

老年大学剪纸班收了洋弟子

近日,美国友人道格拉斯·尤金·库姆斯和8岁的儿子来到胜利油田老年服务管理中心,拜油田文联剪纸协会会长李秀君为师,开启了剪纸学习之旅(如图)。



化内涵所吸引,决心要和儿子一起学习。

经多方打听和寻找,库姆斯联系到了享有盛誉的剪纸文化传承人李秀君老师。油田“五老”志愿者骨干、老年大学授课教师李秀君从事剪纸艺术多年,技艺高超。库姆斯和儿子表示,自己将努力学习掌握剪纸技艺和精髓,真正领略中国传统文化的魅力。 通讯员 肇彦

据悉,库姆斯在美国欧洲从事通风行业20余年,并担任中国市场成品生产的运营总监,后来娶了中国太太,目前定居在山东东营市。他对中国文化怀有浓厚的兴趣,被剪纸这一精湛的技艺和丰富的文

笔下千言写生活

我退休后担任社区片书记、志愿者16年。利用在职时爱好写作的这一特长,我总是留意身边一些爱心奉献、释放正能量老年人的“草根”典型,坚持写作,然后汇总整理发往各报刊邮箱。写作时间久了,我越来越感到,写作不仅可以医治心灵创伤,帮助战胜身体的病痛,而且还能使大脑灵光,不痴呆。因此,每天动笔已成为我的“养老生活”的必须。

我的体会是:人生不如意事十之八九,若是一时陷入压力中,那就拿起笔来写作吧。开始写时,不必拘泥于文法和技巧,只需一支笔和一个笔记本,通过不断磨炼,就会有身心舒适的感觉。我曾在老年大学学习使用电脑,但因打字不熟练,就先用

手写板,修改后再往电脑里发送,然后再发至报刊邮箱。写作过程中,我逐渐拨开了心中的迷雾,击退了内心的恐惧,还能铲除种种痛苦与悲伤。尤其文章发表后,朋友们打电话祝贺我时,心情激动得似有一股热流涌上心头,激发我继续写下去。

写作赋予了我打开心结的力量,帮助我把心中所想以具体的形式表达出来,并在写作中勇于承认自己曾陷入迷惘,以此减少烦恼。这样一来,就有意识地寻找和发现解决问题的方法,最终可以获得身体与心灵的双重健康。

人老,但心不能老。写作能提高记忆力,健身又健脑,何乐而不为! 于道明

让葫芦丝流淌生活的香甜 ——葫芦丝老师张瑞竹和他的学生们

近日,在青岛市李沧区老年大学的教室里,一曲悠扬的葫芦丝声飘荡而出,如清泉般流淌在心头。这里是2023级葫芦丝中级一班的课堂,老年学员们在张瑞竹老师的带领下,正用葫芦丝演奏经典曲目《乡下》。他们用音乐诉说着晚年的宁静与美好,用旋律描绘着生活的色彩与温度。



肺活量,让人心情变得愉悦。”在张瑞竹老师的指导下,老年学员们逐渐掌握了葫芦丝的演奏技巧,学会了如何控制气息、调整音色,让每一个音符都流淌出真挚的情感。

找到学习的乐趣和满足感

课堂间隙,学员们相互交流心得体会和生活感悟。他们分享着自己在音乐道路上的成长和进步,葫芦丝成为他们沟通的桥梁。

家住李沧区中崂路,62岁的穆凤珍,以前在老年大学学习过太极拳和声乐,春季学期报名了葫芦丝课程。“张老师上课非常有耐心,手把手地指导我们,一句一句地练。我现在每晚在家都要练一个小时葫芦丝,练习比较欢快的乐曲时,

葫芦丝操作简单容易上手

37岁的张瑞竹毕业于青岛大学音乐学院声乐表演专业,拥有十余年丰富的教学经验。他专业的教学素养和耐心的指导方式,深受老年学员们的爱戴。“本学期我们学习了流传度较高的乐曲《乡下》,经过一段时间的练习,老年学员们都能稳步地跟着伴奏去演奏。”张瑞竹老师兴奋地分享着学员们的进步。他表示,《乡下》这首曲目以其优美的旋律和贴近生活的情感,颇受欢迎。他们通过演奏这首曲子,不仅提升了葫芦丝的演奏技巧,更在音乐的熏陶中感受到了乡村生活的宁静与惬意。除了《乡下》,老年学员们还学习了另一首欢快的曲目《打跳欢歌》。这首乐曲节奏明快,充满了活力与激情。跟着节奏欢快地跳跃着,学员们脸上洋溢着幸福的笑容。



“葫芦丝音色悠扬、婉转动听,如丝带般甜美的声音成为众多老年学员的心头好。这款乐器操作简单,音域较窄,无需复杂的技巧和指法,老年学员们就能轻松上手。学习葫芦丝,还可增强老年学员的

特别能够带动情绪,感觉自己也年轻有活力了。”穆凤珍告诉记者,在葫芦丝的悠扬旋律中,她找到了属于自己的乐趣和满足感。从零基础开始学习葫芦丝,到现在能熟练演奏多首曲目,她的演奏技巧也得到了周围人的赞赏和肯定。

71岁的李淑兰每逢出去游玩时,都会带上葫芦丝。“我是插班过来的,一开始担心跟不上,张老师因材施教,教课认真负责,他总是不厌其烦地给我讲解。很快我就融入了班集体。葫芦丝小巧易携带,现在我出去旅游都会带上。”李淑兰表示,她现在已能演奏《乡下》《茶香夜雨》《旧梦》《绿岛小夜曲》等多首乐曲了。记者 安娜



浮山前 黄海滨

中国光大养老 为您提供优质 养老、护理服务

新楼开业, 价格大酬宾 五一入住有惊喜

地址: 崂山区青大一路17号光大汇晨青岛老年公寓 长期招聘 护理人员
热线: 0532-8395 8099 0532-8395 8199

诚信经营长达20年 消费者青睐的海参品牌 都是冬季海参

一品康海参五一降价直销

大连刺参特价	长岛刺参特价	长岛刺参	大连刺参	大连野生刺参
1180元/斤	1380元/斤	1880元/斤	1980元/斤	2580元/斤
2800元3斤	3300元3斤	4000元3斤	5000元3斤	6000元3斤

即食刺参1000元6斤 大连即食刺参1000元5斤 肉刺参1500元2斤 买海参送阿胶糕



免费水发海参 本市免费送货 全国发货

预定电话: 15166666441赵经理 送货电话: 13335020177任经理
地址: 青岛市北区台东六路28号(威海路工行后) 公交: 威海路站下车 地铁: 台东站F口出