

平均年龄‘50+’,常年热心公益演出 这群‘乘风破浪’的阿姨告诉你—— 挑战自己 岁月不老！

■记者 杨微微

今年夏天,最火爆的一档电视综艺节目,大概要属《乘风破浪的姐姐》。看着不同年龄的姐姐们不断突破自我,你会不会觉得人生最好的状态就是要不断挑战自己,生活得不一样?

我市就有这么一个民间艺术团——博爱艺术团,成员以中老年女性为主,她们大部分是已退休或者接近退休的年龄,利用业余时间排练舞蹈,参加各种公益演出,多支舞蹈还拿过省级舞蹈比赛大奖。这群“乘风破浪”的阿姨用行动告诉大家,挑战自己岁月不老!



她们在排练时 比小姑娘还刻苦

“一二三四,蹲下去,一,二,向上……”9月7日,在市总工会的舞蹈室内,博爱艺术团“小班”舞蹈队成员,正边听着老师的节拍边认真地练动作。这次她们学的是一支新舞蹈——《天浴》,算起来已经上了10节课,现在已学完所有动作,正在团队排练中。

穿着紧身的舞蹈服,戴着护膝护腕,系着红色腰带,充满活力的舞姿,让人忘却她们的平均年龄是50+,只想感慨阿姨们的美好时光。

“这支舞很难,需要膝盖、腰部力量,还得控制力量下腰,把握节奏。哪怕是20来岁的姑娘来跳也有压力,而这些姐姐们没什么舞蹈基础,要克服一切困难来练,胳膊肘、膝盖受伤了就戴上护具,每周排练从未有人请过假。她们的状态、精神气和凝聚力都是最棒的!”舞蹈老师郑政给予博爱艺术团的舞蹈队员很高的赞赏,也被这些姐姐们每一次的排练感动着。

今年52周岁的林慧红是“小班”的队长,进入博爱艺术团已有7年。7年前,她观看了一次艺术团的公益演出,萌发了参与的想法,就找到艺术团负责人裘连连,组建了团里年龄最小的一支舞蹈队,被称为“小班”。

“我上学时就是文艺积极分子,后来工作了,做生意赚钱都来不及,哪有心思参加文艺活动。现在退休啦,大家物质生活好了,开始追求精神文化,追



求健康、开心的业余生活了。”林慧红不仅自己参加,还喊来了喜欢跳舞的发小、同学一起参与,一年学两支新舞蹈,7年时间,她已经学跳了十来支舞,傣族舞、蒙古族舞、印度舞……其中五六支舞蹈还参加了比赛。

“虽然我们都是公益演出,没什么报酬,但是跳得很开心,家人也很支持。”林慧红说。

带着孙子来练舞

博爱艺术团有3支舞蹈队,大致按年龄分为大班、中班、小班,大班60至70岁,中班50至60岁,小班40至50岁。

“这只是大概分一下组,实际上我们排练舞蹈时3个班经常打散一起排练。”裘连连介绍。去年,艺术团排练了一支《开心大妈》的舞蹈,参加比赛,拿了不少奖项。2019年瑞安市“德信杯”广场舞大赛亚军,浙江省广场舞大赛瑞安站最佳表演奖,晋级参加温州赛区复赛获温州市总冠军,12月份参加浙江省广场舞总决赛夺得冠军。

“参加《开心大妈》表演的队员平均年龄55岁,最大的62岁,最小43岁,排练时克服了种种困难,全身心投放。”李雪漫参与了这支舞蹈,是其中年纪最小的队员,还参与了部分创作。“我是在邻居金丽珍的带领下,进入艺术团的。”李雪漫笑着说。

据了解,参与博爱艺术团的阿姨们,大部分已退休或者接近退休,有些阿姨已是奶奶、外婆,都是利用业余时间排练、参与公益演出、志愿服务,有时候抽不开时间,就带着孙子、孙女到排练厅练习。

说起跳舞,阿姨们表示,除了爱好,其他都是零基础,第一次学跳舞时手脚都不知道怎么摆,经过一次次排练,才慢慢自信起来,上台表演。

“动作很难,但是要挑战自己,不然会老得很快。”62岁的林妮娜身姿优雅,和小班的队员一起跳颇有难度的藏族舞蹈,一点也不落后。

十年公益演出200多场

78岁的裘连连曾在西山老年大学当过校长,认识不少爱好文艺的学员,10年前,她召集文艺爱好者,组建了博爱艺术团。这个艺术团由市文化广电旅游体育局审批成立,经市民政局注册登记,是一支爱好文艺、有一定文艺特长、热心于社会公益活动、无私奉献的中老年综合文艺团队,现有成员106人。

“今年9月刚好是艺术团成立10周年。这10年特别不容易,离不开每一位成员的凝聚力。”裘连连说,现在艺术团里有小品队、歌唱队、舞蹈队、武术队、腰鼓队等,每年要举办20来场大型的公益演出。尽管只是一个民间艺术团体,成员都是业余的,但每周都有排练,几乎没人缺席请假。

10年来,只要瑞安有公益演出,总少不了博爱艺术团成员的身影,2019年艺术团还荣获“温州市优秀乡村艺术团五星级团队”称号。迄今为止,该艺术团已承办了200多场大型文艺演出,小型的公益演出更是不计其数。无论是市区广场、社区,还是企业、村文化礼堂的舞台上,都有艺术团成员多姿的身影、精彩的表演。



“书记”加好友找你帮忙? 看清楚,别上当!

本报讯(通讯员 李秧 记者 孙文静) 如果有“书记”突然加你好友,找你帮忙,这个忙你到底帮还是不帮?近日,塘下、马屿、高楼等地相继出现“假书记”骗局。

9月8日,马屿的温先生突然收到微信好友申请,对方自称“镇委书记”,而微信头像也确实书记本人。虽然感到诧异,但温先生还是通过了好友申请。

寒暄几句后,“书记”就提出请温先生帮忙,希望通过其账户将一笔款转给朋友。机警的温先生向镇里核实,却发现对方根本不是镇委书记本人,才如遇上了骗子。

巧的是,就在同一天,高楼镇也出现了类似的“假书记”骗局。高楼的林先生收到好友申请,对方也称自己是“镇委书记”,同样也是要求帮忙转账。林先生向镇里核实后,也识破了骗局。

类似的骗局其实早在9月5日就出现在塘下。有市民反映,对方自称“镇委书记”,两人聊了很久,次日对方提出帮忙转账的要求。所幸,这位市民也在第一时间核实,并没有上当受骗。

民警说,这几个骗局套路其实都差不多。第一步,利用网络信息冒充领导账号,寻找“领导”辖区的受害人;第二步,寒暄慰问,拉近关系,然后提出请求,要你帮忙转账;第三步,受害人答应后,骗子伪造转账凭证(通常会PS一张转账记录的截图),称自己已经把钱转到受害人的账户,并催促对方打钱给其提供的银行账户。如果受害人发现钱没到



账,骗子便声称银行到账有时间差。一旦受害人将钱打到其指定账户,就上当了。

警方提醒 接到不明来源的“添加好友申请”时,要细致地核实对方身份。接到领导的工作指示,特别是转账、汇款等经济事务时,应马上通过电话核实或者当面确认。在转账、汇款时,一定要提高警惕,不要轻信QQ、微信、邮件、短信上的信息,更不要随意点击打开对方发过来的陌生链接。如果不慎被骗,应第一时间报警,同时注意收集保留聊天记录、交易记录、联系方式等证据,向警方提供相关破案线索。



扫一扫,看图文

紧急提醒!

一周发生电信网络诈骗案件72起

本报讯(通讯员 夏春培 记者 孙文静) 9月9日,我市警方公布了全市9月份第一周电信网络诈骗警情,诈骗案件达72起,损失147.13万元。其中,信贷理财、招聘兼职、投资平台是发案较高的3类骗局,被骗金额占比约51%,20至40岁是主要受骗人群。

9月5日,受害人收到一条短信,下载了“微粒科技”APP,并注册账户。贷款时,受害人添加了所谓的QQ客服,被告知由于申请贷款的卡号与姓名不匹配,导致贷款资金被冻结。受害人提交了身份证、银行卡和本人手持身份证的照片做账户安全认证,随后又连续提交5000元保证金。但客服仍称提现不及时,需要再次提交保证金才能顺利发放贷款并返回保证金。受害人最终醒悟,但已损失10000元。

9月7日,另一名受害人在社交软件群内看到一则刷单广告,根据广告信息下载了“企业密

信”APP,并添加对方密信,按照对方要求,进入商品链接,拍下付款。随后,对方称任务超时,需要在完成任务后激活进度才可以进行下一步操作。受害人察觉被骗时,已损失金额74519元。

警方提醒 与陌生人来往勿涉及金钱,当对方的话题与金钱挂钩,就要提高警惕。

通过正规应用商店下载APP。不法分子为了达到诈骗的目的,会伪造高度相似的假冒APP,然后让受害人通过他们提供的二维码或浏览器下载。

及时止损。转账后发现投资平台不能提现或者博彩平台只输不赢,不要相信骗子所说的“达到一定金额就能提现”,也不要试图翻本,所有的赌博APP输赢都由骗子在后台操控。

发现被骗立即报警。打印银行流水、保存对方账号,向警方提供相应的证据。

一阵‘秋’雨一阵凉,气温要降啦

本报讯(记者 蔡玲玲 通讯员 潘雯菁) 夏天和秋天还在难分难舍的纠缠中,白天有夏天的暑热,但早晚已带有秋天的凉意。不过,高温“大势已退”,白天的热能量比之前稍有下降。可以说,接下来的天气是“一阵秋雨一阵凉”了。

据市气象台最新预测,我市本周末到下周有一次降水过程,同时气温有所下降。市区周五,阴转阵雨或雷雨,夜里阴到多云,局部有阵雨,24至31℃;周六,阴到多云,局部有阵雨,23至30℃;周日,阴,局部有阵雨,23至30℃。

对于刚刚开学的孩子来说,天气变化,应及时适当增减衣物,平时体质偏弱的孩子不能盲目“秋冻”,否则既起不到提高抵抗力的

作用,反而会增加感冒风险。建议家长选择透气性和保暖性较好的棉质衣物,并做好“三暖”(暖腹、暖背、暖手脚)防护,尽量减少空调使用,多使用自然风降温和暖气。

夏末初秋时节,应养成早睡、早起的习惯,早睡可以补充因夏季酷热难眠消耗的精力,早起可以使肺气得以舒展,避免精神困顿。入秋是锻炼的好季节,适当的户外运动,既可以增加人体对天气变化的适应性,增强呼吸系统抗病能力,又能加快新陈代谢,促进胃肠蠕动,减少便秘和厌食。



“讲文明 树新风”公益广告

加强安全意识
谨防电信诈骗

防范诈骗大讲堂

瑞安市宣传部
瑞安日报社宣
瑞安市精神文明建设指导中心