



春暖花开日 校园飞歌时

青岛市老年大学开学



笑逐颜开 校园春浓 山东老年大学迎新启航

本报讯 3月1日,春寒料峭,清风徐徐,山东老年大学迎来了新年度春季学期的第一天。虽然上午第一节课9时才开始,但刚到8时,校门口便热闹了起来。一个个穿着红马甲的志愿者在等候着,引导大家排队刷脸入校,学员们精神抖擞、笑容满面,脚下生风似的奔向自己的教室。

电子屏上滚动着欢迎标语,LED显示屏上播放着“课前微党课”,新设立的优秀教师宣传栏吸引了不少学员驻足观看……沉寂了一个寒假的校园迅速热闹起来,在这个春光明媚的美好季节,等待着每一位学员的到来。

教室里,老友重逢、师生相聚,畅聊新学期、浅谈新规划。课堂上,教师情绪饱满,学员学习热情高涨,教学设施设备运行有序。

“盼望了几个月了,终于开学了。”智能手机应用2022级的班长于桂莲兴奋地说,这也是许多学员的心声。

开学前,山东老年大学在充分调研学员需求的前提下,增设了器乐类、养生保健类、智能技术应用类等六大类课程。学员们可以根据自己的需求与喜好,选择适合的课程进行学习。中医二年级1班的王旗表示:“中医基础理论课不仅能了解到什么对自己有帮助、什么会伤害身体,还更加深刻地认识了中华优秀传统文化的精华。”

马鞍山校区五楼,一堂公益大讲堂正在热火朝天地录制着。这是山东老年大学2023年全省公益大讲堂的第一期,旨在帮助老年人“阳康”后保持良好状态,为学员们提供更为丰富的学习平台。

今年是山东老年大学建校40周年,也是中国老年教育创建40周年。作为中国第一所老年大学,山东老年大学是梦开始的地方,有梦的地方就充满希望,有梦的地方就充满活力。(本报记者)

每天快走11分钟,就能远离早逝

一项最新大规模分析证实,如果每个人的身体活动量至少达到推荐水平的一半,那么十分之一的早逝是可以避免的。研究称,每天11分钟(每周75分钟)快走等中等强度的体育活动,足以降低患心脏病、中风和癌症的风险。

心脏病和中风等心血管疾病是全球死亡的主要原因。体育活动,尤其是中等强度的体育活动,可降低患心血管疾病和癌症的风险。英国国家医疗服务体系建议成年人每周至少进行150分钟的中等强度运动或75分钟的高强度运动。

研究发现,每周累积75分钟的适度运动,足以将患心血管疾病的风险降低17%,患癌症风险降低7%。对于某些特定的癌症,风险降低幅度更大,如头颈癌、骨髓性白血病、骨髓瘤和贲门癌的风险降低14%-26%。对于肺癌、肝癌、子宫内膜癌、结肠癌和乳腺癌等其他癌症,观察到的风险降低了3%-11%。

研究人员表示,适度的活动并不一定是人们通常认为的运动,例如跑步。有时只需要改掉一些习惯,例如尝试步行或骑自行车。张梦然



摄影

高瑞征

师生面对面 还是头一回

今年61岁的李彩芳是葫芦丝初级班的新生,上学期刚刚报名的她,今天才第一次在教室里见到老师。“我们班49个人,这是第一次线上线下课。我以前没有基础,上网课的时候,我的指法不对非常着急,现在可好了,老师可以手把手地教我了,今天能见到同学们实在是太激动了。”李彩芳说。

葫芦丝初级班的潘望月老师告诉记者,线

上一学期的课程互动性差,主要是学员们看着老师,有些学员连线的时候还不好意思提问,因此线上学习的效果也不理想。“这个班的学生我也是第一次见面,在课堂上授课更为直观一些,有问题大家交流起来更便捷,葫芦丝入门很简单,非常适合老年人学习,希望有更多地老年人走出家门、走进课堂,一起享受学习葫芦丝的乐趣。”



声乐第一课 先练基本功

“开学第一天,全班同学都到齐了,大家都非常认真,让我非常感动。”68岁的梁淑文在青岛市老年大学学习了四年声乐,从识谱、发声再到唱歌,她的收获非常大,现在她还参加了两个合唱团,“老年大学的学习让我们退休生活更加丰富多彩。”梁淑文说。

今年28岁的郑家鑫是中国海洋大学音乐表演专业毕业的,毕业后来到了青岛市老年

大学授课,许久没有见到学员的他,心情也是非常激动。郑家鑫表示,线上授课难度很大,很多老年人对于线上上课的接受度和认可度不是很高,有些学员因为家庭原因不方便在家里上课,导致学员们的学习进度不一致。“今天主要是练练基本功,带老人练练气,有些老人得新冠以后身体还没有完全恢复,让老人逐渐适应一下。”郑家鑫说。



适应新形势 创新特色课

青岛市老年大学学员管理处处长潘克选表示,由于受到新冠疫情的影响,学校采取了线上教学和线下相结合的方式,老年学员们有将近一年的时间没有来到校园。目前,学校共有学员8000余人,开设304

个教学班,今年教学计划进行了适度调整,仍然按照16个课时正常组织学生完成所有的教学。“新学期为了满足学员的学习愿望,我们还增开了无人机、水粉、小提琴、朝鲜舞等特色课程。”潘克选说。记者 安娜

“终于盼到开学啦!”

青岛市市北区老年大学恢复线下教学

本报讯 3月1日,青岛市市北区老年大学全面恢复线下教学,银发“大学生”们迎来了2023年春季学期的第一天。

一大早,学校领导、工作人员和志愿者们便在校区门口和各楼层迎接任课教师和学员,任课教师则早早进入教室做好上课准备……一个个“早”字,映衬出大家重返课堂的欣喜。

“高兴、开心,终于盼到再开学的日子了。”阔别已久的老师和学员们情绪饱满、热情高涨。教室里,大家顾不得太多寒暄,很快地

投入到全新的课程当中。据统计,市北区老年大学目前共有50个专业,教学班级192个,老年人在这里学习、健身、娱乐,极大地满足了他们的文化养老需求。

集体收看“互联网+”老年教育通识课,是本学期开学第一课的一大亮点。任课教师利用课前五分钟,带领学员通过“班班通”多媒体教学系统、班级电脑投影或者手机在线观看等方式,选择适合各自专业的通识课程,有效提高了老年学员们的学习兴趣,拓宽了学习视野。(记者 安娜)

春风十里 不如校园有你

青岛市李沧区老年大学2023年春季开学

本报讯 2月27日,青岛市李沧区老年大学迎来2023年春季学期开学第一天,沉寂了许久的校园又迎来了欢声笑语。

当天不到8点,就陆续有学员入校,迎着“李沧区老年大学欢迎您”的横幅和欢快的《重返童年》校歌,开启新学期学习生活。校领导和工作人员在教学楼门口迎接、引导学员,让新学员也能快速熟悉校园,感受到老年大学的温馨氛围。

学校还进一步升级了测温设备,学员入校时通过

人脸识别闸机自动测温,同时验证学员身份,提升了教学管理和安全保障效率。为帮助学员熟悉闸机使用方法,学校还安排了工作人员和志愿者7时40分到岗,确保学员正常入校进行。

据介绍,本学期李沧区老年大学共招生10100余人次,开设352个班级;新开设心脑血管健康、拼布手工、桥牌、京胡等专业,不断增加特色课程,满足老年人个性化学习需求;钢琴、太极拳、中国舞等热门课程增加班次,优化整体课程结构。(记者 安娜)

美莱康生欧米伽3六毛六特卖

欧米伽3是对人体健康十分重要的一种营养成分,有辅助降血脂的保健功能,如今在中老年人群中引发高度关注。为了让读者朋友们吃上优质实惠的欧米伽3,老年生活报康康商城特联合威海紫光药业批量生产现在团购价每粒只需6毛6,(每人限购两年量,前50名买10瓶送2瓶(同品),数量有限,早买早得)抢到就是幸运,望广大读者互相转告,莫失良机!

美莱康生优质欧米伽3 三大优势

优势一:批号是产品的身份证,本次活

动供应的欧米伽3软胶囊,经过正式批准通过,符合正规的流程。从原料的鉴定精选、生产环节的质量把控、产品品质的检验检测,每一道工序都严格把关。

优势二:欧米伽3精选原料,采用高科技工艺,各项指标均符合检测标准,让您吃到更优质的欧米伽3。

优势三:本次欧米伽3活动是老年生活报康康商城甄选产品,质量有保障,价格特惠。

鲁食健广审(文)第2021112476号

0532-80632815 400-6179-028 疫情期间提前预约进店

老年生活报康康商城康乐店(延安三路190号-4丽达购物广场旁)

乘车路线:125.206.218.220.25.32到延安三路南九水站下车即到;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。

辅酶Q10 12瓶仅需368

随着年龄增大,想要年轻健康,就要饮食清淡,多注意保养。经评价,辅酶Q10软胶囊具有增强免疫力和抗氧化的保健作用,可随季节补充适量辅酶Q10软胶囊。

辅酶Q10团购活动通知

本次活动向消费者提供的精品辅酶Q10,由老年生活报康康商城直接面对厂家批量团购,省去中间诸多环节,12瓶原价1288元团购价仅需368元。优质精品辅酶Q10,各项指标均达到相关标准,让读者能吃上正宗、便宜的好产品。

活动要求:为了让实惠真正落到需要的读者身上,本次活动提出以下两点要求:①团购者必须是真正有需求的朋友;②为防止恶意囤货,每人最多购买2份。



威海紫光科技集团有限公司 国食健字G202137101442
鲁食健广审(文)第240525-01062号
本品不能代替药物

0532-80632815 400-6179-028 疫情期间提前预约进店

老年生活报康康商城康乐店(延安三路190号-4丽达购物广场旁)

乘车路线:125.206.218.220.25.32到延安三路南九水站下车即到;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。