



擦亮“银学乐潍”品牌 绘就文化养老新图景

灶前烹美味、笔墨绘山水、素手抚瑶琴……9月22日，走进潍坊市老年大学，书画教室里墨香氤氲，古琴室里琴声悠扬，烹饪与面点课堂里烟火升腾。不同教室里，银发学员们各得其乐，收获新知识、结交新朋友，绘就“学、乐、为”相融共生的养老新图景。作为全市老年教育的主阵地，潍坊市老年大学深耕特色办学，擦亮“银学乐潍”品牌，全力打造有温度、有品质、有内涵的文化养老新高地。

□文/图 本报记者 刘燕



赵日文(左)教学员做黑椒牛柳。

烟火课堂接地气 厨艺面点都能学

9月22日上午9时许，潍坊市老年大学的烹饪教室里香气四溢，赵日文老师正在给学员们上中式烹饪课。他手持刀具，细致讲解黑椒牛柳的烹制妙招。“牛里脊要顺着肉的纹理切条，泡净血水口感才嫩，上浆时蛋清和淀粉要抓匀锁住水分。”赵日文一边操作，一边讲解。学员们围在灶台边，认真观察、记录。

“赵老师讲得特别好，我来得时间不长，已经跟着他学会茶香肉、排骨茄子等多道菜品，家人都夸我的厨艺有长进。”2026级秋季新学员李莉说，“以前跟着网上教程做菜总不成功，在这里一节课就能学会一两道实用菜，老师会引导我们举一反三，课后做好了在班级群里分享照片，还能得到点评。”除烹饪课程外，她还报名了洞箫、手机摄影与图片处理课程，一周三天到校上课，不仅学到了手艺，还交到不少志同道合的朋友，日子充实又舒心。

在面点课堂里，中式面点教师刘允兰正带着大家制作中秋传统美食“月儿”。“先将一个面团压出花边，然后均匀地铺上大枣，再盖上一层花边，上层的面要比下层少50克，大枣露出边缘才好看，塑形完成不要徒手挪动，直接放到筛子上，以免变形。”刘允兰详细地介绍步骤。

63岁的陈彩萍今年刚入学，开学不过20多天，她已经跟着老师学会制作月饼、花卷等。“马上就要过中秋节了，学做应节点心特别有意义，想学的品类我们可以提前和老师沟通，实操成功率很高，每次做出成品都特别开心，老师耐心、同学和睦，真正实现了老有所乐。”陈彩萍说。

名师悉心授课 琴棋书画润身心

潍坊非遗底蕴丰厚，潍坊市老年大学立足本土文化资源，把非遗传承融入老年教育，开设潍坊刺绣、剪纸、古琴、核雕等十余门精品非遗课程，邀请非遗代表性传承人、名师驻校授课，降低老年学员的学艺门槛。

当天上午，古琴教室内，弦音舒缓绵长，古琴老师带着学员学习《归去来辞》的尾声段落。62岁的杨世珍在这里学习4年了，如今能够熟练弹奏《秋风词》《平沙落雁》《醉渔唱晚》等十几首曲目。“从前总觉得琴棋书画离自己很远，学校开设古琴专业，我立刻报了名。学古琴重在修心，是和自我对话的过程。”他坦言，老年大学不仅是老有所学的地方，更是老年人交流的好去处，大家在一起学习、交流，互相作伴、鼓励。活到老学到老，只要身体条件允许，他打算一直学下去，和老友相伴学艺，晚年生活格外充实。

书画课堂里翰墨飘香，学员们认真学习陶冶情操。在智慧书法教室，学员们正在跟着书法教师刘学军学习颜真卿晚年代表作《颜勤礼碑》。“颜体温润厚重，很适合老年学员学习。教学不止传授笔法，也在和学员的相处中互相学习，在笔墨间交流阅历、体悟做人的道理。”刘学军说。

60岁的张立群年轻时就喜欢书法，退休后重拾这一爱好，今年入学研修，从碑帖笔法、落款用字一点点打磨。“我是慕名而来跟随刘老师学习的，通过学习，我的书法进步了很多。”张立群说。

在山水画教室内，姚志民老师正在点评学员的山水习作。76岁的任守功学书画已有十年，退休前便钟情山水、诗文，入校后找到了安放爱好的天地。“写字画画需要动脑、动手，对延缓衰老有益，更重要的是可以消解孤独感。”任守功说，规律的行程安排让退休生活更有节奏，和同窗谈画论诗，心中常有欢喜，“老有所学、老有所乐、老有所为，学习书画不仅仅是爱好，更让内心舒畅康健”。



刘学军指导学员练习书法。

“学、乐、为”融合 打造文化养老新高地

学艺修身，更要强身健体。当天上午，潍坊市老年大学联合市全民健身服务中心开启常态化国民体质监测老年大学专场，把免费体质检测、个性化健身指导送到学员身边，送上贴心的“双节健康礼包”。在现场，工作人员细致为学员测量身高、体重、血压、肺活量、握力、反应时与平衡能力，依据各项数据生成专属体质报告，针对体脂偏高、肌力不足等问题，现场讲解适配的锻炼方式，提醒大家规避运动损伤。

多年来，潍坊市老年大学坚持“学、乐、为”融合，搭建多元平台释放银发力量。学校搭建“银龄耀潍”志愿服务平台，组建红色宣讲、社区治理等八大类志愿队伍，深入社区、校园、养老机构开展志愿服务，推进志愿服务项目化、项目建设品牌化；常态化举办文化艺术季、非遗传承主题展览，为学员搭建展示风采的舞台；培育“潍耆研学”品牌，开发生态农业、非遗体验等8大主题22条研学线路，以“导游+医师+教师”三师保障，开展多批次研学，探索游学养融合新模式；举办品质享老银龄消费节，汇聚全市养老资源，激活银发经济动能。

在空间布局上，潍坊市老年大学坚持市域一体化办学，织密“市县镇村”四级老年教育网络，全市建成老年大学（学校、学堂）330所，惠及学员14万人次。同时抢抓数字化机遇，建设5G智慧校园，搭建一体化直播共享平台，打造《乐龄微课堂》系列短视频课程，依托乐龄学堂App、广电云课堂推送线上课程，让优质教学资源顺着网络延伸到基层，打通老年教育的“最后一公里”，也让越来越多的老年人在这里重拾热爱，书写老有所学、老有所乐、老有所为的崭新答卷。



学员在上古琴课。