



老年生活报

全国助老服务热线
0532-66610000

青岛市老年活动中心新学期开学



本报讯 春光明媚，万物复苏。4月17日，青岛市老年活动中心开启2023年春季新学期，青岛市市民政局局长王哲祝贺开学，并向各位“老同学”送上祝福。

近年来，青岛市民政局一直致力于健全保障

体系，优化服务供给，推动养老服务持续高质量发展。其中，通过文化养老，让老年朋友更有获得感、幸福感，是一直以来的重要目标。

长寿时代，终身学习是最美好的生活方式，青岛市老年活动中心有着

丰富的课程、炫丽的舞台、齐备的场馆，是市政府专门为老年朋友打造的温馨家园。祝愿各位老年朋友在老年活动中心学得高兴、玩得快乐，共赴春天之约、再续银龄梦想、乐享幸福生活。

（本报记者）

春光正好 银龄“大学生”上课忙

尚余少量空位 欲报从速



门、乐理知识等科目，以满足老年学员们不同的学习需求。

舞蹈形体柔美舒展 深受广大学员青睐

伴随着《梁祝》优美的乐曲声，记者来到了2023级古典舞初级1班的教室，36岁的孙慧子正在给学员们授课。孙慧子毕业于北京现代音乐学院舞蹈专业，教龄已经有15年了。“古典舞动作比较柔美、舒展，非常适合老年人。今天是第一节课，我带着学员们了解了古典舞基本的脚位、手位、手型和一些身韵、气息等基本元素。”孙慧子表示，老年学员们上课的状态非常好，配合度都很高，但肢体的协调性还需要提高，这样动作才能更加流畅。“这学期除了学习一些古典舞的基本元素以外，还会学习一些成品舞，结课前会排练一个剧目，让学员们完整地跳下来。”

今年60岁的张延明家住市北区昌化路，以前在老年大学学过摄影专业的她，在女儿的帮助下报名了2023级古典舞初级1班。

“学校的氛围非常好，老师非常亲切，也很有耐心，我以前没有舞蹈基础，希望通过学习古典舞，让自己的体态提升一下，把背挺起来，把肩膀提起来。”张延明说。54岁的张煜以前在老年大学学习过茶艺，她也是第一次报名古典舞课程。“平时我就喜欢爬山、旅游这些户外运动，现在学习舞蹈，不但锻炼身体更能提升气质。”张煜说。

热门课程一座难求 少量专业仍有余位

琴棋书画、吹拉弹唱、舞蹈戏曲，艺术教育是老年大学的基础性项目，低廉的收费、丰富的选择吸引了大量学员。青岛市老年活动中心所开设的课程中，很多都是一上线就被抢光。新学期开学当天，学校教务办公室就接待了众多因未能抢到学位而前来咨询的老人。

“为了学习形体舞蹈，我作足了准备，可是课程刚上线，也就三分钟就被抢空了，学校能不能再开设一个班？”今年63岁的苏君平向

学校工作人员反映，在老年大学学习可以帮助老年人学到新知识，掌握新技能，希望学校能够根据实际需求调整课程安排。

据了解，今年活动中心引进了多位高水平青年教师，他们的到来为市老年活动中心增添了活力与亮色。“小老师”教学员，“朝阳”伴“晚霞”，成为这里的一道暖心又和谐的风景。

为了让广大中老年朋友享受一起学习、共同进步的快乐，青岛市老年活动中心2023年春季学期微信报名通道再延迟两周报名时间，书画、乐器类、中医、摄影、瑜伽等还有少量学位可以报名，凡是年龄在80周岁（以身份证日期为准）以下的退休人员，均可报名（部分课程因体能等原因对报名年龄有不同要求，请以报名简章要求为准）。咨询电话：0532-55571199、0532-55577688

（记者 张磊 安娜
见习记者 温雁清）

扫描二维码
关注公众号，
点击下方菜单
“教学系
统”报名。

放心好海参 让您——花钱少 吃得住 吃得好 吃得放心满意

一品康海参春参上市

青岛一品康海参：青岛市市北区台东六路28号（威海路公交站工商银行后）

电话：151-66666-441 赵经理

特价刺参 市场价:1380元1斤
活动价:1800元2斤

长岛刺参 市场价:1580元1斤
活动价:2300元2斤

新品长岛刺参 市场价:1780元1斤
活动价:3000元2斤

新品大连刺参 市场价:1980元1斤
活动价:3500元2斤

特推优质刺参 市场价:2880元1斤
活动价:4800元2斤

刺参1000元5斤 野生海参1000元3斤 黑肉刺参2200元3斤

青岛市市区送货上门服务 全省全国包邮 货到满意付款 买海参送阿胶糕

京东客服“借口”真多

在京东网购手机，却发现碎屏，多次要求退换却被客服人员拖延推诿。近日，青岛63岁的孙先生致电本报，诉说自己遇到的烦心事。（详见2版）

交通运输部： 打造千条敬老公交线

本报北京讯 近日，交通运输部印发《2023年持续提升适老化无障碍出行服务工作方案》提出，扩大出租汽车电召和网约车“一键叫车”服务覆盖面，打造敬老爱老城市公共汽电车线路1000条，推动城市客运无障碍设施设备更新改造。同时，开展城市轨道交通“爱心预约”乘车服务，为老年人、残疾人等乘客提供预约服务。

按照《方案》，6月底前，以“一次预约、覆盖全网”为目标，增加“爱心预约”功能；8月底前，正式开通运行“爱心预约”服务；10月底前，各城市全面完成本省份适老化城市交通出行任务目标。（韩鑫）

多地印发文件 便利店能买常用药

本报讯 日前，海南省药监局发布文件，明确提出推行药品零售便民举措，鼓励药品零售企业在机场、火车站、汽车站、商场、超市等场所内设置药品销售专柜，销售乙类非处方药。

据了解，北京、甘肃、湖北、山东、广东、福建、四川、海南等多地已陆续发布相关文件，放开乙类非处方药经营，鼓励机场、商场、超市、便利店进行药品零售的探索。综合多地情况来看，目前各地开放商超等商业主体售卖的药品清单主要以解热镇痛药、胃肠道用药、小儿用药等乙类非处方药（绿标OTC）为主，包括常见的清热解毒颗粒、伤风感冒胶囊、健胃消食片、藿香正气丸等。（谭琪欣）

本报讯 万物生长，春意盎然。在和煦的春风里，青岛市老年活动中心迎来了2023年春季新学期。众多中老年朋友怀着期待与憧憬走进校园，开启了新学期的新征程。

200余门课程 丰富老年人学习生活

早上8点左右，学校里已经陆陆续续来了不少学员。走进教学楼，一股花香扑面而来，欢迎新同学的展板映入眼帘，LED屏滚动播放着青岛市民政局领导及学校老师的欢迎辞，令人倍感亲切。

“学校特别用心，不但环境整洁，而且时刻为我们着想，在这里我们的梦想得以放飞，通过学习让我们变得年轻有活力。”今年62岁的刘建华感叹道，她上个学期在青岛市老年活动中心学习了跳舞，这学期她选择了学习声乐，希望用歌舞演绎自己的多彩晚年生活。

当日开课的班级有声乐班、舞蹈班、模特形体班、钢琴班、朗诵班、书法班等。在声乐教室里，学员们跟随老师的口令，一起练习起了发声；在太极拳班，随着音乐响起，学员们个个全身缓缓而动，他们动作舒展自如，劲道柔韧，一招一式都十分有范儿；在形体舞蹈班，学员们跟随着老师的节奏，拉伸、压腿，全神贯注……

本学期，青岛市老年活动中心为老年学员精心打造了200余门课程，其中新增了水粉、现代作家作品品读、手机视频后期入