

他有一个“舞动”千人的梦想

从“草根社团”到“文化品牌”，六旬“领舞者”车修森舞动文化新气象

在即墨区环秀街道观澜社区，每周一到周五上午或夜幕降临之后，经常能看到一位老师带领居民踏着动感的节拍舞动身姿。他叫车修森，一位年过六旬却充满活力的社区文化带头人。从曳步舞到秧歌队，从锣鼓队到全区广场舞大赛，他以舞蹈为纽带，将社区文艺活动推向新高度，以无私奉献的精神助力全民健身和文化事业。

从“文艺青年”到“社区导师”

“我从小就对文艺充满热爱，舞蹈、合唱这些爱好一直伴随着我。退休前，我在淄博市城乡部门做了多年的工会和团委工作，舞美设计、灯光布置等技能也会。退休后，我来到即墨，被这里浓厚的文化底蕴吸引，也被群众文化健身的热情打动了。”车修森刚到即墨时，每晚在墨河公园自发教曳步舞，吸引了众多居民参与。观澜社区党委书记王绪平就是其中一员。一次偶然的交谈，车修森了解到社区在街道的指导下成立了瑜伽、秧歌、曳步舞、扇子舞、锣鼓队、太极拳等多支社区文艺社团，但是还没有聘请文化带头人，他主动请缨。

“我来带！”这一承诺，开启了他在此观澜社区的文化深耕之路。

社区曳步舞、扇子舞、秧歌队、锣鼓队都由车修森亲自教学，一开始的排练并不顺利，很多队员在动作上总是出错，跟不上节奏，他一次次走到出错队员的身边，一遍遍耐心示范，“别着急，这个动作节奏感比较强，你看我示范。”由于学员基础不同，掌握程度各异，他常常利用休息时间给进度慢的队员开小灶。

饱满的热情和十足的干劲，使车修森很快赢得了社团成员的信任和钦佩。每周一到周五上午是固定的学习、排练时间，有成员告诉他：“中间隔了两天周末，感觉特别漫长，真希望天天跟着您跳舞。”因为这句话，车修森即使生病也会坚持来上课，还会利用休息时间给大家加课。



车修森带领队员跳广场舞。

从“草根社团”到“文化品牌”

在车修森的指导下，大家进步迅速。2023年夏天，社团成立没多久，就在车修森的带领下次次参加环秀街道举办的“明星舞台”群众文艺团队巡回展演，如黑马般耀眼。

居民王女士的老伴离世后，她经常以泪洗面，无法从悲痛中走出来。子女向社区求助后，工作人员鼓励她走出家门，“车老师新编了舞蹈，队里缺个站C位的，你来试试？”被硬拽到排练场的王女士在车修森的耐心指导下，舞越跳越好，性格越来越开朗，生活变得丰富多彩起来。

车修森还拿出自己的退休金为秧歌队置办了西游记全套服装，购买了毛驴、旱船等道具，采购了音响等设备。每年社区兴趣社团展演中，秧歌队队员扮演的孙悟空等角色踩着欢快的鼓点出现在人们的视线中，给大家带来无限欢乐。

“舞动”千人的梦想

车修森不仅每晚在社区广场教大家跳舞，还在墨河公园和即墨古城成立了曳步舞团队。观澜社区居委

会主任李道明介绍：“车老师每天日程安排得满满当当，上午在观澜，下午去古城，晚上在墨河公园，此外还在老年大学上公益课。”

除了曳步舞之外，车修森还致力于推广广场舞，他深知，广场舞的推广不能只停留在某个社区，他想要更多人受益。为此，他每周都会抽出时间，到其他镇街开展公益培训。在教学的同时，他积极组织策划广场舞大赛，在指导老师、活动组织者、参赛选手、比赛裁判等多种身份中转换自如。

2023年，车修森带领342人的团队征战青岛市体育局举办的共筑中国梦广场舞展演活动，在训练中独创“分段练习法”和“互助打卡制”，让零基础队员两个月达到专业水平，最终获得团队组织奖。

如今，即墨区全民健身广场舞交流会已举办了三届，从一个人到一群人，从一个社区到一座城，车修森用舞步丈量着即墨的文化热土。他的目标是组织一场千人广场舞展演活动，“希望通过我的努力，让城市每一个角落都能响起动感的音乐，让每一个人都能享受到健康生活的乐趣。”

(王璐)

从“倡议”到“行动”

文明新风吹遍大街小巷

近日，即墨区以《即墨区文明行为倡议书》发放为契机，通过线上线下联动宣传，创新开展主题实践活动，让文明理念融入市民日常生活，为城市文明底色再添新彩。

倡议书发布以来，全区各部门、各单位、各镇街迅速行动，组织志愿者、网格员、党员代表成立“文明宣传小分队”，深入居民小区、农贸市场、商业街区等场所，通过“敲门入户”发放纸质倡议书，并同步讲解文明行为规范。即墨区利用“即墨发布”、知即墨APP、各行业单位公众号等媒体平台广泛传播，累计覆盖率达到85%。同时，切实将倡议书内容转化为行动实践，依托新时代文明实践等阵地资源，策划开展礼让斑马线、美德健康生活大讲堂、鲜花寄哀思等多维度文明行为教育引导活动。

灵山街道开展“争做文明小学生，共筑和谐美好校园”主题活动，培养学生文明习惯，提升文明素养。戏曲爱好者们自发编排戏曲进行展演，引导群众自觉抵制高价彩礼，倡导厚养薄葬，树立文明新风。

通济街道开展“凝聚新春合力 共赴文明之约”主题活动，提升市民文明素质，了解文明公约。通济街道城市名苑社区新时代文明实践志愿者走访辖区商户发放文明行为倡议书，引导广大居民践行文明行为，倡树文明新风。

移风店镇“大姐说和队”从传统“矛盾调解员”化身“文明播种员”，依托人熟、地熟、方言熟的群众基础和优势，将文明倡议转化为“拉家常式”的乡土表达，充分发挥文明倡议宣传、示范、监督三重职能，让文明理念不仅走进百姓的日常生活，更走进群众的内心深处，真正做到上炕头、进大棚、入地头，直抵群众的“心头”。

蓝村街道在工业园区开展“文明行为进企业”活动。通过发放倡议书、举办文明礼仪讲座等形式，向企业职工宣传文明行为规范，践行文明礼仪。

龙泉街道结合莲花田园乡村振兴示范片区的生态和资源优势，组织文明实践志愿者走进示范片区，开展文明行为宣传引导活动。

下一步，即墨区将持续深化文明行为养成教育，推动文明从“倡议”到“自觉”，为加快建设活力宜居幸福现代化新区凝聚精神力量。

(融媒记者)

即墨区人民医院

开设体重管理MDT门诊

为响应国家卫健委“体重管理年”三年行动号召，近日，即墨区人民医院充分发挥三级公立医院专业优势，率先在全区正式推出科学化、精准化体重管理MDT门诊，通过营养科、内分泌科、胃肠外科等多学科联合干预，为超重、肥胖及慢性病患者提供全方位健康支持，助力全民迈向健康生活。

据了解，体重管理门诊针对超重、肥胖、糖尿病、代谢综合征等患者，构建“询问-评估-建议-同意-协助”的闭环诊疗服务，打破传统科室壁垒，通过多种治疗方式，包括生活方式干预、药物治疗和代谢手术治疗，实现全流程管理。

(范学伟)



春色正中分，人间恰良辰。3月20日17时1分，我们迎来了春季的第四个节气——春分。即墨区皋虞路幼儿园开展“迎春分”主题民俗活动，孩子们通过“立蛋”、绘彩蛋、绘纸鸢、放风筝等活动，了解春分节气习俗，感受传统文化。

(谭月)