

# 退休后她也要发挥余热

## 莱西南路北路文艺热心人仇淑云带动社区丰富精神生活

### 【记者进社区】

□半岛全媒体记者 谢浩军

今年65岁的仇淑云,是莱西市南京北路社区文化站的站长,退休之后一直热心社区的文化建设,组建社区文艺演出队,让社区里老年人锻炼身体。5月8日上午,半岛记者对仇淑云进行了采访,了解了她退休后丰富多彩的文化生活。

5月8日上午,半岛记者在莱西市百乐二园见到了正在排练的仇淑云,她正带着社区文艺爱好者在排练新编的节目。“退休以后也要发挥余热,正好我非常喜欢文化活动,就组织小区里的姐妹

们一起组建文化活动队,没事的时候就一起排练一下。”仇淑云说,为弘扬社区正气,活跃社区生活,激发市民参与社区事务的热情,她自告奋勇组建了社区文艺宣传队,开展志愿服务事业,积极参加社会上的公益事业。

现在提倡和谐社区建设,在排练的过程中,邻居之间有了进一步的相互了解,有助于邻里和睦。当社区有文化演出时,她们的文化队就会组织多个节目支持社区文化活动。“社区里幸亏有了他们一起排练各种节目,不仅锻炼了身体,更丰富了老年生活。”社区主任王斌说。

据仇淑云介绍,她在小时候学过几年武术,身体素质比较好,有非常好的运动基础,退休之后就又练了起来,而且是太极拳、太极棍、广场舞都练。“别看我现

在已经60多岁了,下叉一点问题都没有。”仇淑云说完之后,就向记者展示了自己身体的柔韧性,轻松地下了竖叉。

因为经常锻炼身体,仇淑云和队员们的身体都非常好,各项指标也比较正常,一年当中很少感冒。“老仇这人就是闲不住,我们也都喜欢跟着她练习,这两年多的时间里,我都很少吃药。”今年58岁的耿女士说,她没跟着仇淑云练习广场舞、太极拳之前,冬天经常穿很多衣服还容易感冒,跟着锻炼之后衣服穿得少了很多反而不感冒了。

小区走访中,记者还了解到,仇淑云非常有爱心,经常帮助邻里调解关系,在文艺演出队中也是如此,哪位队员心情或者身体不好,都会及时关注她们。“大家都是邻居,抬头不见低头见,一团

和气才是最重要的。”仇淑云笑着说,俗话说得好,远亲不如近邻,邻里和睦很重要。

在社区帮扶弱势群体上,仇淑云也是走在前列。无论是为灾区捐款捐物,还是帮助困难家庭,仇淑云都是最积极的一个。仇淑云经常向邻居们宣传法制、计生等各种知识、条例,提倡大家讲文明、树新风,爱护社区卫生,多做健康文明活动,增强了居民对法治观念的认识,树立社会新风尚。

仇淑云的热心付出,赢得了社区居委会和邻里的广泛赞誉,在仇淑云看来,这都是自己应该做的。“能为社区居民做些事情,我感到很高兴。”仇淑云说,能为小区建设贡献一份自己的力量,自己很有幸福感和获得感。

## 莱西市教体局远赴甘肃陇南两当县开展东西协作教育对口帮扶工作

4月26日至29日,莱西市教体局副局长刘显杰、主任科员咸国栋带领有对口帮扶任务的部分学校(莱西一中、莱西四中、莱西市实验小学、水集中心小学)和相关科室的负责人到甘肃省陇南市两当县开展东西协作教育对口帮扶工作。

刘显杰副局长一行在两当县副县长陈矛木,县政府党组成员、政府办副主任胡云海,教育局主要负责人的陪同下,先后深入到两当一中、香泉中学、城关小学、站儿巷九年制学校、云屏小学等学校实地

查看了学校的办学情况,并就学校管理、教育教学等方面进行了深入交流,详细了解了学校现状及今后发展目标,为下一步实施精准帮扶作了充分的准备。同时,他们还看望了3位在两当县支教的莱西教师,详细了解了他们的生活和工作情况,对下一步的支教工作提出了明确要求。

4月29日上午,在香泉中学召开了莱西市与两当县东西协作教育帮扶对接座谈会。双方负责人分别介绍了两地教育发展情况,对今后两地的教育精准帮

扶工作进行了对接,本着务求实效的原则,就下一步开展广泛深入的帮扶工作交换了意见,并签订了下一步东西协作教育对口帮扶合作协议,主要包括:

一、莱西市推选优质幼儿园、中小学校与两当县相对应的学校进行结对子、开展校际合作交流。二、采取“走出去、请进来”的办法,莱西市每年选派教研室学科教研员、优秀学科教师到两当县对口学校进行短期支教,选派教育专家进行免费授课,举办教育专题讲座、开展课题

研究,组织集体备课、听评课和上示范课等形式多样的教学教研活动,在两当县举办全县教师或校长培训班。两当县每年根据教学需要选派部分校长、学科骨干教师、班主任赴莱西市对口学校跟班学习,选派部分教育行政管理人员和校长赴莱西市优质学校挂职交流。三、莱西市通过互联网云平台为两当县相关学校免费提供微课、教案、电子课件等教育教学资源,实现优质教育资源共享,进一步提高两当县中小学校教育信息化水平。 李云天

# 特大喜讯招学员

仅需240元一个星期就能改变您的思维理念 《中医新科技交流论坛会》只需240元

### 240元能干什么?

240元给您身体恢复健康的机会。免费调理3天的身体,排风、寒、湿两次。  
让您懂得如何预防慢性病,解决慢性代谢性疾病。  
还有一堂能让家庭幸福,子女孝顺的课程,您从来都没听过的课程。  
送您一项高科技技术!  
会让您的儿女更孝顺!  
240带给您健康新理念!  
还有一次免费为您检测,调理您身体五脏六腑的机会。

### 现招典型病例

- |         |          |           |
|---------|----------|-----------|
| 颈椎病 3名  | 肩周炎 2名   | 腰疼 3名     |
| 膝关节 3名  | 滑囊积液 3名  | 强直性脊柱炎 1名 |
| 脊柱侧弯 2名 | 妇科乳腺 3名  | 前列腺病 2名   |
| 失眠 2名   | 顽固性头疼 1名 | 风湿骨病 2名   |
| 痛风 1名   | 甲状腺 2名   | 糖尿病 2名    |

240报名费包含(三天餐费与资料费)

### 有人问,你做的技术是按摩吗?

可以郑重承诺,这不是保健,更不是按摩,是现代中药透皮给药技术。  
理疗,食疗,泥疗,三疗合一,同步养生。



报名截止5月29日 名额有限!  
预约电话: 15345326959

# 尚舞街舞舞蹈道馆

尚舞街舞舞蹈道馆成立于2015年5月,位于莱西烟台路与团岛路交汇处东50米,专业开设幼儿,少儿,成人班次,开设舞种有:hip hop、jazz、urban等,拥有莱西优质的教学环境,权威的导师,以及科学的教学方法,是全莱西专业的街舞培训机构,弘扬最正统的“hip hop文化”。

尚舞街舞拥有最优质的教学环境,120平米舞蹈教室,舒适的家长休息区以

及观课区,优质的音响效果打造欢快激昂的上课氛围。尚舞街舞导师是中国街舞协会认证的专业街舞导师,曾多次参加正规街舞比赛,烟台,淄博,青岛等比赛获得诸多称号及名次,多次与莱西文化馆,体育局合作代表莱西参加青岛比赛,并取得“莱西舞王”的称号。不单单是导师,就连尚舞小学员也是身经百战,参与cctv超级宝贝,我是大明星等

大型娱乐比赛并取得优异成绩。这与尚舞科学的授课方式有着必然的关系。

街舞可以锻炼孩子的毅力,学会坚持,变得更加阳光自信,街舞可以让每一个成人在舞蹈中释放自己,情绪,压力,变得更有魅力。街舞是才艺,是爱好,是生活方式,是精神,是文化,如果你想了解学习,选择专业,选择尚舞街舞!

电话: 18561545615 (李老师) 地址: 莱西烟台路与团岛路交会处东50米路南

