例,翼状赘肉7例,青光眼1例。据了

解,市残联倾力实施白内障复明工程,确诊的12例白内障患者可接受免费手术治疗。

“白内障在70至80岁老人中高发,也是我国致盲发病率最高的眼部疾病。”市人民医院眼科副主任医师吴亮介绍,不少老年人对白内障有认识误区,以为年纪大了,视力就会下降,从而忽视了眼部疾病,导致病情加重。“老年人要重视视力,任何眼部疾病越早发现越好,越早治疗越好。同时,老年人平常也要注意对眼睛的日常保护。”吴亮说。



市人民医院眼科医生为老人们做眼部检查

瑞安冠金口腔门诊部

健康的微笑带给你 牙齿的烦恼交给我

温(医)广[2013]第12-23-01号

地址:塘下镇塘下大道三华景苑1号

咨询电话:0577-65352978