

9月18日,一群昂扬向上、怀揣圆梦情怀的老年人迈着轻快的步伐走进呼和浩特市老年大学,让沉寂了一个暑假的校园再次恢复了生机与活力。新生入校、老友相聚,翰墨书香、暖心话语再次充满校园的每一个角落……

□文/图 呼和浩特晚报记者 安娜

新学员:

报名入学兴趣盎然



老师手把手教新生钢琴指法

走进大学课堂汲取知识营养,寻找精神家园,是众多老年人期盼许久的愿望。作为一名老年大学的新生,今年65岁的学员刘先生报名的是马头琴课程。“我年轻时学过二胡,有一定的弹奏基础。今年7月份退休之后,我最想做的事情就是学习马头琴,可是找了不少培训机构,要不没有开设成人班,要不就是课时费太高无法承受。就在我快要放弃时,女儿帮我成功报名了呼和浩特市老年大学,终于圆了我学习马头琴的梦想。”刘先生告诉呼和浩特晚报记者,马头琴与二胡都是弦乐,可能学习起来会更加轻松一些。而且乐理是相通的,手指头需要有力量、灵活,这是学习两个乐器的共性。

呼和浩特晚报记者在呼和浩特市老年大学看到,坐在教室第一排的刘先生一边听讲,一边将老师讲的重点记录在笔记本上。“年龄大了记忆力差,现在听懂了不等于明天还能记起来。既然来学,就要有个学习的样子。”刘先生说,第一节课总体感受就是虽然有难度,但是很有乐趣,“活到老学到老,不能闲着,必须动起来。只有每天生活充实才不会胡思乱想,身心才会健康。这样老伴儿不担心,儿女也放心,幸福指数自然更高。”

同样是新学员的还有刘先生64岁的老伴儿李女士,她报名的是今年新开设的食疗与养生课程。李女士说:“因为我身体不好,所以特别关注食疗与养生。以往,我都是通过网络获取这方面的知识,走了不少弯路。不久前,我跟着老伴儿一起报名了呼和浩特市老年大学,学校专门开设了这类课程,1周2节课,每节课1小时40分钟,中间还有课间休息。这让我感觉不仅有事干,而且生活也有奔头了。”



拉丁舞课堂上,老年学员兴趣高昂。



学员认真练习书法

老年大学开学啦

银龄学子乐享学堂



电脑课成为老年大学里最受欢迎的课程之一

老学员:

学习积极性高涨

9月20日下午,距上课时间还有1个小时,拉丁舞高级一班的几位老学员就早早地走进了教室,换上舞蹈鞋和舞蹈服开始热身,为新学期第一节课作准备。“这是我们在这个班级学习舞蹈的第3个年头了。在这里,我们结识了志趣相投的伙伴,大家共同的感受就是身体越来越灵活、心态越来越阳光。”学员李女士告诉呼和浩特晚报记者。

随着上课时间临近,越来越多的学员陆续走进教室,一个暑假不见的学员们显得分外亲昵,互相拥抱问候。

15时整,该班级本学期的第一节课准时开课。教室里传来了一首动听的钢琴曲,随着老师的指挥,身材婀娜、体态优雅的拉丁舞班学员们开始拉伸。只见她们动作整齐划一,表情认真,仿佛一群翩翩起舞的白天鹅。老师从基本功、花式舞步等采取理论

授课和现场排练相结合的方式,引导学员们更快复习上学期舞蹈动作要领。学员们积极热情,跟着老师仔细揣摩每一个动作,并踊跃提问。课堂上,气氛活跃,秩序井然。

“年轻的时候,我就特别喜欢舞蹈,但是没有机会学习,是老年大学圆了我这个梦想。”55岁的学员王阿姨开心地说。李阿姨也是一位老学员,上学期报名参加了模特课。这学期,她选择了手机短视频制作课。平时,李阿姨喜欢外出游玩,希望把自己欣赏到的美景更好地分享给亲友。“退休了有时间多学东西,也能认识些新朋友,来这里上过课就不想离开了。”李阿姨说。

为老年人授课,老师的感悟是:“耐心一点儿,再耐心一点儿。面对年龄偏大的学员,我会稍微放慢授课速度,帮助她们一点点吸收知识。咱们学员虽然年龄比较大,但一样可以活出最美的样子。”



乐器班学员奏响银龄优雅乐章

课程精彩呈现 打造老年人的精神家园

呼和浩特晚报记者在采访中了解到,开学3天以来,呼和浩特市老年大学的每节课上,学员们的到课率很高,每个教室都座无虚席。“他们来上课的原因多种多样,有的是为了实现儿时的梦想,有的是为了找到新的社交圈,有的是为了摆脱孤独,还有的是为了继续深造……他们不仅想找点儿事干,还希望能继续实现自己的社会价值。老年大学刚好能实现这些诉求,不仅能让他们老有所学,还能老有所乐,因此他们的关系更像是一拍即合的‘伙伴’。”呼和浩特市老年大学教务老师表示。

打开课表,呼和浩特市老年大学在新学期完善了课程体系,紧跟时代发展

变化,在开设书画、声乐、舞蹈、器乐、摄影、计算机、外语等课程的基础上,还增设了食疗与养生、母婴护理、花卉园艺、插花、剪纸、烘焙、西式烹饪、茶艺、智能手机等越来越“新潮”的课程,为渴望学习的老年学员提供了多样化需求。

呼和浩特市老年大学的杜校长表示:“呼和浩特市老年大学本着因地制宜、因需设课、因老施教的原则,不但完善了课程体系还紧跟形势发展变化开设了智能手机培训班,帮助老年人掌握基本的智能手机操作方法,熟练使用各种常见的手机软件,解决老年人智能技术使用的障碍,助力老年人逾越数字鸿沟,接轨新时代智能生活。”