



青岛市老年大学话剧班

晚年解锁“表演”新风尚

在青岛市老年大学,话剧班受到了许多老年人的青睐。在这里,一群热爱艺术、勇于尝试的老年人,正以满腔的热情投入话剧的学习和表演中,用他们的行动诠释了“活到老,学到老”的真谛。

勇于尝试,挑战自我

走进教室,距离上课还有半个小时,但学员们几乎已经到齐。他们有的在轻声讨论,有的在默默练习上节课学习的小品,整个教室充满了浓厚的艺术氛围。

今年60岁的王妮娅是话剧班的班长。她原本是一位热衷于时装表演的老年模特,但对语言类艺术也抱有浓厚的兴趣。当听说老年大学开设了话剧班时,便毫不犹豫地报了名。“老年人学习话剧是一种新的尝试,我喜欢挑战自己,希望在语言方面可以得到更好的提升。”王妮娅的热情和坚持,为班级树立了良好的榜样,也赢得了同学们的信赖。

72岁的李玲,最初加入话剧班是为了不赋闲在家,找一门新颖的课程来丰富自己的生活。她曾学习过朗诵和声乐,对表演一直有着浓厚的兴趣。然而,真正接触后,她才发现表演远比想象中复杂:“要理解人物性格,感受情感,再加以动作自然表达,这真的很有难度。”李玲坦言,正是这种挑战,让她更加坚定了学习的决心。

同样72岁的徐恭葵,则希望通过话剧表演来“进阶”自己的朗诵技巧。“上节课我们练习了不同方式的‘走’,还有演出酸甜苦辣,听起来简单,但表演起来挺头疼的,必须得跟着老师一点一点好好学才行。”徐恭葵笑着说。

艺术让生活更美好

话剧的学习也改变了大家的生活。“通过学习话剧,我不仅可以提升自己的艺术修养,还结交了一群志同道合的朋友。”王妮娅感慨地说。她表示,话剧班让她找到了新的生活乐趣,让她更加珍惜和享受当下的时光。

“学习艺术让我的生活变得更美好,每天都有所期盼,会观察生活中的细节,有时走在路上,看到一些场面,我会脑补如果让我‘演’出来,我应该怎么表达。”徐恭葵说。

李玲则表示,自己会认真学习如何融入角色,将不同的人物性格

表达好,也让自己的性格更加活泼开朗。”希望等到我们可以登台表演的时候,也可以赢得观众衷心的掌声和赞誉。”李玲非常期待地说。

让老年朋友解放天性

话剧班的任课教师钟玉萍是青岛市话剧院副院长。她不仅拥有丰富的表演经验,更具备深厚的艺术素养和教学能力。“作为本学期刚开设的课程,同学们感到有难度是很正常的,相信大家经过一学期的系统学习,会对话剧表演有不一样的感悟。”钟老师说。

“老年朋友接触专业表演训练的机会并不多,因此我会注重因材施教、循序渐进。从基础的知识,到培养大家的想象力和创造力,鼓励他们大胆尝试、勇于创新。”钟玉萍表示,“解放天性”很重要,前几节课的练习是为了让大家放得开。“我会让大家听一首比较舒缓的音乐,在脑海中想象画面,再通过他们自己的方式将细节表演出来。”记者 姜文祺

银发科普 铁路寻韵

青岛市老年活动中心科普户外实践课堂走进胶济铁路青岛博物馆

本报讯 10月23日,青岛市老年活动中心带领40多位学员走进银发科普基地——胶济铁路青岛博物馆,开启了一场研学之旅。

活动现场,讲解员带领学员们深入了解博物馆的丰富历史和文化内涵。学员们认真聆听讲解,不时驻足观看珍贵的历史文物和图片资料。一些曾经在四方机厂工作的老人也参与了此次活动,他们看着熟悉的场景和展品,回忆起曾经的工作岁月,感慨万千。“看到这些,就想起了我们年轻时奋斗的日子,那时候虽然辛苦,但大家都充满了干劲。”学员栾海青感慨道。

据了解,为将科普教育与老年人日常生活紧密结合,提升他们的科学文化素养,青岛市老年活动中心联合奥帆博物馆、胶济铁路青岛博物馆、青岛一战遗址博物馆,成立银发科普基地,共同搭建起面向银发族的科普户外实践舞台,这也是深入挖掘青岛市丰富的海洋文化、科技文化、历史人文资源的一次创新尝试。

相关负责人表示,下一步,学校将结合博物馆的特点,设计出更多适合老年人的科普课程和活动,希望有更多老年人通过这个平台,丰富自己的晚年生活,为文化传承和发展贡献自己的力量。(记者 许瑶 向桐)

来自羊奶之都 中老年人群热烈推荐的明星产品 今明后三天出厂价限量供应

好羊奶 高营养 喝出健康来

好羊奶,厂家直销,来自羊奶之都八百里秦川天然牧场,厂家为推广品牌,让全民喝上好羊奶,添能羊奶粉厂家直销会,厂家拿出30000盒,原价298元的添能富硒高钙益生菌羊奶粉,现享受出厂价19元/盒,还有机会成为添能羊奶粉的终身会员,享终身会员价。机会难得,每人限购两箱。



今天19块钱已经是成本价销售了。平时买一盒可要好几百块钱!一盒羊奶粉,从工厂生产出来的成本价并不高,但是这中间要经过省级代理、市级代理再到经销商、零售商,这每一个环节都有代理费、仓库费、宣传费。包括商场超市的进场费、员工工资等费用支出,这些钱是由下一级的代理或零售商出。

所以这每一层代理、每一个环节都会产生费用,到最后这些费用都会加在售价里面。但是作为厂家,我们不仅要销量,还要老百姓的好口碑,所以为了保证我们添能富硒高钙益生菌羊奶粉一贯的好品质,推广我们的品牌,赢得消费者的好口碑。我们厂家决定改变销售模式。砍掉所有中间环节,不招代理商,不进商场超市,由厂家自建营销中心,面向全国直招会员!

添能富硒高钙益生菌羊奶粉
添能富硒高钙益生菌羊奶粉是传统的升级!

第一配方升级:我们富硒高钙益生菌羊奶粉特别针对中老年人的体质和营养需求,科学地配比了高硒、高钙、高蛋白质让羊奶粉的营养成分更加丰富、更好吸收。

第二奶源升级:我们添能富硒高钙益生菌羊奶粉为了保证纯度和品质从不收取散户奶、农送奶,每一滴羊奶均来自专属散养有机牧场。

第三营养升级:我们富硒高钙益生菌羊奶粉添加的钙、硒、益生菌等多种营养成分!

一杯添能奶 益生健康情

羊奶富含200多种所需的营养物质,羊乳是所有乳制品中营养全面、丰富的营养品,羊奶喝了不燥、不热、不上火、不过敏、不发胖、分子小,更有利于中老年人吸收,健康之人饮用亦可增强体质,是人类滋补养生的健康上品。杨凌圣妃乳业有限公司



厂家拿出30000盒诚邀消费者品鉴,只要您现在打进电话,均有机会免费获赠一盒,先订先得,每日限100名。

订购电话:
400-029-2223

遇占线请拨打大客户电话 131 6157 1116
限时特惠 免费发放 货到付款 (优惠代码:623)

神经酸9.9元包邮到家加1元再送3瓶

益生康年12周年庆,感恩回馈!高含量神经酸9.9元包邮到家。按套装购买加1元再送3瓶,60片大瓶装,加量不加价!本次活动不计成本,不图利润,只为赢得您的好口碑!

神经酸补充大脑营养

神经酸最早发现于哺乳动物的神经组织中,故命名为神经酸。人脑神经酸又称复合神经酸,它是大脑神经细胞和神经组织的重要营养元素,被誉为继胆碱和“脑黄金”DHA之后又一大新兴的“营养素”。——摘自《百度百科》

感恩回馈!12周年庆

高含量神经酸加1元送3瓶

为了让更多的老人体验到神经

酸的益处,呵护大脑。值此益生康年成立12周年之际,为感谢广大读者的信赖和支持,感恩有您,特举办“高含量神经酸复合片特卖惠民活动”,本报读者打进热线可参与每瓶9.9元包邮到家,99元就能体验10瓶,加1元再送3瓶,仅100元,老两口就能享用1年。数量有限,活动一年就一次。

益生康年 订购 热线 400-1178-566

鹿血鹿鞭牡蛎肽99元吃一年

鞭牡蛎肽让您精力旺,身体壮,生活品质高,幸福又自信,夫妻更恩爱。

感恩回馈!6瓶只需99元!

为感恩中老年朋友长期对我们的支持和信赖,特举办“特卖惠民活动”,本报读者打进热线可参与特惠活动,一年量6瓶原价999元现在只要99元,活动仅限7天,请抓紧时间报名申购,领完即止!



益生康年 订购 热线 400-9155-136

随着年龄的增大,头发稀疏、瞌睡多、身体困乏、起夜次数多等诸多问题困扰很多中老年朋友,因此平时补充营养就显得尤为重要。但日常膳食中很难补充中老年人缺少的营养成分。鹿血鹿鞭牡蛎肽自上市以来深受广大中老年朋友的青睐,是当下中老年朋友的优选。

高含量鹿血鹿鞭牡蛎肽,选用鹿血、鹿鞭、牦牛鞭、驴鞭、牡蛎、山药、黑芝麻、枸杞子、海参、蛹虫草、玛咖粉等为原料,经高科技萃取提纯,每粒高达700mg,一天只需1片。鹿血鹿