

青岛市老年大学:

三千新学员 共赴新学期

青岛市老年大学



9月2日,青岛市老年大学2024年度秋季学期正式开学,当天1600余名学员陆续走进教学楼,校园内再次洋溢着学习的热情。本学期,市老年大学共开设了82门课程、304个教学班、16个社团,编班学员9400余人次,其中一年级新班92个,招收新学员3100人次。

01 新课程点燃学习热情

为了满足老年人的多样化学习需求,本学期青岛市老年大学特别推出了文学写作班、中国哲学班、老年心理健康班、视唱练耳班、藏蒙舞、旗袍形体班、健身时尚步态班等7门新课,受到了学员们的热烈欢迎。

新开设的老年心理健康班尤其引人关注,授课教师史娟表示,课程不仅帮助学员们处理情绪和压力,更是为了引导他们以积极乐观的心态面对生活。“我很高兴能与这些经验丰富的老年学员交流,我也从他们身上学到了很多智慧。”史娟说道。

“我退休后总觉得自己不太适应,情绪不稳定。今天通过学习觉得整个人轻松了许多,也找到了怎么调节自己的情绪的突破口,”一位老年学员表示。

同样感到受益的还有健身时尚步态班的学员们。“我以前从来没想到还能学这么‘潮’的东西,真是开了眼界!”



67岁的王秀丽说。课程设计不仅注重身体的锻炼,还强调了自信心的建立。这让老年人深切感受到她们同样可以时尚、优雅,只要敢于尝试。

02 摄影爱好者再攀新高峰

摄影与照片处理课程一直是青岛市老年大学的热门项目。今年,许多学员在完成了基础摄影课程后,又继续报名学习照片处理班,以进一步提升自己的摄影技能。

“以前也尝试过用专业软件来处理照片,但总觉得效果不够理想。现在有机会系统学习,收获颇丰。”照片处理班的学员刘强在完成了人像摄影课程后,意识到后期处理对一张好照片的重要性,因此决定继续深造。

“刚开始学员们接触照片处理软件时,确实有点吃力。”授课教师黄育磊表示,对于一些年纪较大的学员来说,学习这些技术需

要一定的耐心和时间。但经过一学期的学习,学员们完全能够熟练使用这些软件,将自己的摄影作品提升到新的水平。

03 学形体模特 提升自己又报话剧班

许多学员不仅专注于一门课程,还积极探索新的领域,努力提升自己。王妮娅就是这样一位不断追求自我提升的学员。

“我一直觉得自己的气质需要进一步提升,所以多年前报了形体模特班。”王妮娅笑着表示,通过这些年的学习,帮助她提升了自信心。

在形体模特班取得了令人满意的成果后,王妮娅并没有停止前进的步伐。她决定继续挑战自己,选择了话剧班,希望在舞台上展示更多的可能性。“我想通过学习话剧,锻炼自己的表达能力和表演技巧,尝试一些以前从未接触过的东西,”她说道。“退休后有了更多的时间,我觉得应该好好利用这些时间来充实自己,学一些年轻时没机会学的东西。”记者 张磊

崂山区老年大学——

课程升级 活力满满



本报讯 9月2日,崂山区老年大学迎来了秋季学期开学周,学员们怀着期待与憧憬走进教室,开启了新学期学习之旅。

据悉,崂山区老年大学在新的学期进一步优化丰富了课程设置,“大学本部在原有16个专业、38门课程的基础上,新增经络保健、文化之旅、音乐素养、儒家经典名篇鉴赏等12门受老同志喜爱的新课程,教学班也由原来的62个增加至82个。”崂山区老年大学工作人员孙沙沙说。

为更好地满足中老年人口日益增长的文化需求,崂山区老年大学还为学员们提供了丰富多彩的文化活动和交流机会,9月4日,“心有力量、快乐健康”益安宁丸杯全国老年大学才艺大赛—山东地区—青岛赛区的比赛在崂山区市民文化中心演艺剧场举行。相关负责人介绍说,“作为青岛赛区承办单位,我们筹备了近三个月的时间,组织学校艺术团和各班级创作编排演出节目,最终确定了舞蹈体育类、乐器演奏类、歌唱类等多种表现形式的节目共计23个,400多名学员参加本次才艺大赛。”(记者 岳硕)

Haier
以无界生态共创无限可能**一键减压坐卧 轻松康复护理**

海尔挚爱护理床E6



舒适坐卧体验

吊环辅助康复

便捷整床升降

科学背腿联动

便捷按键操控

德国精工电机

海尔智慧康养 | 科技守护 健康人生

**仪式感拉满!
城润家为103岁长者庆生辰**

8月29日上午,城润家精典颐养社区的五楼自助餐厅包房内,一片喜气洋洋的景象。“福如东海,寿比南山”的牌匾、巨幅贺寿题字、“福星高照满庭庆、寿诞生辉合家欢”的对联、金色的气球装饰、朱红的绣球灯笼……在赵秀真长者103岁的寿宴上,每一个细节都彰显着隆重与用心。

赵秀真长者出生于1922年,离休后一直跟独生女儿一起生活。三年前,赵秀真长者两次摔伤,同时女儿女婿也年事过高,居家照护力不从心,一家人开始寻找合适的养老机构。在考察了多家养老机构后,赵秀真长者和女儿、女婿一同入住到了城润家。“我们最看重的就是环境和服务。在这里,就像在家一样,工作人员特别亲切、有

耐心。”赵秀真的女儿齐女士说道。

在城润家,工作人员喜欢称呼赵秀真长者为“姥姥”。“姥姥,今天是您103岁的生日,我代表城润家的全体员工祝您生日快乐!福如东海,寿比南山!”院长李东玉带领一众员工向姥姥贺寿。

“我院入住长者的平均年龄在85岁左右,90岁以上的长者有28位,照顾高龄长者需要更专业的照护和暖心的陪伴。适合老年人的每日营养膳食、专业贴心的护理服务、针对性的康复计划方案、足不出户的医疗服务、丰富多彩的文娱活动等,共同搭建出了我们城润家高品质的专业服务体系。针对姥姥103岁高龄的特点,我们还制定了个性化护理方案,满足姥姥的护理需求。希望通过我们的照护,让姥姥在城润家度过幸福美满,快乐无忧的晚年。”护理部主任孙晓波介绍。

在城润家,长者们不仅得到充分地照料和护理,更多了一份情感的交流和家庭的温暖。城润家无微不至的服务为长者创造温暖贴心的养老环境,也将为更多长者带来充满活力、幸福的享老新生活。



8115-6699 / 8115-1199

项目交通便利,楼下即是公交车站,
可乘坐103、129、502、904、906、932路等公交线路
均可到达城润家精典颐养社区



青岛市城阳区黑龙江路397号(黑龙江中路与白沙河交汇处)