

# 老年大学,为银龄生活添彩

□牡丹晚报全媒体记者 姜璐璐

“让我们放飞梦想,在学海扬帆的课堂,醉心老有所学的欢畅,续写人生的美好篇章!”10月19日,菏泽市老年大学二楼多功能厅热闹非凡,市老年大学新成立的几个艺术团的团员们,正在为重阳节当天的文艺演出认真彩排。演出节目从舞蹈、合唱、模特走秀、配乐诗朗诵到中西乐器吹奏和传统戏曲表演,形式多种多样。

岁岁重阳,今又重阳。随着居民生活水平和医疗条件的逐步提高,老年群体不论是身体素质还是精神层面都呈现出越来越好的状态。他们不再满足于老有所养,开始更多地追求老有所乐、老有所学、老有所为。重阳节前夕,牡丹晚报全媒体记者来到菏泽市老年大学,近距离感受“银龄学员”的活力和风采。

## 适老化课程助银龄群体跨越“数字鸿沟”

“这个预约功能,你能再给我讲一讲吗?”10月19日上午,市老年大学智能手机班下课的时间到了,65岁的王女士还在向授课老师李宗峰咨询问题。

智能手机是现代社会不可或缺的工具,也是获取信息和服务的重要渠道。对于很多老年人来说,智能手机却是一种难以驾驭的“高科技”产品,很多年轻人轻而易举地操作,他们需要反复练习才能掌握。

为了帮助老年人掌握智能手机的基本操作和应用,市老年大学开设了智能手机班。学员王女士说,“我以前对智能手机一窍不通,自从上了这门课,现在会用微信跟家人朋友视频聊天了,还学会了用手机扫码支付。我觉得自己跟上了时代的步伐,也更加自信和开心了。”李宗峰介绍,他主要是教授老年人如何使用日常手机中必不可少的软件,比如识别和防范金融和电信网络诈骗,如何利用智能手机聊天、查看公交信息、预约看病挂号和打车等。

## 老有所学,画出心中的风景

“这几个栅栏可以再画得错落一点,有离得近的,有离得远的,有疏密的对比,显得更加生动自然。”19日上午,市老年大学写意山水班一上课,负责授课的张洪峰老师便开始点评学员们挂在黑板上的“作业”。课堂上,学员们听得无比认真,有的用笔记,有的拿出手机拍,以便课下复习。



图①:交谊舞课。



图②:书法课。



图③:枣梆班学员课下练习。



图④:绘画课。

很受学员们的喜爱。“针对这一情况,我们将会在下学期选课时,调整选课数量,将限报2门增加到3门,能让更多的学员选到、学习到自己想学的专业。”

## 老有所乐,舞出健康和自信

当日,记者在市老年大学采访时,交谊舞班已经下课,可是班长刘洪武还没有离开教室。“退休后,我喜欢上了交谊舞,跳交谊舞不仅可以锻炼身体,还可以陶冶情操、增进友谊、培养气质。跳交谊舞是一种享受,也是一种生活的态度,我希望能够把这种快乐和幸福传递给身边更多的老年人,让他们在舞动中感受到生命的活力和美好。”刘洪武说,他是老年大学的老学员,几年里跨专业学了好几门课程,包括交谊舞、绘画、音乐和两种乐器。为了能更好参加下个学期老年大学的电钢琴课,最近还在自学钢琴。“上课虽然感觉很忙,但我非常喜欢这种充实的感觉。从老校区搬到新校区,老年大学的教室条件更好了,很多时候下了课我都不想走,想着自己再多练一练。”刘洪武说。

走在老年大学宽敞的走廊内,歌声、音乐伴随着学员们的笑声不时从各个教室飘出。

在明亮的形体教室,形体模特班的学员们一字排开,来

回练习集体走位。学员们脸上露出灿烂的笑容,在美妙的音乐声中展现她们的风姿。形体模特班班长李海英说,“我以前很内向,不敢在众人面前表现自己。现在我觉得自己像变了一个人,心态年轻了,变得更加自信、优雅,就连身边的朋友都夸我变得更加年轻了。”

形体模特是一种展示服装和形象的职业,也是一种锻炼身体和气质艺术。市老年大学的形体模特专业一共开设了3个班,学员人数已达到200多人。教师李萍介绍说,“很多学员刚来的时候特别没有自信,因为年龄等种种原因总觉得自己这里不好、那里也不好。所以,在这里不仅是要教她们走台技巧、表情神态以及形体、姿态,更重要的是让大家懂得接纳自己、欣赏自己,培养大家的自信心,让大家知道美是由内而外散发出来的。”平时,李萍还经常带领学员参加各种时装秀和比赛,展现中老年女性独有的风采和魅力。

## 优化专业课程,探索文化养老新模式

为有效解决市老年大学原有校舍不足、设施陈旧、“一座难求”的现实问题,市委、市政府投资近2亿元建设了市老年大学新校区。学校建筑面积达15000平方米,设有多功能厅、录播室、图书室及声乐、器乐、舞蹈、绘画、健身、乒乓球、台

球、棋牌等教室和活动室,极大地改善了办学条件,也为拓宽专业种类和满足学员们多样化学习需求打下了硬件基础。

目前,市老年大学开设了书法、绘画、声乐、器乐、舞蹈、保健等10个系共42个专业,教学班级也由原来的29个增加到78个,本学期还新开了枣梆、瑜伽、花艺、茶艺等热门班级。市老年大学在校学员达3000余人次。

市老年大学副校长海茹说:“市老年大学始终坚持以‘弘德尚学、康乐有为’为办学目标,通过强化党建引领、优化课程设置、擦亮文化品牌、推进合作办学、补齐硬件短板、聚焦志愿服务,积极探索新时代老年教育发展新模式,助推全市老年教育工作高质量发展。”

市老年大学是菏泽市老年教育事业的一面旗帜,为我市广大老年人提供了一个学习成长、交流沟通、展示才华、服务社会的平台,让他们在学习中找到快乐,在快乐中找到价值,在价值中找到尊严,在尊严中找到幸福。在这里,老年人用自己的行动诠释了“岁老心不老”的真谛,让人生焕发出更绚丽的光辉。



扫一扫了解更多新闻内容