

民生调查
火爆的老年大学
灵山卫街道老年大学

□文/图 本报记者 祁璟(署名除外)

“让肌肉放松,随着自己的呼吸慢慢伸展……”近日,在灵山卫街道老年大学(以下简称“灵山卫老年大学”)瑜伽课上,30多位学员身穿瑜伽服,随着舒缓的音乐,在瑜伽班老师周伟的指导下练习瑜伽动作。下腰、前屈、展臂……她们神态专注、动作柔美,丝毫不见已是一群平均年龄超过60岁的老年人。“老年大学的瑜伽课很受欢迎,学位供不应求。”周伟介绍说,老年人“上大学”热情高涨,其他特色课程也很火爆。

随着社会发展,老年人不仅仅满足于物质需求,更渴望丰富多彩的精神文化生活。为满足老年群体对高质量“银发生活”的美好期待,灵山卫街道于2017年创办灵山卫老年大学。“今年学校开设了书法、国画、萨克斯、瑜伽、太极、琵琶、交谊舞、声乐、礼仪等13门特色课程,吸引200余名平均年龄60岁以上的老年人报名学习。”灵山卫老年大学校长李忠森告诉记者。

莫道桑榆晚,为霞尚满天。在灵山卫街道,老年人正通过“老有所学”实现“老有所乐”“老有所为”。



在国画课上,73岁的柳大叔正专注作画。



在瑜伽班,学员们认真地做着伸展动作。



声乐课老师精神饱满地给学员上课。

乐在其中!家门口的大学让“夕阳”也青春

在灵山卫老年大学,13门特色课程吸引200余名平均年龄超60岁的老人报名学习,有的人甚至报了五六门课程

「很多人至少报了两门课」

“老年人对高品质生活的追求不亚于年轻人。他们兴趣广泛,纷纷涌向老年大学选课学习,希望挖掘自身潜能,做过去想做而没能做的事情,实现埋在心里的愿望。”李忠森告诉记者,开哪些课程、采取何种教学方式等,都得瞄准老年人的实际需求,考虑他们的接受能力,并注重适老化建设。

73岁的柳大叔已经在这里学习了快七个年头,记者见到他时,他正在练习画枯树。“年轻的时候,吹拉弹唱我都喜欢,就是没时间学,退休后终于闲下来了,但是身份转换让我很不适应。经朋友介绍来到了老年大学,学习了国画、书法、萨克斯等课程,在这里有专业老师进行指导,回到家没事画个画、写个字,或是吹上一段曲子,既实现了年轻时的梦想,又充实了老年生活,生活变得多姿多彩。”柳大叔告诉记者。

在国画课上,记者见到了63岁的葛阿姨,说起在老年大学的学习生活,她滔滔不绝:“我报了国画和瑜伽,虽然年龄大了身体机能也下降了,但这并不能成为我学习上的阻碍。”葛阿姨学习国画是因为兴趣,而今年报名瑜伽则更多的是为了减重,想让自己变得更健康、更有活力。“刚练了两个周的瑜伽就瘦了不少,虽然每次练完浑身肌肉酸痛,但是我的体态、力量都得到了改善,学起来也更有劲头了。”葛阿姨高兴地说。

“瑜伽课教授的内容会选择适合老年群体身体状况的舒缓动作,这样既可以起到拉伸作用,又不会伤到她们的关节和肌肉。通过一段时间的学习,她们的体态和心态都得到了提升,更加自信了。”周伟说。

“在课程设置方面,我们力求与时俱进,还经常向学员征求意见,根据他们的实际需求开设课程。作为基层老年大学,这里不仅是‘充电’学习的地方,更为老年人带来了情感满足和精神愉悦。”李忠森说。

因演奏技巧复杂,琵琶是公认的非难学的乐器,很容易半途而废。而灵山卫老年大学的20余名琵琶学员,大部分都已经坚持了5年以上的学习。“很多学员从开班就在哪里学习琵琶,他们从认识第一个音符、熟悉第一个指法到现在已经可以弹奏很多经典曲目了。刚开始她们只是对琵琶感兴趣,但现在却是对琵琶由衷地热爱。”琵琶班老师张翰尹告诉记者。

学员金阿姨同时报了瑜伽和琵琶,谈起学习琵琶的过程,她满脸自豪。“刚学的时候,每天弹一个音,既枯燥又无趣,但是看到其他同学弹得那么好,我就天天在家练习,现在可以跟上老师的教学进度了,特别有成就感。”

“很多人至少报了两门课,有的甚至报名了五六门课。在社会老龄化的趋势下,满足‘银发族’对精神文化生活的需求,是我们基层老年大学的责任。”李忠森说。

「在这里交到了五湖四海的朋友」

学员夏老师2023年底从教师岗位上退休后便从内蒙古来到新区照顾孙女,灵山卫老年大学的琵琶课让她在退休以后找到了新的乐趣。“我每周从隐珠站坐地铁来这里上一次琵琶课,虽然路程有些远,但是这里有专业老师教,每次上完课都收获满满。我刚来新区不久,就在这里交到了五湖四海的朋友,比如跟我一起上课的肖老师,她是从江西来的,我们闲暇时就约上其他朋友,结伴出游、聊聊天,这也让我对退休后的新生活有了更多憧憬。”夏老师在向记者讲述时,也不忘低头看看琴弦,将手指放到正确的位置上。

当下,“空巢老人”“退休落差”“老漂孤独”现象屡见不鲜,而老年大学为老年人提供了交流学习的平台,在这里,他们不仅学到了知识,增长了技能,还交到了志同道合的朋友,让他们能够重新认识自己、认识社会,继续参与和融入社会生活。

“我在工作岗位上奋斗了46年,退休以后想继续发挥余热,学习新技能回馈社会、服务老年群体,丰富他们的精神文化生活。”已经70多岁的李大叔是退休老干部,退休后便来到灵山卫老年大学学习,多年的学习让他由学员变成了老师,目前已在老年大学任教一年多了。

“老年群体在工作生活中积累了丰富的经验,在为他们提供高品质服务的同时,也要充分发挥他们的聪明才智,服务经济社会发展。”李忠森说。

在灵山卫老年大学,有这样一位“康乐之星”,虽然已89岁高龄,但展示出太极拳,老人家依然精神矍铄、身姿矫健,她就是苏秀英。“我从76岁开始学太极,越学精神头越足,身体也越来越硬朗。这些年虽然年龄大了,但只要老年大学有活动,我都会去参加,带着大家一起打太极,为其他学员打气鼓劲。我的两个女儿也在这里学习,疫情时需要居家,我们就利用所学编了一个合演节目,让居家生活也变得乐趣十足。”苏秀英说道。



礼仪班的学员们练习基本功,动作一板一眼、整齐划一。



苏秀英(右)展示太极拳。(灵山卫老年大学供图)



学员轻抚慢捻,练习琵琶弹奏技法。

「班里大事小情都由班长负责」

来到声乐课教室,记者发现,课程开课前,先到的学员都会提前将50余人上课所需的桌椅和教具布置好。69岁的王大叔已经退休十多年,学习了钢琴、二胡、声乐、舞蹈、国画等很多课程,近两年因为膝盖受伤、行动不便,所以没有参与教室的布置。“班长在上课前会安排大家提前来学校布置教室,上完课再把桌椅和教具放回原位,为下一节课的学员腾位置,这样教室就可以循环利用,而且每天都有值日生,上完课以后把教室打扫干净。我腿脚不便,班长和同学们很照顾我,大家的关系也都很融洽,每周都期待来这里学习,只是因为身体原因不能参加班里组织的各项活动。”他揉着自己的膝盖,有些遗憾地说。

灵山卫老年大学不仅课程设置用心,在管理上也进行了创新探索和尝试。“上课的学员多了,日常教学管理问题也随之而来,为了解决这一问题,我们制定了校规,并在班里实行班长负责制,就像大家小的时候上小学、上中学一样,无论是组织活动这种大事,还是上课点名、保持教室干净整洁这种小事,都由班长来负责。”李忠森对记者说。

梁阿姨是礼仪班的班长,虽然已经退休多年,但是无论做任何事都保持着雷厉风行、严谨细致的态度。礼仪班有四五位学员,梁阿姨对每位学员都严格要求,在课堂上不管是哪位学员动作做不到位,她都会“毫不留情面”地立即进行提醒,“这也只是我作为班长的本职工作而已,虽然来老年大学学习没有分数要求、没有排名、没有考试焦虑、没有升学压力,但是我们也要认真对待每一节课,让自己的努力可以开花结果。班长的工作虽然很繁杂,却让我可以继续发挥余热,让班集体里的每位学员都有归属感。”

“老年大学墙上挂满了老师和学员的书法、国画作品,每一幅作品都展现了老年大学为老年事业而努力奋斗的累累硕果。我们不光要让学员‘老有所学’,还要让他们‘老有所为’‘老有所乐’,在学习中获得成就感、幸福感。”李忠森说。灵山卫老年大学2017年成立军队,曾连续四年参加西海岸新区机关运动会开幕式和老年人运动会开幕式;2020年成立卫城书画研究院,很多学员参与其中,进行书法和绘画交流;2021年成立了百人乐团,有琵琶、萨克斯、军号、葫芦丝等多种乐器,中西合璧共同演出;每年“七一”和元旦组织百人大合唱,共唱国歌、歌唱祖国、歌唱幸福生活;多次组织太极拳学员参加区级太极拳交流展示,并取得了优异成绩。

在这里工作多年的陈汝懿副校长见证了这所大学的成长历程。“2016年,为进一步加强老年体育工作,满足辖区老年群体对文化体育健身的需求,同时提高他们的生活质量,我们制定了校规,并在班里实行班长负责制,就像大家小的时候上小学、上中学一样,无论是组织活动这种大事,还是上课点名、保持教室干净整洁这种小事,都由班长来负责。”李忠森对记者说。

老年教育是满足老年人精神文化需求的重要途径,也是关系千家万户、关系人民群众切身利益、关系社会和谐稳定的民生问题。“灵山卫老年大学的最大愿望就是街道的老年人可以在这里学习更多的新知识和新技能,适应新生活,更好地融入社会,真正实现‘老有所学’‘老有所为’‘老有所乐’。”李忠森说。