



盛梅(前排右一)正在上课。



同上老年大学的郭金选夫妇。



学员们正在上芭蕾舞课。

编者按

漫漫岁月如白云悠悠,时光的轮回中,又一个重阳节如约而至。在这个传统有爱的节日里,本报推出重阳节系列报道,让我们将目光聚焦在那些年少时拥抱我们的温情之人,在日常三餐的细碎点滴里寻找时光里的温暖律动,让岁月在感恩与关爱中流淌。

桑榆未晚 夕阳正红 “老”同学重拾书包上学堂

夫妻双双把学上

相守半生,为家操劳,很多老年夫妻格外珍惜现在的闲暇时光,选择一起去上老年大学,让他们拥有了共同的目标和共享的兴趣,为婚姻注入新的活力。

“不夸张地说,每次上课都像‘打了鸡血’,太兴奋了!”每周四吃过早饭,家住城区世纪泰华附近的郭金选和老伴开心地背上包,坐上公交车去老年大学上课。今年70岁的郭金选和69岁的老伴都是这里的老学员了,已经上了六年。

郭金选年轻时当过兵,退休后,他坚信生活不应该沉寂,而是应该继续精彩。为了充实自己的生活,他和老伴一起报了老年大学的声乐班,探索音乐世界,享受快乐生活。“每次都是怀着喜悦和期待去拥抱与音乐相伴的时光。在声乐班,跟随老师的指导,练习各种唱法和音阶,尽情释放内心的音乐情感。”郭金选说。

在老年大学,像郭金选这样的夫妻档随处可见。家住奎文区梨园街道融辰世纪精品小区的刘向阳和盛梅也是其中一对。他俩都是有着30多年党龄的老党员,上了老年大学,凭着一贯的自律和表率,刘向阳当上了阳台栽培特色班和普通话班的班长,盛梅则是模特班的学习委员。每周一起上课,下课一块回家,这种同校不同班的生活,也让两人乐在其中。

刘向阳和盛梅都是小区里的热心人,对于老年大学的收获,他们更是倾囊相授:前后好几栋楼的邻居都知道,谁家养的花快枯了,搬去找刘先生“救个场”;大家还知道,每天早上楼前空地上,有盛女士组织的“形体队”,想改善形体、提升气质的都可加入,免费的。

陈乐英在家练习中医锤疗法。

打开新世界大门

谁说随手拍个小视频发朋友圈、发抖音是年轻人的专利?在老年大学,年龄不是限制,每个人都能拿起手机,自己“导演”一部作品。近年来,老年大学特设了智能手机应用、短视频制作等新兴课程,打开了老年人与广阔天地链接的新大门。

徐林华喜欢摄影,每日随拍是他生活中不可或缺的一部分,他的光影作品经常发表在《潍坊晚报》等媒体。退休后,徐林华一直在寻找一个既契合兴趣,又容易坚持下去的爱好。得知老年大学新开了短视频制作班,他觉得太适合自己了,既能进一步拓展兴趣,又能提升水平,当即报了名。

“虽然之前也经常拍视频,但总觉得是拍着玩,不是很专业。”徐林华说,在短视频制作班可以学习拍摄、剪辑和制作等各种技巧,因为有多年的摄影基础“打底”,这些知识他接受和领悟起来也相对容易。

徐林华将日常生活中的所见所闻、潍坊各个领域的日新月异用短视频的形式表现出来,再融入丰富的细节,呈现出的作品富有情感和感染力。

生活中的美学、和谐关系健康身心、烹饪特色等与生活紧密连接又与时俱进的课程,不仅能够提升老年人的生活质量,也为他们的精神世界增添了更多的乐趣和满足感。

我市心理咨询师王玉新表示,老年群体对新事物的适应能力、感知觉和记忆力总体呈下降趋势,退休后价值感也随之降低,选择上老年大学开始一段新的学习,有的是满足自己的求知欲、保持心智年轻和活跃,有的是实现年轻时未完成的梦想,有的是紧跟时代发展、不落后,无论哪一种初衷,都能给老年人带来一定的成就感、价值感;同时,在老年大学结识志同道合的朋友会让他们降低子女陪伴少带来的孤独感,这种身心的愉悦会带来更持久的正向情绪体验,让老年生活更积极。因此,越来越多的老年朋友愿意走出家门,走进老年大学寻找一份乐趣。

“我以前学过唱歌,多少有点底子,初级和中级班哪个适合我?”“有没有家庭园艺方面的课程?”今年7月初,潍坊市老年大学秋季招生简章一出,一下子成了老年人圈里的热点。不少小区老人的见面寒暄从“送下孩子了?”变成“走,去老年大学报个名!”上老年大学增长知识、开拓眼界、保持年轻心态、延续对知识的追求,成为很多老年人新的生活方式。

□文/图 潍坊日报社全媒体记者 陆菁菁 张沁

收费低课程丰富

“像声乐、书画、舞蹈这些传统课程都特别受欢迎,网络报名通道开通几分钟即报满。”市老年大学工作人员告诉记者,随着人口老龄化的进一步加剧和社会整体生活水平的提升,老年人的文化养老需求日益增加。市老年大学紧跟时代步伐,根据老年人的需求开设了10个系、95门专业,包括休闲娱乐、健康养生、技能提升等220门课程,从日常的唱歌跳舞,到高大上的非遗传承,应有尽有。

“作为社会公益事业,老年大学收费低、课程丰富、师资优秀,成为老人们追求自我、享受生活的一片热土。”该工作人员表示,在老年大学不仅能学到知识技能,还可以引导积极社交,特别受老年朋友的欢迎。

68岁的陈乐英和老伴近几年一直帮女儿照看孩子,现在外孙、外孙女都大了,每天只需傍晚接一下,白天的时间都闲着。两年前,老伴报了老年大学的书法课,每次回家都将老年大学的所学所感讲给家人听,陈乐英很心动,今年7月,她报了老年大学的中医锤疗班。从开学到现在,陈乐英收获颇多,还结识了不少新朋友,心情也比在家时敞亮了很多。“150元能学一学期,很实惠,学的知识也非常有用。”陈乐英说,今年老伴报名时书法课已满额,两人暂时没法结伴上学了。

