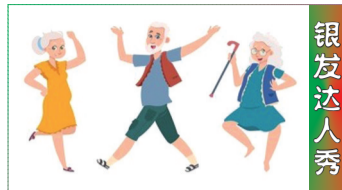


回民区三顺店社区轻舞飞扬舞蹈队：

活跃在舞台 幸福感满满



□文/图 呼和浩特晚报记者 贾敏

“我们在这里又唱又跳，今年已是第12个年头了，不但心情舒畅，连身体素质都提高了。”轻舞飞扬舞蹈队的学员对呼和浩特晚报记者说。

据回民区三顺店社区的轻舞飞扬舞蹈队长田宇老师介绍，自从舞蹈队成立以来，队员从最初的几个到十几个，队伍不断壮大，目前有36人，年龄最小的55岁，最大的已经70岁出头了。

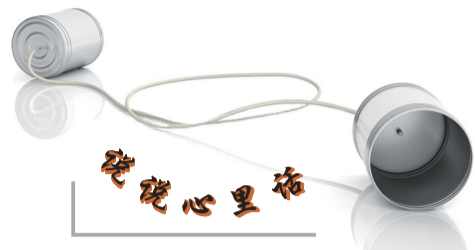
步入老年后，除了带孙子孙女、跳广场舞之外，其实还有许多美好的事情可以做。今年64岁的田宇老师就把自己的老年生活过得丰富多彩。她是一位从事教育工作40多年的教师，退休后，为了丰富自己的业余生活，也为了让更多老年人追逐曾经的梦想，她担任了三顺店社区老年大学葫芦丝课和陶笛课的指导老师，并且在12年前和执教舞蹈的金莉老师共同组建了轻舞飞扬舞蹈队。

“舞蹈队队员们从小就喜欢唱歌跳舞，由于种种原因没能从事相关工作，退休后就梦想变成了事业，从业余走向专业，并且随时能

够登场亮相、展示风姿。我们舞蹈队主要是教授民族舞，在金莉老师循序渐进地指导、耐心细致地教学下，队员们如今已经掌握了十几个经典舞蹈。我们学习的蒙古族舞蹈《心之寻》《美丽的草原我的家》《鸿雁》《银杯》《牵手草原》《祝福》顶碗舞和盅碗舞以及藏族舞蹈《我的九寨》《心上的罗佳》等，多次参加比赛，年年参加各种公益活动演出。三顺店社区也特别支持我们，为我们提供了活动教室。演出的机会多了，我们也充分得到锻炼，提高了表演水平，给人们的生活增添了乐趣。”田宇说。

如今，生活更好了，老年人对精神自由和文化的追求越来越高了，轻舞飞扬舞蹈队成员的晚年生活也更加丰富多彩了。“现在生活条件好了，我们需要的就是目前这种生活状态。我一直在想，把轻舞飞扬舞蹈队好好发展壮大，把这些老年人的爱好和潜能都发挥出来，尽我所能，让我们的晚年生活更加阳光，充满色彩，共同达到一个身心健康的状态。希望这些老年人都能够老有所乐，老有所为。”田宇憧憬道。

终于回到自己家了，马老太太实实在在地松了口气。过去的两个月，虽说是住在女儿家，可马老太太却说还是回自己家舒服。



马老太太：

外孙是我带到3岁才回到女儿女婿身边，所以这孩子一直就很惦记我，平时寒暑假也老是想让我去他家住几天，特别是老伴儿去世后，孩子怕我一个人孤单，总是邀请我去他家，我也想这个外孙，偶尔就会去女儿家小住，最多不过一个礼拜，也没觉得有什么不妥。因为前段时间一直没办法见面，这次去就多待了几天，一住就是两个月，生活的琐碎交织在一起，就开始有了烦恼。

其实，女儿女婿好吃好喝招待着，可我总还是觉得不自在，我想帮他们做点什么却做不到正好，他们嘴上不说，可我能看得出来他们是烦我的。女儿打小在奶奶家长大，那时候我和老伴儿工作忙，还挺庆幸能有奶奶帮着带女儿。女儿小学毕业才回到我们身边，一直就感觉像隔着一层东西，不像人家母女那样亲密。逢年过节该给女儿买的东西一样也不会少，但她很少陪我说话。这两个月在她家，更显出来别扭。那天他们说要吃尖椒炒豆腐皮，我一听就把菜切洗好了，可女儿回来一看，脸就拉了下来，说这个是要切菱形片的，却被我切成了丝儿。她二话没说，把我切好的丝儿收了起来又切了些菱形片，眼神里是满满的不耐烦，我心里难过极了。你说我等着吃现成的吧还感觉不好意思，帮忙吧又插不上手，人家一张罗做饭，我站也不是，坐也不是。我和女儿也没什么过节，为什么就这么别扭呢？

国家二级心理咨询师周迪：

孩子和原生家庭之间的纠葛很深，马老太太的女儿从小就缺少了妈妈的陪伴，没有体验过妈妈给予的细腻入微的爱，她就不会输出这样的爱，不仅跟马老太太，跟自己的孩子大概也会复制这样的亲子关系。只有通过专业的心理疏导，才会从接纳自己的妈妈开始，重新建立起和妈妈之间的关系，修复内心的心理创伤。
(呼和浩特晚报记者 王璐 整理)

唤起餐桌新风 践行光盘行动

