

社区白领周末跳舞忙

“ 4月17日上午九点半,一个平常的周六,在位于伊犁南路24弄小区的振宏居委活动室,一群热爱舞蹈的社区白领正肆意挥洒汗水。在老师倪晓韵的带领下,大家一个动作一个动作地细细揣摩,这支《上海谣》舞蹈,是振宏白领舞蹈沙龙为今年的百姓秀和庆祝建党100周年特别准备的节目。

因为热爱,所以起舞

振宏白领舞蹈沙龙成立于2014年,目前有队员20余名,平均年龄48岁。

沙龙“元老”魏朝珍是舞蹈“深度爱好者”。在遇到倪晓韵老师之前,她和几名热爱舞蹈的伙伴相约周末,定期在居委活动室练舞。

2014年夏天的一个星期六,魏朝珍和朋友们正在排练。恰巧路过此处的倪晓韵老师寻着悠扬的音乐来到居委活动室,只见几个舞者正陶醉在自己的舞蹈中,虽然舞蹈动作稍显青涩,但舞姿却十分优美。

倪晓韵在社区义务教授舞蹈几十载,平时一直在社区中挖掘人才。正在跳舞的几位

姐妹,被她“相中”了。

“跳了多久了?有老师指导吗?”一曲终了,倪晓韵上前询问。这才知道她们是小区里热爱舞蹈的上班族,工作之余相约一起学习、排练。

大家对舞蹈的热情打动着倪晓韵。“你们愿意跟着我学跳舞吗?我可以义务提供指导。”

能在业余时间跟着专业老师学习舞蹈?大家又惊又喜。魏朝珍便召集了七八位社区中热爱舞蹈的白领,由倪晓韵老师义务授课。因参加舞蹈学习的都是上班族,所以,倪晓韵给舞蹈队取名为“振宏白领舞蹈沙龙”。

队员来自各行各业

“在舞蹈面前我们放下职业,平等相处。”魏朝珍介绍道,振宏白领舞蹈沙龙的队员们来自各行各业,有企业家、高级工程师,银行职员……

一开始,大家水平参差不齐,有的学员是一张白纸,肢体不协调,也没有节奏感。为了教授这些学生,倪晓韵费了不少心思,她特别制定一套有针对性的教学方法,带领学员从基本功开始练起。西藏舞、蒙古舞、傣族舞、团

扇舞、健身操……循序渐进、耐心指导,礼拜六一排练就是两三个小时,有时甚至整个下午。大家也都很珍惜来之不易的机会,几年坚持下来,很多学员已经成长为骨干。

“舞蹈让我快乐、自信!”学员赵建明是八十年代毕业的大学生,1994年调入虹桥镇外资公司下属的万虹公司工作,由此有机会参加虹桥镇的文体活动。“参加白领舞蹈队,最大的收获是在倪老师的悉心指导下,既学习了许多舞蹈知识、技巧,还学到了倪老师身上那股积极向上、认真负责、刻苦钻研的精神。”

“跟着倪老师学习舞蹈有近七年了,跳舞让我变得更加自信。”学员杜娟加入沙龙前,从未学习过舞蹈,“倪老师让我们从芭蕾基训开始练习基本功,再配合舞蹈的教学,分解动作,指点正确的姿势,使我们受益良多。”她说。

“学员们都很可爱,给她们上课我很有成就感,看到她们跳舞,比自己上台还开心。”每年教师节,倪晓韵都会收到学员们精心准备的贺卡。“居委会提供场地支持,倪老师免费教学,放弃周末休息时间几年如一日无私奉献,我们更要努力练习。”魏朝珍说。

一步步走向成熟

倪晓韵不放过任何一个检验学员水平的机会。镇里、区里、市里的展演,白领舞蹈沙龙都积极参加。

第一次展演是在虹桥镇老年大学,白领舞蹈沙龙自编的古典舞《西湖春》赢得满堂喝彩。站在舞台上,大家都很激动:“以前都是看别人表演,现在是自己站在台上,为大家展示舞蹈之美!”

此后,白领舞蹈沙龙一步步走向成熟。第一次参与虹桥镇百姓秀活动,白领舞蹈沙龙表演了《唱支山歌给党听》,从此一炮打响,先后获得“广场舞金奖、五星级奖、最佳表演奖”等荣誉,团队还加入了倪晓韵担任会长的虹桥镇群团联盟古北区域,成为群团联盟的一员。

“跳舞让我们锻炼了身体,愉悦了身心,我们要回报社会。”学员们表示,沙龙自成立以来,得到了虹桥镇文明办、统战科、文体中心、振宏居委会的关心和指导,舞蹈队也坚持服务社区,争当垃圾分类、防疫、人口普查等活动志愿者,做精神文明传播者。



建党百年

打卡红色地标 踏访红色足迹



历史因铭记而永恒,精神因传承而不灭。回望波澜壮阔的百年红色历程,一段段鲜活的故事闪烁光芒,一幕幕珍贵的画面催人奋进。今年是中国共产党成立100周年。虹桥镇各党支部循着红色足迹,重温峥嵘岁月,汲取精神力量。

宝山烈士陵园

宝山区烈士陵园始建于1956年。陵园里安葬着中国人民解放军在解放上海战役宝山战场牺牲的烈士遗骸。陵园中央的纪念广场,耸立着一座16米高的纪念碑,正面镌刻着陈毅元帅题字——“革命烈士永垂不朽”。

近日,华虹公司党支部组织公司支部党员、“两新”党员、入党积极分子开展“缅怀革命先烈,追忆百年党史”主题党日活动。

在雄壮的国歌声中,党员们来到宝山烈士陵园中心广场“革命烈士永垂不朽”的纪念碑前,面对党旗,依次并排站立,手握拳头,举起右手,重温入党誓词,整齐响亮的口号,喊出了党员的入党初心。

党员们还参观了上海解放纪念馆和上海淞沪抗战纪念馆。大家纷纷表示要继承和

发扬先烈精神,进一步坚定信念,发奋图强,做好新时代排头兵,时刻谨记以身作则,努力在各自的工作岗位上充分发挥模范带头作用。

宋庆龄陵园

宋庆龄陵园是海峡两岸和海内外人士缅怀宋庆龄的重要场所,也是宣传宋庆龄革命事迹,进行爱国思想教育的重要场所。

4月1日和9日,锦虹公司党支部、上虹公司分别走进宋庆龄陵园,开展主题党日活动。

陵园内,松柏青翠,白鸽飞翔,鸟儿歌唱。顺着主干道前行,来到宋庆龄纪念碑前,碑体正面镌刻着邓小平“爱国主义、民主主义、国际主义、共产主义的伟大战士宋庆龄同志永垂不朽”的题词,背面为记载宋庆龄光辉一生的碑文。在宋庆龄纪念馆中,以专题形式介绍了宋庆龄的家庭背景,以及她投身革命,为中国的独立、民主和富强,为世界和平和人类进步事业所做的杰出贡献。

党员们边参观边感慨:宋庆龄虽然在她生命的最后时刻才加入共产党,但是,她以自己辉煌的一生践行着爱祖国爱人民的崇高理想。我们要学习她追求正义、刚毅博爱的精神;学习她热爱人民、谦逊和蔼、平等待人、甘做人民公仆的伟大情怀;学习她信仰坚定、理想崇高,对党和人民无限忠诚的爱国主义精

神。我们要始终牢记作为一名共产党员的初心和使命,践行入党时的庄严承诺。

闵行廉政文化馆

闵行廉政文化馆坐落于漕宝路2001号的闵行文化公园,是闵行区第一座以廉政文化为主题的教育基地。由正气馆、学习馆、警示馆、廉廊和三重亭的“三馆一廊一亭”组成。

4月9日下午,上海井亨实业有限公司党支部组织全体党员干部职工前往闵行廉政文化馆聆听“廉政微党课”,学习“廉政之规”,重温“赶考之路”。大家一一参观了留有毛泽东、邓小平、江泽民、胡锦涛、习近平等党和国家领导人不平凡足迹的“正气馆”、介绍党中央推进全面从严治党制度建设情况的“学习馆”及记录了党的十八大以来各级纪检监察机关办理的典型案例的“警示馆”。讲解老师干货满满的演讲内容,让党员干部职工从党的光辉历史中获取精神力量,同时教育引导党员干部职工受警醒、知敬畏,牢记初心使命,守住纪律红线、廉洁底线。

4月14日,先锋公司党支部组织全体党员、预备党员参观闵行区廉政文化馆。通过参观、讲解员深入浅出讲述,了解党和国家领导人视察闵行的足迹、闵行优秀共产党员廉政事迹、闵行历代廉政名士生平事迹及

家风等故事。党员同志们接受了一场别开生面的廉政教育,深刻感受“知敬畏、存戒惧、守底线”的重要意义,进一步坚定深化自我革命、践行初心使命的决心。

上海淞沪抗战纪念馆

淞沪抗战纪念馆是一座反映两次淞沪抗战的主题纪念馆,也是淞沪抗战的主战场遗址所在。馆内陈列了大量的展品,介绍了以淞沪抗战为主的上海人民抗战史。

4月9日上午,名都古北居民区党支部组织社区内党员前往上海党史教育基地“淞沪抗战纪念馆”参观学习,了解抗战史和革命前辈的英勇事迹,引导社区内党员增强爱国意识和责任意识。

那一页页泛黄的历史资料,一幅幅悬挂着的黑白照片,诉说着当时上海人民所遭受的伤害和屈辱,而那些躺在玻璃柜中的历史实物则叙述着当时战斗的惨烈,生动再现了抗日英雄不畏艰险,视死如归,为国家和人民英勇献身的悲壮历史。

一幅幅图片,一件件实物,一段段文字,将大家的思绪带入了那段战火纷飞的岁月。大家纷纷表示,无论是在血雨腥风的革命岁月,还是在抗击疫情的人民战争中,英雄们的伟大品格、奋斗精神都是我们的坚定信仰和不断前进的动力。