

跳起民族舞 生活乐趣多

青岛市老年活动中心民族舞班师生舞出青春风采



扫码观看更多精彩

日前,记者走进青岛市老年活动中心民族舞三年级二班教室,学员们正伴随着维族舞曲,跟着许业锦老师的节拍练习着动作组合。这里,是一群平均年龄超过六旬的学员们追寻梦想、绽放光彩的舞台。每当舞曲悠扬响起,她们用舞步诠释着对生活的热爱与执着。

1 实现梦想的地方

今年53岁的辛君退休后便踏入了青岛市老年活动中心开始学习民族舞。对她而言,这里不仅仅是学习舞蹈之处,更是她实现年轻时未能完成的舞蹈梦想的地方。“年轻时忙于工作和家庭,总是把爱好放在一边。现在退休了,我终于有时间也有精力来圆这个梦。”辛君的眼神中闪烁着坚定与期待。在许业锦老师的悉心指导下,她从一个舞蹈门外汉,逐渐成长为能够自信地跟随节拍起舞的舞者。“而且学习舞蹈可以强身健体,

陶冶情操。”辛君说。

62岁的李凤仙,是班级里的另一位积极分子。她常说:“舞蹈就是我的活力源泉。”每次上课前,她总是早早到达教室,提前热身。“许老师非常专业,她总能发现我们动作中的不足,并耐心地指导我们改正。”李凤仙对许业锦老师充满了感激之情,“在她的帮助下,我的舞蹈水平有了很大的提升。”对她而言,舞蹈不仅仅是一种运动方式,更是一种生活态度。它让她的每一天都充满了期待与活力,也让她的生命之树常青。

2 舞出青春的风采

同样已经在这里学习了三年民族舞的马莉英,今年已经80岁。记者在采访时感受到,她的身上由内而外散发出活力与精气神,谈吐举止让人丝毫感受不到她的实际年龄。

“我从小就喜欢跳舞,但以前条件有限,没有机会系统地学习。”马莉英笑着回忆道,“现在好了,老年大学给了我这个机会,让我能在这样的年龄,把自己的爱好坚持下去。”

在这里,她不仅学到了专业的舞蹈技巧,增强体质,更重要的是,她找到了一群志同道合的朋友,“她们都比我年轻些,我和大家在一起没事聊聊天,也开阔了视野,丰富了社交生活。我们相互鼓励、共同进步,比起在家闲着,来老年大学学习舞蹈是我做的最正确的选择。”马莉英感慨地说,因为舞蹈,她的晚年生活变得丰富多彩。

3 老年学习益处多

“我加入咱们青岛市老年活动中心的教师队伍已经很多年了,我上学时就是学习舞蹈专业,参加工作后逐渐发现很多老年人都对舞蹈充满热情,但他们接触专业民族舞的机会却很少。我希望能够通过自己的努力,为老年舞蹈教育做一些补充。”许业锦老师说。在她的课堂上,没有年龄的限制,没有基础的差异,只有对舞蹈的热爱与追求。她用自己的专业知识与满腔热情,激发着每一位学员的潜能与激情。在她看来,舞蹈是一种表现美的艺术形式,它不仅能够提高老年人的生活乐趣与质量,更能让他们变得更加健康快乐、自信美丽。

“来到这里的学员都有着各自的爱好和梦想,大家在课堂上积极向上的状态以及她们的坚持与努力,让我十分感慨。无论年龄多大,只要心中有梦、脚下有力,就能舞出属于自己的精彩人生。”许业锦说。 记者 姜文棋



AI绘画、无人机摄影课火了!

9月20日,中午12点半,在成都市老年大学上课的一些老人们还迟迟不愿下课。这是9月份秋季学期开设的无人机摄影课程的第二堂课。这两年,除了有常规的声乐舞蹈课,还有无人机摄影、短视频拍摄、民法典等课程。



自2021年起,成都市老年大学就针对老年人开设了无人机摄影课程,每学期几乎都是满班。教无人机摄影的冯老师介绍,他给老年人上课已有三年多,“60%的学生都有摄影基础”。相较于拍风光、人像的平面照片,无人机的视角更多是高空俯视,可以达到相机拍摄无法呈现的效果,所以一直受到有摄影爱好的老年人的欢迎。

李叔叔是一位摄影爱好者,专门来老年大学提高“手艺”,目前学习无人机摄影已有三个月,他说虽然已经可以飞了,但是距离能飞好、能剪辑和发布,还有一段距离,“我在很多方面都需要学习,现在老年人学无人机摄影也是一种潮流。”他也指出,年纪大了再学习新东西,确实是慢了一点,而且很多知识学了第二天就会忘,需要多实操。

对于学习无人机这项新鲜事物,陈阿姨表示,自己一开始也遇到过困难,“操作失控过,但还是想学,想试试胆量。我们就应该多尝试,等无人机学会了,我还想学AI摄影与绘画。喜欢新鲜事物并不是年轻人的专属,我们老年人也可以进行尝试。”

成都市老年大学2024年秋季学期招生简章里,还增加了一些细分领域的课程。今年开设的AI摄影与绘画,就是在原先摄影课的基础上进行提炼,教老人们在后期图片制作上用AI进行处理。来上这堂课的学员们大多都有摄影基础。

AI摄影与绘画的授课老师向茂勇表示,摄影绘画方面,加入AI是新技术。学习AI人像修图、AI操作的基本命令,可以帮助学员们快速提升AI摄影与绘画水平。

昌娟

免疫球蛋白羊奶 一天只需几毛钱

选用真正好羊奶 无膻味 奶味醇香浓郁

十一钜惠 厂家直销 羊奶粉 买2罐送8罐

最新升级版免疫球蛋白羊奶富含多种人体所需的营养物质,羊奶粉是普通乳制品中营养较全面、较丰富的营养品,秋季羊奶喝了不易燥、不易热、不易上火、不易过敏、不易发胖,分子小,更有利于中老年人吸收,帮助增强体质,是滋补养身的健康选择。

免疫球蛋白羊奶 优势:

- 来自陕西八百里秦川天然原生态牧场;
- 拥有优质的羊奶粉示范工厂;
- 以鲜羊奶为原料,富含乳清蛋白;
- 添加免疫球蛋白,高钙含量;
- 添加乳矿物盐、多种维生素、铁、锌、叶酸、菊粉等营养成分。

(本品非固体饮料)

十一钜惠·羊奶粉每罐19.8元

十一限时特惠,厂家直销6000箱免疫球蛋白羊奶,今天明天后天打进电话,买2罐免费送8罐,仅需198元,折合19.8元/罐,厂家整箱(10罐)发货。羊奶每罐300克,保证最新批次生产,每人限购5箱,活动真实有效。全国包邮货到付款,先订先得,售完为止!



19.8元/罐 一罐能喝一个月

老人喝了都说好 秋季滋补,喝羊奶

订购热线 400-103-6188