

老年大学英语教师深造归来“跨界”教形体 形体美学课,让银龄女性“俏”起来

“桃花桃花朵朵开,开几朵啊开几朵……”近日,在青岛市老年大学23级形体仪态美学一年级班的课堂上,老年学员们跟随着凌英老师的节奏,六个人凑成一堆,聚在一起。这一幕温馨的画面,正是凌英老师跨界授课所带来的新气象。

英语老师“深造”归来教形体

今年54岁的凌英,毕业于青岛海洋大学(现中国海洋大学)英语专业,是青岛市老年大学的一位资深英语教师,以严谨的教学态度和亲切的教学风格,赢得了老年学员们的广泛赞誉。然而,从2023年秋季学期开始,擅长形体的凌英却跨界教授起了形体仪态美学课程。

原来,几年前,凌英偶然接触到了优雅仪态课程,她被深深地吸引了,便到广州进行了系统学习。学成归来后,她就想将这一雕刻女性美丽形体、内塑女性优雅气质的课程教



凌英老师(第二排中间)和学员们

授给更多的老年人。

“刚开始我是抱着试试看看的心态开设这门课程,没想到报名情况非常火爆,这也给了我很大的信心,感谢学校领导敏锐超前的眼光和有力支持。”凌英表示,形体仪态美学课程为两年制,课程中融入了音乐教学,并创设了情境,寓教于乐,在游戏中学习。在接下来的三个学期当中,她还会向学员们讲授日常生活中常用的形体,比如说如何优雅地走路、坐、转身等,帮助学员们塑造更加优雅自信的形象。

女性学员修炼出完美身材

在凌英的努力下,形体

仪态美学课程逐渐在青岛市老年大学中崭露头角。女性学员们在课堂上认真学习,课后积极练习,不仅提升了自身的形体仪态,也收获了更多的快乐和自信。

今年61岁的林国华第一次报名上老年大学就选择了形体仪态美学课程,通过半个学期的学习,她表示自己收获特别大。“通过上形体仪态美学课程,我现在特别有自信,每天都面带微笑,家庭生活也特别和谐。”56岁的学员马靖表示:“我以前走路驼背,颈椎、腰椎也不太好,上了一学期形体仪态美学课,现在走路抬头挺胸,身体也比以前好多了。”

跨界教学没有困扰到凌英,反而促进了她的英语课教学。“课间休息时,我会把形体仪态美学课中《灵动眼神操》《柔软手姿组合》等内容教给英语班学员作为课间操,深受学员们的喜爱。我的英语课被推荐为全国老年大学的精品课,对于新开设的形体仪态美学课,我也有信心再次打造出新的精品课程。”

如今,在青岛市老年大学的校园里,凌英的形体仪态美学课程独具特色,为老年大学课堂注入了新的活力。“希望我们的女学员走在马路上都是一道靓丽的风景线,都能够非常优雅、知性、自信,绽放出生命的光彩。”凌英说。

记者 安娜
实习生 刘祥龙
视频记者 薛予岑



扫码更精彩

忆红色岁月 建金融强国

本报讯 3月19日上午,青岛市老干部活动中心举办《火红的人民币》专题报告会,市委老干部局一级调研员、市老干部活动中心主任赵作发主持,市直单位80多位退休市管干部参加活动。

报告会上,青岛开放大学原副校长王继军,围绕“重温人民币的红色历史,万众一心建设金融强国”主题,以人民币的发展历程为线索,回顾红色金融岁月,解读当前金融领域重点工作。通过讲述人民币的诞生和五套人民币演变过程背后的故事,介绍了我国金融事业的发展史和其背后所蕴含的文化及社会变迁,让老干部感受到党领导我国金融工作的伟大智慧和光辉成就。(记者 臧硕 通讯员 李楠)

学习两会精神 凝聚奋进力量

本报讯 近日,青岛市军休服务中心第三分中心佳木斯路院区第七党支部与金门路街道天山社区党支部开展联建联学主题党日活动,共同架起军休与社区、支部与支部、党员与党员之间沟通联系桥梁。

此次活动围绕“学习两会精神 凝聚奋进力量”主题主线开展,军休干部党支部与社区党支部聚焦阵地联建、理论联学、资源联享。活动特别邀请青岛市委市直机关五星级党支部——绍兴路院区第四党支部书记钟平,围绕推进主题党日常态化长效化,进行经验分享交流。最后,全体军休干部党员共同开展“纪律作风集中教育月”纪律规矩专题学习,认真学习军休干部出国审批、保留(停止)党籍有关政策规定明白纸,签订不信仰宗教和反对邪教承诺书,确保政策清、规矩明、责任实。(记者 张磊 通讯员 王佑祥)

爱心陪伴“橘马甲” 呵护夕阳众人夸



志愿者在老年公寓陪伴老人。

“你们又来了,真好!”看到熟悉的“橘马甲志愿者们”们又来陪自己聊天,90岁的张奶奶满脸笑容,招呼志愿者坐在自己的床边,拉着她们的手说起家常话来。近日,青岛市十方缘爱心陪伴团队在负责人姜丽华的带领下来到李沧区颐福老年公寓开展爱

心陪伴活动。据悉,爱心陪伴团队从2018年开始组织爱心陪伴公益活动以来,走进岛城二十多所老年公寓,陪伴老年人,送上心灵关爱。

团队负责人姜丽华今年64岁,提起爱心陪伴公益活动,姜丽华告诉记者,2018年,因在北京生活的母亲需要照顾,她便青岛、北京两地跑,后来她在找老年公寓的过程中,接触到了爱心陪伴群体。护士出身的

姜丽华退休后也曾从事过养老。2018年5月,姜丽华便开始计划在青岛的养老机构开展爱心陪伴活动,“当时我的想法就是,我做护理出身,又做过养老工作,自己又热爱公益,而且不到60岁,还年轻,一定要发挥自己的余热”。

爱心陪伴团队从最开始的几个人,经过口耳相传,互相影响慢慢壮大了起来,现在已经有300多人,每周固定3次到养老机构组织爱心陪伴活动,累计服务了千余名高龄老年人。有一次去一家养老机构组织爱心陪伴活动,在

失智专区,一位老人看到她的瞬间眼神都亮了,喃喃地说,“你去哪儿了,你怎么才来呀。”这一幕让姜丽华的内心受到了深深的触动,“这群老人的记忆已经被‘偷’走了,也不记得自己的子女、家人,那一个瞬间,不论她将我当成了谁,也许是家人或者朋友,都给她的内心是一种莫大的安慰吧”。

记者 崔佳佳



扫码更精彩

人到老年增加骨密度 还得用氨糖软骨素

人体内的氨糖软骨素是可以自身合成的,但是随着年龄的不断增长,氨糖软骨素含量不断降低且不再生成。等到年龄越来越大,氨糖软骨素含量越来越少,逐渐出现驼背、走路无力、关节时常疼痛的现象。

氨糖在自然界中主要存在于蟹壳、虾壳、贝壳等壳类生物中,软骨素主要存在于像鸡皮、鱼皮以及鸡、牛与鲨鱼的软骨内,所以与软骨素比起来,氨糖较难补充。但随着科技的发展,科学家将氨糖从壳类生物中提取出来,更方便补充。

如果你人到老年,骨密度降低,经常出现不明原因的扭伤、抽筋等现象,不妨用上氨糖软骨素吧!

为了帮助骨关节不适的读者朋友及家人,老年生活报康商城限时团购海之圣博力氨糖软骨素3瓶只需99元,由于此次优惠力度大产品数量有限,活动时间仅限7天,还望广大读者朋友抓紧时间报名申购,售完为止,感谢您的合作和理解!不能到店的读者可免费邮寄货到付款!
本品不能代替药物 鲁食健广审(文)第251026-02996号

益生菌限时团购 每天只需1块9

随着年龄的增长,进入老年后,人体代谢功能就会降低,影响食物的吸收。此外,老年人食道蠕虫和胃肠到排空速率减低,大便通过肠道时间延长,经常发生排便困难,实际上是肠道内的有益菌逐渐减少甚至消失,腐败细菌则大量增加,容易导致肠道内菌群失衡。中老年人应及时补充益生菌,维持肠道微生态系统平衡。黄金搭档益生菌富含多种维生素及微量元素,帮助你把肠道活动起来,每天服用守护肠道健康,特别适合中老年人一年四季长期服用。黄金搭档益生菌维护肠道有动力,健康添活力。



黄金搭档益生菌粉, 半价团购半年量, 加1元再加送半年量, 每天只需1块9, 非常超值划算!

0532-87676969 400-6179-028
老年生活报康商城康乐店(延安三路190号-4丽达购物广场旁)
乘车路线 125.206.218.220.25.32到延安三路南九水下车即到; 225.232.314.125.206.218.220.25.32.104海信立交桥南站下车沿延安三路直行300米丽达购物广场旁; 地铁2号线芝泉路B出口沿延安三路往北直行400米丽达购物广场旁。

0532-87676969 400-6179-028
老年生活报康商城康乐店(延安三路190号-4丽达购物广场旁)
乘车路线 125.206.218.220.25.32到延安三路南九水下车即到; 225.232.314.125.206.218.220.25.32.104海信立交桥南站下车沿延安三路直行300米丽达购物广场旁; 地铁2号线芝泉路B出口沿延安三路往北直行400米丽达购物广场旁。

● 转让 不锈钢绞肉机、电风扇、不锈钢蒸锅、毛毯、被套、体重秤、床品八件套、暖风机、毛线、轮椅、布料、麻将、鸭绒背心、毛巾被、麦饭石锅。电话:19953285004

● 转让 全新坐便椅。电话:18562769378

● 转让 澳柯玛全新饮水机、管子钳等。电话:13153273472

● 转让 全新老式铜火锅, 原价105元, 现价30元。电话:13656392422

● 转让 童车几辆, 价格面议。电话:13605328128

● 转让 全新海尔洗碗机, 价格面议。电话:15092042780

● 转让 儿童床、儿童车、安全座椅。电话:15166398225

● 转让 两个纯毛地毯、皮大衣, 全新。电话:18866229517

● 转让 全新杰克琼斯男黑呢子带帽上衣, 原价1000元, 现价300元。电话:13156396505

求购 ● 求购 轮椅。电话:0532-82802898

● 求购 三人沙发, 8-9成新。电话:0532-83911836

● 求购 缝纫机。电话:17561942839

● 求购 冰柜。电话:13310672857

信息真实性由提供者负责, 请读者慎重选择。

启事 ● 本报所选部分稿件、图片作者姓名及地址不详, 敬请相关作者与本报编辑部联系, 以便寄送稿酬。