

# 国家老年大学挂牌 快喊爸妈来,免费!

年满50周岁都可以报名 丰富多彩的课程让老年人想学就学



日前,国家老年大学正式挂牌成立的消息引起岛城老年人的关注。这是一所怎样的学校?对于老年群体终身学习有何意义?如何报名学习?今天来给老爸老妈们普及一下。

## ◆ 尝鲜

### “云课堂让我想学随时学”

“双脚踩实,足趾抓地,双腿夹紧,开胸立背,沉肩坠肘,双手自然垂于大腿两侧……”上午9点,把小外孙送去学校回到家中,61岁的陈馨打开手机上的国家老年大学云课堂,进入“中华韵健身操”课程,跟着指导老师的口令和示范开始做动作。

一堂课45分钟下来,陈馨浑身微微有些出汗,这是她上的第一节云课堂,陈馨感觉还不错。“我一直很想报名老年大学,退休后我报名了老年大学的合唱班,学了两年的声乐,后来女儿结婚有了孩子,我要帮她看孩子,也就没有时间去上课了。我本来想等小外孙上学了,我就可以闲下来继续我的爱好,但是‘理想很丰满,现实很骨感’,大外孙刚上小学,女儿又怀了二胎,这下我就又被‘套牢’了。”陈馨苦笑着说。前两天,陈馨的女儿告诉她,新成立的国家老年大学有很多网络课程内容,女儿帮她下载了国家老年大学APP,还帮她注册了学员,这让陈馨有了意外的收获。“必须年满50岁才能注册成功学员,里面的课程很适合老年人,这样我可以不出家门,想学什么打开手机随时就可以学。”陈馨一边说一边给记者翻看着手机上的课程设置。

记者看到,国家老年大学设置了“云课堂”“艺术名家课”“精品专题课”等多类线上课程。其中,“云课堂”以学期制开设,每学期16周,每天上午下午各安排一节课程,周一到周五共安排10门课程。比如周一上午开设“歌唱与识谱”,下午开设“智能手机基础运用”;周二上午开设“诵读”,下午开设“老年人权益保障法律实务”;周三上午开设“京剧”,下午开设“收藏鉴赏”……课程于3月初正式开课,首期限时免费。

“艺术名家课”是面向全社会书画爱好者的公益性课程,包括艺术名家美育推广课、艺术名家精品课、艺术名家创作营三个阶段。据悉,国家老年大学3月下旬起,将推出艺术名家美育推广直播课,并开通艺术名家精品课报名申请通道。

## ◆ 体验

### 每人最多选报三门课程

对于前不久刚刚做了胆囊手术的于爱珍来说,身心健康比什么都重要。“以前不太注重养生,现在我对营养饮食、健康养生方面的信息非常关注。”听说可以报名国家老年大学网上课堂,64岁的于爱珍表示自己也想试一试。

在记者的指导下,于爱珍先是点击进入国家老年大学的微信小程序,然后根据页面上出现的学员信息,逐一填写相关内容,保存提交后手机页面上出现了电子版的“入学通知书”。成为正式学员后,接下来就进入选课环节。“这里面的课程内容可真不少啊!”于爱珍仔细地翻看着“精品课程”里的视频目录,她告诉记者:“这里面还有很多有关自我保健方面的知识,我以前都是从网上了解这方面的内容,也不知道是真是假,现在有了这个网络课堂,里面的内容可信度有保障。”记者注意到,在“精品课程”的“中医保健”栏目里,有“中医推拿的常见手法”“失眠的自我按摩疗法”“穴位按摩治疗常见病”等众多视频学习资源。另外,像“葫芦丝入门”“家庭花艺”“插花艺术”等内容,也可以轻松地找到。

经过一番精挑细选,于爱珍给自己报名了“中国传统茶文化解读”“太极拳”和“京剧”三门网络课程。“我想报的课程很多,不过网页上提醒每人最多只能选报三门课程。”于爱珍笑着对记者说。同样打算在网上选报课程的刘强告诉记者,他目前报名了老年大学的绘画班和书法班,“我在老年大学了三年多,跟着老师学习绘画和书法,水平有了很大的提高,应该说,线下课程老师和同学可以面对面交流,老师可以手把手指导,这是线上课程无法比拟的优势,不过,线下课程每个班录取的学员数量有限,很多热门课程报名的时候几乎是‘秒没’,有相当一部分退休老人报不上名。我很喜欢诗词,打算再报个‘云课堂’的‘毛泽东诗词欣赏’课,这样线上和线下相结合,让自己的退休生活更充实。”刘强说。



在市老年大学舞蹈课上,学员们翩翩起舞。



电脑手机应用类课程受老年人青睐。

## ◆ 延伸

### 年满50岁都可报名

什么是国家老年大学?国家老年大学以国家开放大学办学体系为基础,承担老年教育教学、技能培训、文化传承、社会服务、科学研究和国际交流等任务,面向全国老年人开展线上线下相结合的教学活动。同时,为全国各级各类老年大学提供资源共享、教学指导和公共服务,搭建全国老年教育中发挥示范、带动、引领和辐射作用。促进老年人厚德修身、终身学习、主动健康、乐享生活、积极作为,不断满足老年人多样化学习需求,努力为实现老有所学、老有所乐、老有所为创造更好条件。

据了解,2021年11月,《中共中央 国务院关于加强新时代老龄工作的意见》提出,“依托国家开放大学筹建国家老年大学,搭建全国老年教育资源共享和公共服务平台”。去年11月2日,教育部办公厅发布了《关于国家开放大学加挂国家老年大学牌子的通知》。目前,国家老年大学已初步建成全国老年教育公共服务平台,积极整合优质资源,汇聚了40.7万门、总计397.3万分钟的老年教育课程资源,打造国家级老年教育资源库,为未来向全国老年教育机构推送优质资源提供保障。

只要年满50周岁,就可以在线上注册成为国家老年大学的学员。想报名的市民可以在电脑端,用浏览器搜索“国家老年大学”,或输入网址(lndx.edu.cn),即可进入国家老年大学平台。此外,还可以通过国家老年大学APP、微信小程序等进入平台,完善注册信息就可成为学员。

## ◆ 观点

### 让更多老年人老有所学

记者从市老年大学了解到,为满足新时代老年人的学习需求,学校不断丰富课程体系,在刚开始的春季学期,市老年大学共开设80余门线下课程,其中包含了无人机、小提琴、油画等特色课程。目前,青岛市老年大学共有8个专业系,304个班级,注册学员10000余人次。市老年大学相关负责人告诉记者,随着人们生活水平的提高,越来越多的老年人开始重视文化养老,“活到老,学到老”已成为很多老年人的共识。国家老年大学的成立,将有效扩大老年人的资源供给,满足更多老年人对知识的需求,提高老年人的学习热情,增加老年教育的覆盖面,对实现老年人教育是一个有利的补充。国家鼓励老年人积极参加老年教育,充实自己的精神生活,更新知识层次,适应时代发展。老年人参加老年大学的学习,要合理制定学习计划,根据自己的实际情况和爱好选择课程内容,让自己的晚年生活更加丰富多彩。

记者了解到,3月9日,青岛开放大学和李沧区老年大学举行了合作办学签约、揭牌仪式,青岛开放大学李沧老年教育学院落户李沧区老年大学。“此次青岛开放大学与李沧区老年大学携手合作,迈出了校际合作办学的实质性一步。青岛开放大学在李沧区老年大学设立‘青岛开放大学李沧老年教育学院’,将充分整合双方优势资源,在平台使用、师资共享、课题研究、老年教育活动开展及老年学历教育等方面开展合作,为广大老年人提供更加丰富的学习内容。”李沧区老年大学办公室主任孔丹雅说。



扫码倾听  
本版有声新闻



扫码加入  
早报银龄俱乐部

观海新闻/青岛早报记者 宋振涛 摄影报道