



老年生活报

全国助老服务热线
0532-66610000

康乐幸福老年 运动健身相伴

第五届省老运会将于5月8日在日照举行

本报讯 4月7日,记者从第五届山东省老年人运动会新闻发布会上了解到,第五届全省老年人运动会将于5月8日—12日在日照举行。运动会共设棋类、柔力球、门球、健身秧歌(腰鼓)、网球、田径、乒乓球、台球、健身气功、健身球操、气排球、太极拳(剑)等12个大项,77个小项。

山东省老年人体育协会副主席钟永诚主持新闻发布会,省老年人体育活动管理服务中心主任、省老体协秘书长孟涛通报了第五届全省老年人运动会的筹备和前期的有关工作情况。据悉,第五届山东省老年人运动会是经省人民政府批准,由省体育局、省卫生健康委、省老年人体育协

会共同主办,有关市人民政府、体育行政部门、卫健委、老体协承办的一次大型、综合性老年人体育盛会。

本届运动会坚持“重在参与、重在健康、重在交流、重在快乐、重在安全”原则,奖项设置按照参赛队伍、人数的50%、30%、20%设金奖、银奖、铜奖,并设体育道德风尚奖、优秀组织奖、贡献奖及

突出贡献奖。自2022年7月开始,已分别在济南、淄博、枣庄、烟台、济宁、泰安、聊城、滨州等市举办了乒乓球、棋类、门球、气排球、健身球操、台球、健身气功、柔力球、网球等九个项目的比赛,全省16市、大企业、省烟草、省直机关代表队的2600余名运动员参加了比赛。(记者 朱振东 通讯员 胡欣然)

1亿元公益资金援助
患白内障退役老兵

情暖老兵 守护光明

本报北京讯 4月7日,退役军人事务部、中国老龄事业发展基金会等多家单位,在北京联合启动“情暖老兵·守护光明”公益行动,计划用5年时间投入1亿元公益资金,为低保特困老年退役军人提供白内障手术等服务。

此次公益行动主要着力解决退役军人急难愁盼,妥善应对老年退役军人因白内障致盲问题。同时,合作单位将本着帮扶对象自愿原则,精准对接实际需求,积极拓展合作领域,多渠道筹集资金,为有需要的退役军人提供眼科医疗服务和资金支持,提升眼健康水平。

据了解,公益行动计划从今年开始,分批次、有步骤地为全国6万名以上有意愿的低保特困老年退役军人实施白内障手术提供支持,最大限度减轻医疗负担。其中,今年将在辽宁、福建、山东、湖南、广西、贵州6个省(自治区)为1万例困难退役军人白内障患者提供援助。

在“情暖老兵·守护光明”启动仪式上,退役军人事务部党组成员、副局长马飞雄表示,“情暖老兵·守护光明”公益行动是协同社会力量做好退役军人帮扶援助工作、传递党和政府关怀温暖的生动实践,有利于进一步营造全社会关心关爱退役军人的浓厚氛围。(徐静)

不要让父母输在“起跑线”上 子女为父母报名老年活动中心春季班成“尽孝新方式”



孝顺女儿助力退休父母学习新知识

据了解,李女士的父母今年二月份从单位退休,刚离开工作岗位,两位老人对新生活还有些不适应,单调、经常闷闷不乐。李女士看在眼里,疼在心上,“我单位的不少同事为父母报名上了市老年活动中心的老年文艺班,听他们说老人在这里结交了许多新朋友,还经常一起去研学,退休生活过得有滋有味。”李女士说,父亲和母亲都是知识分子,也有多种艺术爱好,虽然退休了,但美好的生活才刚刚开始,“同事们的做法值得借鉴,我也要助力父母学习新知识,不能让父母输在‘起跑线’上!”

新学期即将开启,青岛市老年活动中心春季招生报名仍然热度不减,“你在青岛市老年活动中心报上名了吗?”成为最近退休族朋友圈里热议的话题。青岛市老年活动中心今春又腾出了不少新学位,开设了很多新课程,增加了新班级,与此同时,年轻、帅气、

高学历的任课老师也成为学员们报名上学的动力。

90后民族舞男教师帅气才气集一身

今年29岁的倪旭东在青岛市老年活动中心教授古典舞、民间舞、现代舞及舞蹈解析等课程,深受大家喜爱。“老师特别专业,我是零基础跟他学跳舞,很快就找到了感觉。”今年60岁的王雪松告诉记者她是抢报成功了倪旭东的舞蹈课。

说起自己的从艺经历,倪旭东说六岁开始学习跳舞,上中学时就考取了上海戏剧学院附属舞蹈学校,考大学时他选择了上海戏剧学院(舞蹈学院),可以说20多年来一直与舞蹈一起成长。一次偶然的机会,他接触了老年教育,从此爱上了为老年人教跳舞。

“他们都是我的长辈,相处起来特别开心融洽,能够给大家带来快乐,我特别高兴。”新学期,倪旭东的课程一开班就特别受欢迎,火爆程度他自己也始料未及。

85后金牌舞蹈老师每门课程都火爆

“当踮起脚尖的那一刻,我感觉自己又回到了年轻时代。”芭蕾形体班学员感慨道。她所在班的老师是今年34岁的亓山淳雅。她毕业于青岛大学,拥有音乐与舞蹈学科硕士和研究生学历,是中国舞蹈家协会的金牌教师。亓山淳雅最具特色的是芭蕾舞班,在当天的专业教学中,她从地面勾绷脚、芭蕾基本手位、把杆基本训练等多个方面为广大老年学员进行了详细讲解。

据介绍,青岛市老年活动中心高水平老师比比皆是,今年春季学期,中心还为中老年学员量身打造了200余门课程,新增了水粉、现代作家作品荐读、乐理知识、黄梅戏、男模班等课程。凡是年龄在80周岁(以身份证日期为准)以下的离退休人员,均可报名。

报名方式:

微信登录“青岛报业文化艺术专修学校”微信公众号进行缴费报名,完成缴费后才算报名成功。(说明:青岛报业文化艺术专修学校为青岛市市民政局政府购买服务的青岛市老年活动中心老年教育与文体活动项目承接供应商。)

上课地点:青岛市老年活动中心(市北区南昌路96号),开学时间:2023年4月17日,咨询电话:0532-55571199/55577688。

(记者 张磊)



扫描二维码报名

扫码可观看视频



舞蹈老师倪旭东在授课

智慧课堂(127)

手机基础拍照指南

春暖花开,三五好友外出踏青出游,如何拍出手机高质量照片?4月12日10:30,本报智慧课堂开讲,欢迎扫码入群学习。

