

越来越多老年团队参加商业活动

商演:您老可得悠着点啊!



图片来自网络

江西省南昌市的杨丽丽是一支老年模特队的负责人,一接到商业活动邀约,就立马拒绝:“不去,都是骗子!”一朝被蛇咬十年怕井绳,杨丽丽是被商业活动给“伤”了。

然而,老年团队参与商业活动的现象其实越来越多,怎么妥善选择、处理才是关键。

模特队被商业活动“伤”了

杨丽丽今年65岁。4年前,她和20多名爱好者一起成立了一支模特队。模特队成立不久,一家旅游公司就找到了她,邀请她们团队外出表演,说是给一个新景区造势,承诺演出之后赠送丰厚礼品,还答应额外给她一份劳务费。杨丽丽爽快地答应了,但她没想到,这次活动成了一趟购物之旅,说好的新景区演出,其实就在一个山沟里草草了事,购物店却进了两个。为此,杨丽丽遭到队友的痛骂。“有人说我是从中牟利,我百口莫辩。”

据杨丽丽介绍,这件事情发生后,模特队也

人心涣散,后来走了好几个人。

贵州省贵阳市58岁的刘敏原是一支民族舞队的队员,但是她在前不久选择退出舞队了。因为她也遭遇了“商业活动问题”。

她是去年加入那支舞队的,进入舞队之后才发现舞队的商业活动比日常的排练还多,“外出表演也太频繁了,我想请假,队长却说不愿参加活动就退出舞队”。一年下来,刘敏因为外出表演收到了不少礼品,但自己的腰包也空了不少,“领了一盒鸡蛋,买回了一堆保健品,结果还是自己亏了”。

参与商业活动也能双赢

老年团队和商业活动一定格格不入吗?实际上并非如此。

山东省济南市老姐妹舞蹈团成立于2011年,当时面临着不少困难。“想发展好就需要正规的场地、教师、设备,这些费用平摊到每个人身上,压力实在不小。”舞蹈团团长、62岁的张蓉回忆说,为了创收,老姐妹舞蹈团精心编排了一些舞蹈节目参与商演,不仅拓宽了展示平台,还赚到了不少经费,几年下来发展很顺利。

重庆市67岁的罗萍是一名广场舞队的队

员,她所在的舞队也会参加商业演出。“这些演出都是一些日常用品的商家组织的,我们有礼品拿,还能以促销价买到日用品,商家也获得了人气,可谓双赢。”罗萍说。

实际上,老年团队介入商业活动也不止参与商演这一种形式。河北省唐山市乐友合唱团是一个成立20年的老年业余合唱团体,在2019年与一家商贸公司合作,成了以企业命名的艺术团,企业承担了设备、服装以及部分“团费”。作为回报,在企业组织年会、订货会等活动时,艺术团会去演出。

在模特团组建“团委会”

“商业活动并不是洪水猛兽。”江苏省南京市金凤广场舞队的队长黄玲认为,老年团队可以介入商业活动,但一定要注意边界。曾有不少旅游公司、保健品公司找到黄玲,让她组织队友去旅游、听讲座,她一口就拒绝了。“收取远低于市场价的旅游团费,还给团长补贴;去听听讲座,就会有红包拿……那商家赚什么?稍微一想就知道羊毛出在谁的身上。”

黄玲认为,作为团队组织者,首先不能把团队作为谋利的工具。一些正规的商业活动,黄玲是不排斥的,但首先要保证不损害队友利

益,其次严格控制演出场数,“大家有更多时间排练精品节目,外出演出会更吃香”。

78岁的李佩英是陕西省铜川市乐夕阳模特艺术团的团长,她在模特艺术团组建了“团委会”,每次外出商演前先开会征求大家的意见。不仅如此,她还请了会计负责团队的账务,公开透明,“收益可用于服装、道具等开支,剩余部分作为团队经费”。多年来,乐夕阳模特艺术团没有因为经济原因闹纷争,团队也逐渐扩大到了100人。

来源:快乐老人报

儿媳不肯离婚,我该支持谁

俗话说“担心什么就来什么”,浙江省嘉兴市的钱女士最担心的就是儿子跟儿媳闹离婚,结果该来的还是逃不掉。

钱女士的儿子今年40岁,小孩刚上一年级。去年11月底的一天,儿媳妇跟钱女士说,儿子要跟她离婚,但她不愿意,希望钱女士能站在她的一边。钱女士也觉得,孩子都上小学了,哪能说离婚就离婚呢?她单独找儿子谈话。但儿子态度坚决,他说当初结婚就是个错误,现在不过是修正错误而已。据钱女士介绍,儿子之前有过一个谈了几年的女朋友,但不知道什么原因分手了。后来儿子跟儿媳结了婚,一直是儿媳迁就儿子多一些,儿子对儿媳却始终亲热不起来。钱女士听儿媳说,儿子这次之所以铁了心要离婚,是因为在外面有了别的女人。

“过年到现在,我儿子一次家都没回过,我打电话问他到底有什么打算,他就跟我说,肯定得离婚,现在儿媳妇把事情都闹到他单位和女孩子单位了,估计两个人都得辞职。我儿子反问我,如果夫妻做到这个份儿上了,还有意思吗?”如今,钱女士左右为难,“在这场婚姻里,我儿媳是付出了真感情的,按理说我这个做婆婆的,肯定应该站在她这边,帮她一起把儿子拉回来,可我也是一个母亲,我也希望我儿子过得开心一点。现在他们小夫妻闹矛盾,让我很难站队,好像怎么站都是错。”

如果要论对错,首先该批评男方,结婚不由衷,婚后不忠诚。我们能理解钱女士的心情,既不愿儿子离婚,又不想儿子委屈。不妨多做双方的工作,多让儿子想想妻子的好,至于是合是散,就看小两口的缘分了。

来源:南湖晚报

每天烹调油别超过25克

国家卫健委2020年9月发布了十条减油宣传核心信息:

1.油是人体必需脂肪酸和维生素E的重要来源,有助于食物中脂溶性维生素的吸收利用,但摄入过多会影响健康。

2.植物油和动物油摄入过多会导致肥胖,增加糖尿病、高血压、血脂异常、动脉粥样硬化和冠心病等慢性病的发病风险。

3.建议健康成年人每天烹调油摄入量不超过25克。

4.烹饪时多用蒸、煮、炖、焖、凉拌等方式,使用不粘锅、烤箱、电饼铛等烹调器,均可减少用油量。

5.家庭使用带刻度的控油壶,定量用油、总量控制。

6.高温烹调油、植物奶油、奶精、起酥油等都可能含有反式脂肪酸。要减少反式脂肪酸摄入量,每日不超过2克。

7.少吃油炸香脆食品和加工的零食,如饼干、糕点、薯条、薯片等。

8.购买包装食品时阅读营养成分表,坚持选择少油食品。

9.减少在外就餐频次,合理点餐,避免浪费。

10.从小培养清淡不油腻的饮食习惯。

来源:老年生活报