

葛文娟:多姿多彩展银龄风采



记者 何莎莎

“今年是我们模特队成立20周年,我们特意排了节目,庆祝队里几位‘80’后队员正式毕业。”眼前的这位身姿挺拔、穿着时髦的老人就是县老年大学时装队队长葛文娟。

2001年,出于对文艺的爱好,葛文娟来到了县老年大学,被选拔进入了刚刚成立的时装队,并被推为队长。时装队队长这个职务,葛文娟一当就是20年。20年来,葛文娟带领队员们连续为城乡居民送上一个又一个精彩的文艺节目。

台上一分钟,台下十年功。每一个精彩的节目背后,付出的都是汗水。大型舞蹈节目《开心阿妈》排练的最后,葛文娟每次排练总是最早到,一个动作,一遍又一遍地反复练习,力求做得更好。6分钟的舞蹈,整整排了一个月。不过,功夫不



负有心人,舞蹈《开心阿妈》获得了全省群众文化一等奖。

作为队长,葛文娟希望时装队也能有代表作品。三四年前,葛文娟和队员们一起编排了时装秀《水幕烟云》。回忆起当时排练的过程,

她说,确实不容易。这个节目不仅要求要有美观度,对整齐度的要求也特别高。为了呈现最好的演出效果,葛文娟带着队员们一遍又一遍地练习,不仅要练对每一个动作,更要熟悉每一节音乐,力求零差错。

正是这样的精益求精,时装秀《水幕烟云》获得了全国文化交流比赛银奖,葛文娟个人也被评为全县群众文化带头人。

“这20年来,我最感动的是队员们的不离不弃,没有一个人因为排练辛苦而离队。”葛文娟告诉记者,队里“80”后的队员有5名,其中最大的已经89岁。在时装队的20年,葛文娟倾力奉献自己,力求让队员们在老年大学的生活多姿多彩。

2017年县“银辉”志愿者联合会成立,并以县老年大学晚霞艺术团为班底组建成立县文艺宣传“银辉”志愿服务队,热心负责的葛文娟再次被选为队长。文艺宣传志愿服务队成立后,葛文娟组织“银辉”志愿者开展“弘扬正能量、服务全社会”系列主题活动,把文艺节目进社区、农村、企业、学校。

“只要社会有需要,老年大学有需要,队员们有需要,我会继续贡献自己的力量。”在休闲舒适或忙碌充实的老年生活中,葛文娟选择了后者,她抱着感恩的心,尽力回馈社会,展现银龄风采。

要让老人重拾自我价值感

微言细语

乡言

最近,“甬派”刊发了《海拔400米,宁海高山上一群老人这样养老》,报道了我县在双峰山区建设居家养老服务中心,解决了“空巢老人”就医难、就餐难、精神苦闷等问题。让人印象最深刻的是,在逐步村居家养老服务站,每天都有着一群老人在做竹编,大家都乐在其中。

随着社会财富积累、城乡养老保险制度越来越完善,宁海老年人经济状况越来越好。然而,还是有些人感觉到老年生活质量不高,除了健康和家庭因素,一个重要原因就是感觉生活空虚,缺乏精神上的慰藉。有些老人,即使子女经常探视,却始终被孤独感和疏离感缠绕。

如今,我县每个乡镇(街道)都有老年大学,城乡文化场所和活动都非常丰富,但是并不是所有人都能从中感受到乐趣和成就感。对于大多数人来说,在自己熟悉而擅长的领域,得到认可和欣赏,仍然

是最大的满足。就像逐步村的老人中,喜欢沉浸在熟悉的手工作业中。其中一位老人,身体残疾、妻子出走,但成为竹编“师傅”后,重拾了生活的信心和乐趣。

最早系统研究自尊的教育心理学家库珀·史密斯认为自我价值感贯穿人的一生,维系着一个人对自己的认知和评价,是心理健康的重要指标。这是很多人忽视的一点,误以为安享晚年就是“躺平”享清福。

家庭,毕竟是生活的核心,作为子女,除了提供高质量的陪伴,耐心倾听老人的倾诉,让老人重新认识自我、提升自信也非常重要。每个老人都有值得夸耀的技艺、值得自豪的过往,要发动、引导老人把自己的绝技保留下来,把自己的故事讲出来。要知道,在保留宁海传统技艺和乡土文化的过程中,正是一群老年人发挥了中坚作用。

认识一位老人,写下了30万字的回忆录,甚至为童年唱过的抗日歌谣谱上了曲子。我们不妨向他学习,为家里的老人制作一份口述史,无论是村史、家庭史、个人史,还是民间故事、乡土谚语。我相信,这对老人、对家庭、对全社会都非常有价值。

陈中和:独乐乐不如众乐乐

记者 胡琦

在柔石公园一处角落,每天都有几位老人在这里吹奏萨克斯,悠扬的曲中和又带着老年大学萨克斯班的学员们在这里练习,只要天气条件允许,他们都不会缺席。

陈中和今年68岁,现在担任着老年大学萨克斯班的班长。在班级学员眼中,他亦师亦友,为班级学习事务尽心尽责,又毫不保留地将自身的经验分享给同学们。“我也是从初学者过来的,积累的经验可以让同学们少走弯路,更好地享受音乐带来的乐趣。”陈中和在采访中

说。退休后,陈中和便上了老年大学,五年前又自学起了萨克斯。虽然有着二胡、葫芦丝演奏近二十年的经验,但学习这西洋乐器,陈中和可费了不少心思。

“遇到过很多困难,但凭借自己不甘放弃的心态,也算学有所成。”陈中和回忆起刚接触萨克斯那会,为了尽快摸清乐器的构造,花重

金买了一把进口的萨克斯。同时,还通过网络、书籍等各种途径搜索学习吹奏萨克斯的方法。不过,他刚开始练习时就遇到了难题,要吹响这门乐器并不像想象中那么简单,且口型、手势、气息、指法每一个环节都直接关系到吹出来的音色。在不断摸索中,他逐渐掌握了吹奏的技巧。之后从自学五线谱,到吹出准确的低中高各个音阶,再至吹奏出一首简短的乐曲,他足足用了一年的时间。“就是得勤奋练习,每天都不能间断,这一坚持就五年了。”陈中和感慨道。

去年老年大学开设了萨克斯班,陈中和担任了班长。凭借此前在二胡班担任班长的经验,他很快带大家带入了学习状态。班里不少都是零基础学员,课余时间,陈中和便邀请一些住得近的学员一同到柔石公园练习。同时在班级群中,只要有学习上的问题,热心的他都会第一时间结合自身的学习心得,帮助大家排忧解难。受疫情影响,上半年老年大学暂停课堂教学,但萨克斯班却是

停课不停学,不仅有学员来到柔石公园和陈中和一道练习,线上的班级微信群在陈中和的发动下每天也是热火朝天。

“退休后学习乐器,给我的生活带来了许多乐趣,爱人也十分支持



我也想把这份快乐分享给更多的人。”陈中和说,这两年,在他的带领下,萨克斯班在参加校内演出之余,还前往长街、桑洲等敬老院演出,将这份音乐的快乐传递给更多的老人们。

当秋老虎碰上冷空气
这个国庆天气反转再反转

【小章说天气】

本报讯 (记者 章莉)马上就要迎来国庆长假。清凉舒适的天气,在昨天就画上休止符了。今天,受副热带高压控制,晴好天气重回天气舞台。9月30日至10月4日,最高气温可达31℃至33℃,金秋十月,我们终与秋老虎遇上。

今年国庆长假期间的天气,离谱的不仅是秋老虎,紧随其后的还有冷空气。在国庆假期后半程,一股冷空气将自北而南影响我国,天

气会发生剧烈转变,降温、降雨和大风一个都不少。可以说,前期升温有多快,后期降温就有多凶。从县气象台预报来看,受冷空气影响,10月4日夜里到10月5日,我县将有一次明显的降温、降水和大风天气过程,最高温度从33℃降至23℃。

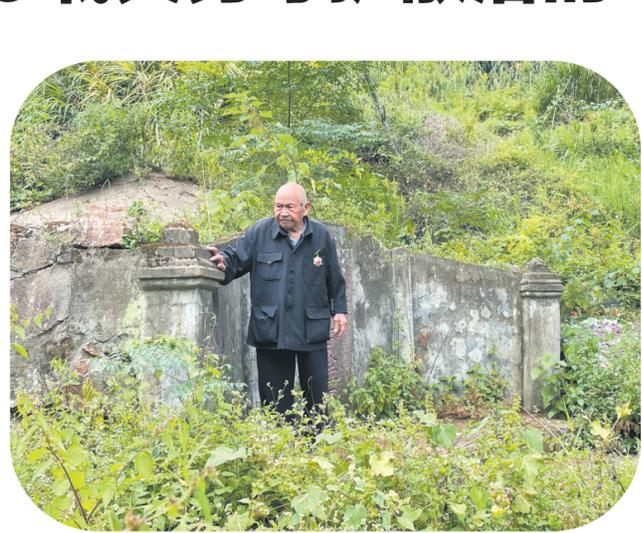
国庆期间的气温,先火箭般升温,再断崖式降温,好似“一夜入秋”。短短几天,犹如横跨了两季。县气象台提醒广大市民朋友,在忙着过节的同时,既要注意防暑降温,也要记得防寒保暖,出行在外,夏秋两季的衣服都得准备好。

尤宏章:70载义务守护散落的“红色星火”

记者 潘璐璐 通讯员 王威

重阳节临近,胡陈乡大赖村村班子成员到村民尤宏章家中慰问,并为他送去了重阳节礼物。尤宏章是村里德高望重的老前辈,今年97岁高龄,关于他70年来义务守护无名烈士墓的故事,一直在村里流传。

尤宏章是一名老党员。他守护的这座烈士墓也在大赖村,里面埋葬的6位无名英雄,于1951年在一场战斗中牺牲。1951年7月,驻扎在象山的海防队发来情报,称数十名土匪要来宁海,登陆地点在向洋港附近。随即,上级派了一个团的兵力驻扎在胡陈乡张韩村,准备阻击土匪。当时,尤宏章是村里的民兵,亲历了那场战斗。“好几个山头都埋伏了民兵,我也躲在草丛里,准备和土匪交战。”尤宏章回忆道。他们这支队伍没有和土匪发生正面战斗,而对面的山上枪声、爆炸声响了很久,对面的山上土匪



激战一整天。直到夜幕降临,土匪四处逃窜至茶山方向,激战才结束,双方均有伤亡。后来,牺牲的战士们

被迁到了乡里的城志庙,1965年,烈士墓迁到大赖村。

目睹了这一切的尤宏章,自那

以后,每年清明节前,都会到烈士墓前扫墓,担当起了义务“守墓人”。逢年过节,他都会去墓地拔杂草,添上一抔新土,献上一束花,把墓碑上的字描得红一点,把墓碑擦得亮堂一点。“从小我们就听父亲念叨,这些烈士是为了保卫村庄牺牲的,烈士就是我们的家人,子孙后代一定要把这件事坚持下去。”尤宏章的儿子尤永飞说,自打他记事起,每逢清明、春节,整个家族的人都会在尤宏章的带领下,齐聚烈士墓前,祭奠先烈,献上哀思。

为了让更多人了解这段历史,尤宏章不仅带领人们在这里祭扫,还当起了讲解员。几十年来,来大赖村祭扫先烈的各界人士越来越多,胡陈乡中小学也常常组织学生到此接受红色教育,尤宏章总是不辞辛劳地赶来,慷慨激昂地向来访者讲述战士们不屈不挠的革命故事,让红色精神代代相传。



敬老爱老迎重阳

日前,亚太酒店物业宁海分公司组织近20名管理人员,来到越溪乡敬老院开展敬老送温暖志愿服务活动。

(记者 李江林 通讯员 潘荣杰 摄)

欢迎举报,重重有奖! 宁海县生态环保“110”诚邀您参与生态环境保护、“五水共治”

为加强生态环境保护,接受广大市民监督,特设立宁海县生态环保“110”有奖举报。

一、举报受理内容
1、一级饮用水源保护区范围内垂钓、游泳等行为;
2、河道排口晴天有排水,河水颜色变深或有异味,河道或河岸倾倒垃圾或垃圾未清理、偷排泥浆等行为;

3、沿街店铺通过雨水口排放污水、倾倒餐厨、厨余垃圾等行为;

4、运输车辆冲洗产生废水直排等行为;
5、露天垃圾(工业、生活、秸秆等)焚烧等行为;
6、建筑施工扬尘,建筑垃圾、生活垃圾随意倾倒等行

7、工业企业偷排、漏排生产性污(废)水,物料堆场未采取防尘防雨措施,工业固体废物随意倾倒、非法处置等

行为。
二、举报渠道
拨打投诉电话0574-59999110。
三、奖励方式

1、视举报内容情节轻重,对第一举报人分别给予30、50、100元的话费奖励。
2、在收到举报信息后,第一时间予以核实,并发放话费奖励。

县生态办、县治水办、县生态环境局宁海分局

信息广场

上班时间(周一至周五):
上午8:30-11:30 下午2:00-5:30
地址:宁海县城中路228号宁海传媒集团东一楼广告部
咨询电话:65577928

房屋租售

街面屋急售

位于南门有一间3层半街面屋(住宅性质)急售,面积139.23平方米,西灶,精装修,有意者电话联系,价面议。电话:18106643298

遗失启事

遗失宁海县跃龙街道西门股份经济合作社股权证两份,证号:00293.00294,声明作废。

林鑫国

宁海县公路运输有限公司2车队
康辉国际旅行社车队 13989393993 13989331111

商务公务包车(7座、19座、26座、39座、55座)

宁海县公路运输有限公司
宁海县欢乐同行旅游车队

商务、公务、旅游、体检包车(6座、19座、39座、50座、55座、60座)
66928888 13732136971
(微信手机号码)

大鱼皇府办酒席

2000元 龙虾 蟹 鲍鱼
牛羊肉 大黄鱼 应有尽有
吧台: 25595555