

●“舞动快乐 舞比幸福”首届大型广场舞比赛系列报道

# 千人广场舞 邀您一起嗨

## “老爸老妈俱乐部杯”首届大型广场舞比赛请您观赛助威

全城嗨起来吧!一场盛大的舞林大会即将于11月1日和2日在江北万达和鄞州万达广场拉开帷幕。11月8日,舞林盟主将在鄞州万达诞生。

由康乐老年俱乐部与飞扬旅游联合主办的“老爸老妈俱乐部杯”首届大型广场舞比赛共有58支队伍千余名舞友报名参赛。据记者探访,目前各个队伍都在紧张地

排练着。另外,许多关注本次比赛的热心市民也来电询问如何才能观赛助威。据了解,本次大赛是对外开放的,只要您有时间,就可以加入到我们广场舞大party中来!

值得一提的是,参加本次比赛的团队都是由各个社区的普通市民自发组建的,没有一支专业队,有些队伍的参赛平均年龄达到65岁。

一位前来报名的领队告诉记者,正如大赛“舞动快乐 ‘舞比’幸福”主题所说的,健康和快乐才是他们参赛的目标,“当然要是能拿奖什么的自然也开心,如果没有拿奖就当是一次锻炼。”

据了解,本次比赛采取现场打分和微信投票相结合的方式。首先,每支舞蹈队在展示完舞蹈后,将由评委组现场打分。

同时,在比赛期间,还将开通微信投票,只要发送队伍编号(队伍编号即参赛序号)至“爱飞扬旅游网”的微信后台,即可投票。最后,评委打分和微信投票相结合才是最终的分数。为了您的老爸老妈能赛出更好的成绩,也请大家一起来现场,和着老爸老妈青春的舞步,一起扭起来!

实习生 徐丽文

达人篇 >>>

### 沈绿波:不扰民才是好的广场舞

今年64岁的沈绿波是白云街道云乐社区“健康潇洒舞蹈队”的召集人,这支队伍从2012年初成立以来,已发展到现在的30名成员。

“我们这支队伍平均年龄在60岁左右,年纪最大的队员超过70岁,每个队员的基础都不怎么好,与其他队伍相比,我们跳得更多的是民族舞蹈,技术相对简单一点。”

在沈绿波的指导下,队员们的舞蹈技巧进步飞速,原先对跳舞一窍不通的她们现在已经跳得极具观赏性。

然而,沈绿波也有幸福的烦恼,越来越多成员的加入,如何选择场地成了她最大的烦恼。

“如果离居民小区太近,可能对居民的生活造成干扰。可离得太远,又不方便我们组织活动,为此我们也动过各种脑筋,尝试过各种办法。”

为了照顾居民的感受,沈绿波带领舞蹈队先后更换了7处场地,最终

在金地小区一处绿荫中庭广场“安家落户”。

场地最终是定下来了,但随之又出现了另一个问题。原来,由于队员太多,其中还有不少听力不好,音响调大声了会对居民造成影响,调太小声了队员们也会抱怨。

沈绿波便开动脑筋,为了阻隔声音从高处传向居民楼里,她在音响的外面套上了一层纸板箱,然后再套上一个泡沫塑料箱,避免了噪音扰民。而且,为了照顾后面的队员听清声音,沈绿波在前两排专门安排了领舞,确保后面的队员能跟上领舞人的节奏。

一首歌下来,音量会有高有低,沈绿波总是不厌其烦地跑去调节,只为对周边居民的影响降至最低。

“快乐很重要,但快乐不能建立在影响他人的基础上,看到大家在舞蹈中收获快乐,我就很有满足感。”

记者 戴巧泽 通讯员 张立

### 黄莺:颇具领导风范的舞蹈领队

“没有规矩,不成方圆。”说这话的是舞韵情怀健身队的领队黄莺。

2012年,黄莺刚刚退休,担任着鄞州姜山小城春秋业委会主任的职务。当时入住小区的居民大多来自全国各地,老年人特别多,他们都希望有一个起头人组织大家活动。黄莺看大家兴趣十足,就贴出组织文艺队的通知,不久就有60多人相继报名。之后,她组织队员成立了乐器、歌唱、歌咏、腰鼓4个小组,制定出相应的文艺队规章制度。

黄莺就是这个班子的领头人,她凭借自己的艺术天分,自学歌曲舞蹈,成为4个小组的任课老师。以前因为工作忙,她很少接触文艺工作,但潜意识里对舞蹈有一种理解的能力,看看

就会不自觉地跳起来。如今她把教授舞蹈当作是一种义务,为了让大家跳得身心健康,过年过节时她常带着不同的班子成员在小区里演出。

久而久之,黄莺的影响力不再局限于小区,隔壁社区乃至姜山镇都小有名气。她独特的领导风范吸引了许多爱好舞蹈的人慕名而来。当问到要不要收费时,她都会坚定地说:“不收一分钱,我乐意做的事情不能用来衡量。”因此,许多其他社区的老人也纷纷跟着黄莺动起来,为晚年生活涂上绚丽的色彩。同时,黄莺组织的一场场社区晚会也拉近了邻里关系,让社区与社区之间充满了人情味。

实习生 徐丽文

### 我市63%以上老年人常年参加体育锻炼 老体协成立30年硕果累累

10月25日,宁波市老年人体育协会成立30周年。在这30年里,市老体协从无到有,从小到大,丰富了全市老年人文化体育生活。据不完全统计,我市经常参加体育健身活动的老年人有70多万,占老年人口的63%以上。这其中,老体协做出了不少卓有成效的工作。

近年来,全市老年体育基层基础工作不断巩固,至2013年底,全市所有县(市、区)、乡镇(街道)、社区和99%以上的行政村,以及9个市级行业(系统),均建立了老年体协组织。体系的完善,推动了体育健身骨干队伍的壮大,目前共有9500多名老年体育辅导员活跃在健身第一线。

与老年体育健身红火相对应的是,

全市老年体育基础设施不断完善,目前共建有门球场341个、气排球场255个、地掷球场11个,建有老年活动中心(室)4343个,总建筑面积达到了172.9万平方米,为全市广大老年人提供了健身场所。

如今,追求身心健康快乐,参与体育健身活动已经成为广大老年人日常生活中不可或缺的一部分,历届市老体协通过常年不断地开展体育健身骨干培训、体育比赛、健身展示等多种形式的活动,组织了大批老年人参加适合自己的体育健身活动,门球、柔力球、太极拳、气排球等项目已在全市普遍开展,一支支夕阳红特色的健身团队应运而生,活跃在全市各地。

记者 蒋继斌



**看得见的的安全, 易代通资产管理**  
——我们只为您推荐有宁波当地房产作抵押的投资产品

宁波易代通资产管理公司系宁波本土企业,注册资金5000万元,成立近5年,是一家集资产管理、二手房销售等业务为一体的综合型现代服务业创新企业,为客户提供全方位、个性化的普惠金融与资产管理服务。

**宁波易代通承诺, 我们推荐的每一笔投资都享受“有抵押、有担保”的保障。**

郑重承诺:

**2014年10月为宁波易代通重装开业月, 凡莅临本公司嘉宾即可获得精美礼品一份, 更有免费旅游机会!**

宁波易代通资产管理公司地址: 宁波市江东区世纪东方商业广场COB写字楼5F (靠近第六人民医院、江东中心小学、太古城小区)

宁波易代通资产管理公司交通: 地铁——乘坐一号线在福明路站下;  
公交——世纪东方站: 乘坐21、127、356、507、521、528、903;  
第六医院站: 乘坐356、503、514、639;  
汽车东站站: 乘坐14、514、127、155、158、162、520、750、756、758

因公司发展迅速诚聘: 理财经理若干名。

优惠即将到期 礼品也快送完

## 每月只需5元钱 康乐悦读一整年

东南商报康乐老年俱乐部是宁波媒体旗下首家老年俱乐部,以贴心服务、康乐人生为宗旨。我们将组织老年朋友参加养生保健、居家理财、琴棋书画、艺术收藏、摄影技巧、户外旅游、古迹寻访、交友牵手等活动,努力帮助大家健康体魄、愉悦心情、丰富知识、

延年益寿。  
亲爱的老年朋友,2014年10月31日前报名参加俱乐部的,2015年度年费为50元(原价60元),可获赠《康乐老年》一份(现已订有《东南商报》的今年随报附赠,未订有《东南商报》的从明年1月第一周起送达),

另赠送价值20元左右的礼品。  
优惠即将到期,礼品也快送完,老年朋友,请赶快来办理手续吧!  
报名地址:海曙区灵桥路768号宁波日报报业大楼一楼东南商报发行部  
咨询电话:87682666

87682158  
QQ群:274295074  
办理时间:上午8:30~11:30  
下午1:30~4:30  
参加俱乐部后,您还可以根据自己的兴趣爱好,参加以下社团:  
1.养生保健服务团  
2.老少乐艺术团

3.老来乐收藏团  
4.夕阳红摄影采风团  
5.老年书画社  
6.老年旅游部  
7.老年用品部  
8.《康乐老年》记者站  
9.老少公益团  
10.康乐舞蹈队  
.....