



她退休后当广场舞队的教练 带领残疾人团队舞出生命之美



本报讯(株洲晚报融媒体记者/旷昆红 通讯员/彭莉)“跟上节奏”“腰挺直”“注意手的姿势”……1月3日,在荷塘区月塘街道袁家湾社区广场,伴随着动感的音乐,几名轮椅舞者正和舞伴反复练习舞蹈动作。

这支广场舞队由残疾舞者和正常舞者组成,舞蹈过程中,她们配合默契。很难想象,这支广场舞队成立一年不到,背后的几位退休的舞者付出了多少艰辛,流下了多少汗水,她们仍默默地奉献着。

因为热爱 她们学跳轮椅舞

2023年12月的一天,袁家湾社区残健结合舞蹈队的队员开始集体训练,她们反复练习着藏族舞的手部动作,身子牢牢地“粘”在轮椅上,跟随着音乐起舞、旋转、变换队形。广场舞队队长唐波介绍,早在2015年,她就组建了株洲首支轮椅拉



荷塘区残健结合广场舞队在一起训练。记者/旷昆红 摄

丁舞队,并在全国比赛中获得第三名的好成绩,但随着队员结婚、工作等原因,队伍慢慢解散了,“残健结合的广场舞队,是这两年在街道和社区的支持下重新组建的,零门槛,只要热爱就可以加入。”

90后汤佳,18岁那年突发疾病,手术后半身完全失去知觉,刷牙、洗脸、穿衣等动作,她都得重新学习。“那是一段非常难捱的日子,我曾经抱怨过命运,但经过无数次迷茫与痛苦后,

最终接受了现实,要活出自己的精彩。”汤佳说,得到消息后,她就报名了,成为轮椅舞蹈队的一员,“我在网上看到过有人跳轮椅舞,我觉得我可以。”

放下顾虑 她勇敢尝试当教练

“肩膀打开”“手要扣住肩膀”“跟上节拍”……残健结合广场舞队的队员练习时,教练李文红在旁边

认真指点。

退休不到两年的李文红,跳广场舞已有10余年时间,但编排残健结合的广场舞,她从来没试过。当唐波找到她,希望她来当教练,李文红虽然有顾虑,但还是答应了。“队员们身体特殊,动作幅度不能太大,难度也不能太大,我怕排不好舞蹈。”她说,残疾队员们普遍缺乏舞蹈基础,下肢不方便,日常的训练十分辛苦。

热心的李文红邀请广场舞队的几个姐妹一起,组建了这支残健结合广场舞队。她开始从网上学习轮椅舞,编排动作。一支舞曲,往往有六七次队形变化,这就由正常舞者来负责,降低了轮椅舞蹈的难度,提高了残疾朋友参与度。

翩翩起舞,她们重拾信心

“坐在轮椅上跳舞是快乐自由的,让我感觉很放松。”残疾队员张琴丽这么形容跳舞后的感受。

“我们的舞蹈,不仅仅是我们几个人的梦想,也寄托了我们想要鼓励广大残疾人朋友的心情。希望大家都能‘走出来’,选择适合自己的方向,实现人生的价值。”队长唐波说道。

晚报老年大学2024年春季招生开始啦

即日起报名,看看有您心仪的课程吗?

株洲晚报老年大学2024年春季课程表						
序号	课程名称	任课教师	课程时间	学费	总课时	课长(分钟)
1	旗袍仪态1班	佟静	周一08:30-10:00	260	15	90
2	旗袍仪态2班	佟静	周一10:10-11:40	260	15	90
3	古筝零基础精品1班	周荣	周一9:00-10:30	500	10	90
4	手机摄影基础班	宋蕊	周一14:00-15:30	260	15	90
5	排舞班	黄兆沐	周一14:00-15:30	260	15	90
6	合唱班	李新平	周一14:00-15:30	300	15	90
7	手机摄影提高班	楚歌	周一15:40-17:10	260	15	90
8	秧歌舞班	黄兆沐	周一15:40-17:10	260	15	90
9	乐理提升班	李新平	周一15:40-17:10	300	15	90
10	电子琴基础班	于济刚	周二8:30-10:00	500	15	90
11	电子琴提升班	于济刚	周二10:10-11:40	500	15	90
12	朗诵班	熊立东	周二9:00-10:30	280	12	90
13	新疆舞基础班(男女不限)	陈颖	周二8:30-10:00	300	15	90
14	新疆舞精品班	陈颖	周二10:10-11:40	300	15	90
15	国画提升班	张继光	周三9:30-11:00	300	15	90
16	32式太极班	刘曼华	周三9:30-11:00	260	15	90
17	葫芦丝班	易承芳	周三14:20-15:50	300	15	90
18	舞蹈瑜伽班	陈燕	周三14:00-15:30	300	15	90
19	拉丁舞班	陈燕	周三15:40-17:10	300	15	90
20	形体礼仪1班	李天天	周四8:30-10:00	300	15	90
21	形体礼仪2班	李天天	周四10:10-11:40	300	15	90
22	书法楷书基础班	刘湘清	周四8:30-10:00	300	15	90
23	书法行书创作班	刘湘清	周四10:10-11:40	300	15	90
24	形体舞班	黄兆沐	周四14:00-15:30	260	15	90
25	短視頻制作班	戴格	周四14:00-15:30	260	15	90
26	二胡提升1班	汤亚平	周四14:00-15:30	300	15	90
27	旗袍仪态精品班	佟静	周五9:00-10:30	600	15	90
28	声乐提升1班	李新平	周五9:00-10:30	300	15	90
29	拍腿舞班	戴格	周五9:30-11:00	300	15	90
30	民族古典舞班	龙胜	周五14:00-15:30	260	15	90
31	古筝初级1班	周荣	周六8:50-10:20	500	15	90
32	古筝初级2班	周荣	周六10:30-12:00	500	15	90
33	古筝零基础精品2班	周荣	周六15:40-17:10	500	10	90
34	二胡周日基础班	汤亚平	周日14:00-15:30	300	15	90
35	二胡周日提高班	汤亚平	周日15:40-17:10	300	15	90

年底了,小偷出来赚“年终奖”了

本报讯(株洲晚报融媒体记者/沈全华 通讯员/龚建华) 现在还有人带现金去赶集的吗?你可能会说移动支付很方便,干嘛带现金,然而在一些农村集市,仍旧有人带现金赶集,还被小偷盯上了。这事就发生在1月3日的茶陵马江镇集市上,好在扒窃嫌疑人林某被茶陵公安逮个正着。

当天上午,正是马江镇群众赶集的日子。冬日暖阳下,集市上人头攒动,前来赶集的人正忙着筹各年货。“不好了,我的钱被人偷了!”上午9时15分,赶集的郭女士在摊位上挑选农副产品,准备从口袋拿钱时,却发现摸了空。仔细一看,口袋中的450元现金不翼而飞。多方搜寻未果,她向辖区下东镇中心派出所报警。

随后,“情指行”中心与派出所民警兵分两路,前往马江市场和县城三角坪两处蹲点布控。

不出所料,嫌疑人林某作案后迅速离开集市,潜至县城三角坪打算骑摩托车逃跑。9时50分,正准备跨上摩托车的林某被民警逮个正着,人赃俱获。从案发到破案仅35分钟。

林某不仅交代了扒窃郭女士现金一事,还供认了另外2起扒窃手机、现金案件。

目前,林某因涉嫌盗窃已被依法采取刑事强制措施,案件还在进一步侦办中。

茶陵公安表示,临近年终岁尾,不法分子又蠢蠢欲动,请大家出门在外保管好自己的财物,不要将手机或钱包放在裤子后部口袋和敞开的外套口袋里。对故意碰撞你的人或两三个紧贴你的人要加倍小心。若发现失窃不要惊慌,应立即拨打110报警。

市民下乡 乡品进城 城乡间双向奔赴的机遇与困窘

株洲晚报融媒体记者/成姣兰

2023年12月29日,湖南多彩国际旅行社负责人李娟前往长沙,与一家旅行社达成战略合作,共同开拓乡村旅游;蓝盾景园小区驿站站长刘范妮忙着乡里土茶油对接;新闻路的土货店年关土货摆满冰柜,生意持续火热。

过去的三年,觉醒的乡村,吸引了越来越多城市人的目光。乡村旅游、乡品进城等成为高频词汇。年关将近,到乡下杀年猪体验绿色农业之旅,在小区服务站接龙采购各色土特产,成为不少城里人的年货采购新方式。



蓝盾景园小区驿站易艳正在整理土特产货架。

记者/成姣兰 摄



明月湖小区驿站内,工作人员忙着接货、理货。

记者/成姣兰 摄



明月湖小区驿站内,自然成熟的香蕉等高端水果成香饽饽。

记者/成姣兰 摄

1

杀年猪赶大集,乡村旅游新演绎

杀年猪、吃杀猪饭;逛集市、买正宗乡里土特产;农场采摘、绿色蔬菜亲自摘……2023年12月28日,渌口区朱亭镇杀年猪赶大集活动迎来第二期。

刚杀的年猪冒着热气,100余名城里游客里三层外三层地围着看稀奇,屠夫手起刀落,你5斤他10斤,三头散养黑猪现场就被“瓜分”干净。

去年12月26日,朱亭镇启动杀年猪赶大集乡村一日游项目,游客反响热烈,立即组织了第二期。

99元,每人免费发放两斤土猪肉,吃餐杀猪饭,还能享受乡野采摘,赶集等诸多福利,深受中老年朋友喜爱。

“跟大家一起来乡村很开心,找到了小时候的感觉。”株洲市民张女士说,她生在农村长在农村,现在已40余年没有到过农村,再次吃到、采到纯天然绿色食品,觉得很有意义。

“现榨的油更香。因为亲眼看见,所以更相信。”渌口区拥有株洲近郊相对聚集的茶油产地,在茶油工坊,都女士看到现榨茶油,当即下单采购。

有人在阳光下跳起舞来,有人成群结伴互相拍照留念,有人循着腊味而去……游客的到来,美丽的乡村焕发出活力。

近几年,乡村旅游从小众走向大众,乡村基础设施和面貌也焕然一新。从农家乐到庄园,从观光、研学到深入农事活动,乡村旅游不断细分,也不断走向深入。

去年以来,军创融媒与多彩国际旅行社合作,共同开发乡村旅游项目,目前已开发出株洲市岳峰、朱亭、昭陵、长沙福零镇、浏阳梅田湖村和鲁家湾等十余条乡村旅游路线。

“以前没做株洲周边游,被问起株洲有什么,答不出来,感觉很汗颜。现在才知道株洲渌口的药糖、王十万的黄辣椒、攸县香干、醴陵酱板鸭等诸多特色鲜明的产品。”李娟表示,乡村旅游前半程,美丽乡村建设已基本完成,接下来,就是如何根据旅游市场需求打造内容产品。有服务、有环境,才是一个完整的旅游产品。

走遍湖南,她发现株洲乡村资源的禀赋并不差,而是缺少包装和专业团队。随着株洲乡村旅游线路的逐条开发,长沙等外地游客开始纷纷入株。“每次一半以上的游客来自长沙。”李娟说,跟长沙旅游公司的合作,也是想进一步撬动长沙市场,在乡村旅游板块开启“引长入株”步伐。

现在,他们也正跟几个区、县的文旅部门沟通,共同发力寻求突破。

2

小区驿站升级,成农特产品销售新平台

如果说菜鸟驿站只是快递收发点和团购平台提货点,那离淘汰出局就不远了。

作为最接近市民的购销末端,正在向城乡交流平台转型。赵英在明月湖小区经营一家菜鸟驿站。三个门面,一个做土特产展销,两个做快递收发。

“你问什么尽管问,我边做事边回答。”早晨9点半,各平台货物陆续到达,三下五除二,赵英飞速将货物归类,转身又给前来提货的居民出货。

“就买了面条和藕,拿好啊。”年近八旬的爷爷来提货,赵英特地交代清楚他家老太太的购物清单。

“藏姐姐,一提牛奶,拿好。”每个提货人,赵英清楚地记得对方名字,甚至家庭住址、家庭成员状况。做菜鸟驿站5年,她成为最熟悉小区的人之一。

在五六十平方米的商业区域,腐乳、南瓜子、酸枣、生姜、红薯片……一应土特产摆满货架。“你看这腐乳,吃完一批定做一批,卖完要等几天才能有货。”赵英介绍,所有特产加工厂和作坊,她都亲自考察或试货。

别看小小的菜鸟驿站,货品还不便宜。30元一袋的南瓜子,16元一公斤的香蕉,50元一公斤的阳雀湖辣椒……“小区都是带孙的,他们不吃便宜货。你看这香蕉,还是青色的,带了疤痕,但是都是基地直采,自然成熟。”

“最好的货,才能培育出最忠实的顾客。”赵英总结出她生意火爆的原因。“要好品质就找我。”成为赵英对客户的承诺和宣传语。

现如今,随着生意越来越好,赵英请了两个人,也物色了一个一百多平方米的新门面。

记者走访发现,一改小区楼下十来平方米的小卖部形象,小区驿站纷纷开启升级之路。高门头,大场地,分区经营,成为不少小区驿站的新打开方式。

在蓝盾景园小区,160余平方米的小区服务驿站里,进门左边,株洲各地的农家腊货高低错落,金黄中带着油黑的腊肉、腊肠、腊鱼、腊猪脚……让人不由得联想到农家的柴火房上的腊肉。正中央,是水果和网红零食区,左边整排货架上,各色山货、土货琳琅满目。

眼下正是茶油销售旺季,由于寻到了浏阳的小籽茶油,且因要货量大价格实惠,目前该店已销售1500余公斤。

“好评率达到99%。”老板之一刘范妮介绍,做任何品类,品控第一。东西好,加上有店铺,乡里土货成了小区驿站转型升级的杀手锏。

“这个市场很大。”刘范妮说,一传十传百,现在,她的顾客早已跳出小区,来自全市各区。今年起,她开始走进田间地头寻找土货。“寻一份绿色食品,更是为城里人寻一份乡愁。”刘范妮说。

3

城乡奔赴通道 待进一步打开

一边是出村进城难的各色土特产,一边是对绿色食品和乡间特产趋之若鹜的城市居民。最能连接居民的小区驿站,无疑是最佳的桥梁。

然而,在小区驿站老板纷纷下乡扫货过程中,亦发现不少困难。

前段时间,刘范妮听说渌口区一地菜多,希望城里帮忙销售。她亲自下乡考察,拍视频在小区群预热,带菜回来免费送,吊足了一波胃口。

“吃了的都说好,很受欢迎。”刘范妮说,谁知后来正式做团购时,村里菜品的搭配单一又固定,香料菜搭配太少,包装随意,顾客觉得很不舒服,做了几期后逐渐偃旗息鼓。

曹女士在新闻路开了一家家常菜馆,专门供应株洲本地食材。今年,她盘下店旁的门面,同步做起土特产销售来。

在她看来,乡里土特产进城,一定有前景。但乡村能否有合适的人落地,是最大的考验。“货源的组织与生产、品质的把关、包装与物流,最重要的,是要有经营思维,盈利优先,才能持续下去。”她说,株洲各区都陆续做过本地菜进城的尝试,最后都没有下文。

开发出十余个乡村旅游产品后,李娟要思考和解决的问题也越来越多。比如:同时段内解决大批量游客如厕、单一项目不能满足多样化需求、旅游大巴乡村道路难过、农特产品综合窗口缺乏等等,都是目前乡村旅游急需解决的问题。

市民下乡,乡品进城,逐渐成为新的消费市场。有机遇有困窘,如何抓住需求打通城乡双向奔赴通道,做好乡村经营大文章,是乡村持续振兴的关键。