

杨倩:梦想之舞 如花绽放



金达莱朝鲜族舞蹈队。

上着素色短上衣,下配艳丽纱裙,身背长鼓,在阳光下翩翩起舞,轻盈静美的姿态,犹如花朵含苞待放。在青岛市志愿者广场的一场表演中,身着朝鲜族服饰亮相的金达莱朝鲜族舞蹈队吸引了众人的目光。“朝鲜族舞这颗民族之花的种子已在青岛生根发芽,我希望金达莱这朵民族之花能在岛城盛开绽放。”团长杨倩说。

了朝鲜族舞蹈班,又重新拾起了老本行。”

据杨倩介绍,舞蹈班从最初的十几人到现在的五个班一百多位学员,知道的人越来越多,很多老人慕名来学跳朝鲜舞。不仅如此,在同学们的倡导下,金达莱舞蹈团也应运而生,“教大家跳舞,和大家一起参加各类演出,看大家很开心,我也很开心。”杨倩说道。

据了解,在平时的教学过程中,杨倩结合自身多年的舞蹈教学经验,借鉴新老一代朝鲜舞的优秀作品,先后编排了《爱歌》《海棠花开》《远山的呼唤》等作品。尽管只有短短一年多的时间,但她所教授的团队已登上了多场公益和展演活动的舞台。“大家齐心协力为这个团队无私奉献,在快乐中学舞练舞,身体好了,精神面貌也焕然一新。”



杨倩

1 心系舞蹈 年过半百重拾梦想

杨倩来自于黑龙江,出生于1968年的她从小就对舞蹈产生了浓厚的兴趣。1986年,凭借着较高的天赋和自己的努力,杨倩考入北京舞蹈学院,主修民族舞专业,真正开始了自己的舞蹈之路。“大学毕业后,我在黑龙江一直从事专业的舞蹈教学、演出、编舞工作,十几年的时间里,舞蹈

占据了我生活的大部分。”

杨倩告诉记者,2003年,自己弃舞从商来到青岛生活,至今近二十年的时间,虽然靠自己打拼过上了富足的生活,但根植于内心的对舞蹈的热爱和梦想却挥之不去并越来越强烈。“从去年开始,应一些喜爱朝鲜族舞蹈的中老年朋友邀请,我开办

2 寓教于乐 教授团队成绩斐然

虽已54岁,但对舞蹈的热爱,让杨倩看起来格外年轻。作为曾经专业的舞蹈从业者,杨倩教授的朝鲜舞以课堂教学为主线,寓教于乐,把夯实基础与提高技能相结合。“我的学员们对朝鲜族舞蹈有兴趣、有想法、有追求,我根据她们的年龄、身体条件及状态,科学合理地安排教学活动和编舞工作。”

杨倩告诉记者,她在教学过程中,会将每个知识点精细讲解并分解训练,这样可以充分将朝鲜族舞蹈的精髓、特点以及最精彩的部分展现出来。“在朝鲜舞中,长鼓舞难度是较大的,一般要2至3年才能较好地掌握,而我们的团队只用了半年的时间就能跳出较好的舞蹈。”杨倩有些得意地说。

3 努力追求 用舞蹈讲晚年故事

杨倩告诉记者,经过一年多的朝鲜舞教学,她从学员身上,对中老年这一群体有了新的认识。“我原以为她们学舞蹈只是为了开心和锻炼身体,但现在发现情况并非如此,她们对待舞蹈艺术的追求让我感动、惊叹!”

美丽和优雅自信,我也希望能有更多热爱朝鲜舞的中老年朋友加入我们,通过舞蹈,让晚年生活有不一样的精彩。”

“这辈子,我可能已经停不下舞步了。”杨倩说,在她心中,朝鲜族舞蹈占据着重要的位置,而她所追求的就是能够将朝鲜族舞蹈发扬光大,一代代地传承下去,如今,她正为这个目标努力和奋斗着。 记者 许瑶

剧本杀已“杀”进老年圈

作为一种角色扮演类游戏,剧本杀以其沉浸式体验及全程互动表演的特性,在青年群体中风靡已久。而在子女带玩、家庭聚会的契机下,越来越多的中老年人也开始主动接触并体验剧本杀。

银发族玩剧本杀上手快

上海聚本社是一家专门做剧本杀业务的公司,小铭是一名DM(游戏主持人)。他已有三年的“带本”经验,在他接触的中老年玩家中,既有跟随公司团建来玩的,也有和老朋友们结伴而来的。

小铭记得,这群平均年龄五六十岁的中老年团基本都是上海本地人,女士们穿着打扮时髦,男士们还会戴礼帽。这群“老顽童”玩剧本杀时,比年轻人更虚心,读故事和代入角色都不成问题。

他们想拉近和孩子的距离

在小铭看来,除了乐于接纳新事物外,这群中老年玩家愿意主动接触剧本杀还有另一层目的——和孩子拉近距离。剧本杀“骨灰级”玩家吉女士对此深有体会。她认为,剧本杀可以是孩子和父母沟通的桥梁,至少,在玩游戏的这短短几个小时,两代人之间是“有话可说”的。

小铭表示,虽然很多中老年人想要主动打破隔阂,和年轻人“拼车”,但有些年轻客人可能只是抱着“拼”到帅哥美女的心态来玩的,他们并不想“拼”到大爷大妈。对此,聚本社的CEO吴嘉宸也深表认同。从公司业务数据上来看,有不少四十多岁的家长已经接受了剧本杀,也愿意在家

点剧本杀外卖,给孩子专门“开本”,带孩子玩,但年轻人带家长玩的情况却并不多见。

剧本杀走进老年大学和养老机构

创业之前,聚本社CEO吴嘉宸也曾在养老机构工作过。他发现,在CCRC(持续性照料养老社区,指的是为退休后老年人提供持续性照料服务项目的养老服务中心)模式下,大部分老人休闲娱乐项目仍以象棋、喝茶、健身、看书为主,剧本杀并未占有一席之地。不过,在一些老年大学和养老机构中,越来越多的中老年人已对这个潮流游戏燃起兴趣。

中老年教育服务机构心智青公司专注开发中老年人课程及娱乐文化项目,剧本杀已经进入了他们老年大学的表演实验课堂。为开发适合中老年人玩的剧本杀,心智青负责人赵先生已与剧本杀创作团队探讨过,他希望将老年人喜爱的话剧、舞台剧等元素融合进来。

上海哥扬集团旗下的小亲生活项目专注服务中老年新康养群体。最近,剧本杀作为线下娱乐活动之一也被引入到新康养客群的服务于当中。在小亲生活负责人佳琦眼里,中老年人也渴望新奇的东西。佳琦说,生活中,老人和子女的很多矛盾其实源于老年人对很多事情并不了解,比如买保健品和电信诈骗,不管子女怎么劝说,老人下次还是会上当受骗,但通过剧本的演绎,以第三方的视角让老年人体验一番,他们自然就明白了。其实,老年人更需要基础科学知识的引导。 王玮

时值,夏秋交替,天气转凉,中老年人该吃海参进补了
把酷暑难耐夏季消耗的体能补回来

特别推出下列四款质优价廉特价海参,惠顾新老客户

另有多款:不同规格价位的长岛和大连刺参及即食刺参 为感恩新老客户 买海参送绿茶一份 *外地购买货到满意付款 *市区免费送货 *免费代发

长岛小刺参	长岛刺参	大连刺参	大连刺参
原价1450元/1斤 现价980元/1斤	原价1650元/1斤 现价1300元/1斤	原价1950元/1斤 现价1580元/1斤	原价2350元/1斤 现价1980元/1斤



时间: 9月14日-9月23日 电话: 13105153320 13505321980(杨小兵)

地点: 市北区胶州路12号观象山庄大门一侧 市立医院马路对面公交车站和地铁站工棚后面 地铁1号线观象山市立医院站A口或中山路站下车