

让老年人晚年生活“闪闪发光”

市老年活动中心：学乐融合，提升老年培训“引力”

本报记者 朱秋霞
本报通讯员 胡伟寒

“年轻的时候我就喜欢看别人跳芭蕾舞，觉得跳芭蕾舞的女孩子形体都特别挺拔，特别好看。”新的学期，对于陈阿姨来说多了一件满怀期待的事情——她开始在市老年活动中心2023年秋季培训班芭蕾舞形体三班开启了自己的“芭蕾之旅”。能够在退休之后圆了自己的“芭蕾梦”，陈阿姨特别高兴。

和陈阿姨一样，新的学期，1500余名学员走进市老年活动中心，在这里让自己的晚年生活“闪闪发光”。近年来，市老年活动中心把提高培训教育水平作为中心工作的一个重要方面，为满足老年人多样化的学习需求，不断坚持需求导向，丰富教学内容，链接社会资源，围绕学乐融合，全面提升老年培训的质量和“引力”。

老年人想学什么，我们就教什么

“老年人想学什么，我们尽量满足他们的想法，帮他们圆梦。”市老年活动中心党支部书记、副主任李倩介绍，2012年中心培训工作刚起步时，只有8个科目，20个班级，一年招收老年学员不到800人。经过十余年的不断发展，中心打造出了一套多元化的课程体系。按照文化艺术、运动健身、智能应用、舞蹈形体、音乐戏剧等五大类专业，开设了声乐、越剧、二胡、瑜伽、太极、摄影后期等20门学科37个班级，分为春季班和秋季班两个学期，平均每年吸引3000人次报名参加。

随着时代的发展和老年群体自身需求变化，中心也不断应变，对课程进行更新迭代，尽量做到“社会关心什么，老人想学什么，中心就开设什么课程”。近两年中心创新课程设置，开办了智能手机基础应用班、电吹管班等，让老年学员与时俱进，跟上时代节奏。“比如这两年想要学习声乐的老年人越来越多，而随着北京冬奥会的成功举办，冰壶运动也进入了一些老年人的视野。针对他们的这些新需求，市老年活动中心这两年增加了声乐班的班次，还开设了桌上冰壶球项目，深受老年人

欢迎。”李倩说。

“来到老年活动中心，让我感觉就像从一个小家，走进了一个快乐的大家庭，在这里，很多人都成了‘老小孩’，身心更加舒展快乐！”秋季班声乐二班班长陈琦说。

蔡丹黎已经在中心度过了十年的“习舞”春秋，“在这里我学习了各种舞蹈，结识了许多朋友，丰富了业余生活，陶冶了情操，实现了‘老有所学，老有所乐，老有所为’的生活目标。”新的学期，跨进中心熟悉的大门，看到亲如家人的老师和同学，蔡阿姨感慨地说。

“扩容”师资库，让更多“生力军”进入培训一线

学员越来越多，师资如何保障？李倩介绍，为给老年人提供高质量培训服务，除了自有的教学队伍，中心一直将师资库“扩容”作为一项重点工作。按照“素质优良、规模适当、专兼结合”的基本原则，链接社会资源，吸纳退休专家，挖掘热心老年事业的在职优秀教师、助教，建立起了30余人的师资库。

中心培训学科众多，层次“级差”也较大，师资结构同样也是保证培训服务质量的重要因素。中心结合培训需求，均衡师资配置，保证各学科各阶段都有相应教师，从入门到进阶，满足不同能力的老人需求，同时拓宽师资来源渠道，发掘动员中青年专业人才，补充到老年培训队伍中，目前中青年教师占比超过30%。

今年31岁的孔德羿是我市新兴青年文艺工作者，也是中心一名声乐课教师，毕业于南京艺术学院，目前正在中心从事老年声乐教育4年。幽默风趣的“小孔老师”，受到广大老年学员的喜爱，很多老人经过朋友介绍，慕名来报他的声乐课。而他也热衷于为老服务事业，“老人们的那种自主学习热情，常常让我觉得很感动，让我觉得这份事业很有意义，在教学活动中，我也从他们身上学到了很多，学习方面的，人生方面的，和他们共同进步。”

据了解，目前中心已经聚集了一支经验丰富、业务精湛、充满责任心的教学队伍。多名教师获得国家、省、市级荣誉，荣获各类金奖8人，“五

星工程奖”4人。教师中还有国家级社会体育指导员3人，各协会理事、会员8人等。他们不仅多年坚守在老年培训第一线，还参加各类重大节庆演出、中老年春晚等大型活动，同时致力于社会公益事业，参与支教、慰问演出等活动。

搭建平台，以“老有所学”促“老有所乐”“老有所为”

老年培训同样遵循教育的相关规律，需要高效“输入”，也需要高效“输出”。为了给老年朋友们搭建“输出”展示平台，中心以“老有所学”促“老有所乐”“老有所为”，坚持日常活动与大型活动、自娱自乐与参加赛事相结合，给予老年学员展现的舞台。

此外，组织学员参加各种比赛，是中心为学员们打造的另一个展示窗口。“在声乐、舞蹈、戏曲等艺术培训班中发现优秀节目作品，中心会邀请专业老师指导打磨，推荐他们参加省、市大型文艺演出，其中很多都获得了优异成绩。”李倩说。

老年摄影提高班班长周建国自退休后，便全身心地投入摄影创作中，创作的五十余幅作品在各大摄影艺术展览（大赛）中入选获奖。摄影提高班的其他学员在国家、省、市级各大摄影作品征集大赛中也屡获奖项；陶笛表演班学员应邀中韩陶笛预赛获七重奏金奖……

老有所学，老有所为。中心还坚持组织学员参与公益活动，每年数十场社区、社会公益活动，赢得了社会广泛赞许的同时，也提升了学员的学习积极性。

“暖心行动”是市老年活动中心“七彩乐龄·悦享生活”社工主题系列活动之一，也是市老年活动中心为老年群体推出的一个持续性公益项目，由老年活动中心44个文艺团队组成的“七彩乐龄”艺术团每年都会走进养老机构，为老人们送上一场形式多样、内容丰富的文艺盛宴。

沈五顺是一名退休老干部，任书画班班长十年来，非常热衷于社会公益事业，积极组织书画班学员参与“银发生辉”志愿活动，曾被评为镇江市离退休干部“正能量先锋”和“最美京口人”。

“雨水+降温”齐登场 及时添衣勿贪凉



王星 摄



本报讯(记者 朱秋霞)“一场秋雨一场凉”，9月13日，“雨水+降温”齐登场，虽然气象意义上的秋天未到，但空气里却透着凉意，夏秋之交，晴雨频繁交替，大家关注天气变化，记得及时增添衣物，合理安排生活起居。

进入白露节气，树还没有落叶，但黄瓜、番茄、辣椒之类的，都陆续地“歇菜”了。与此同时，对

家中有“阳台菜园”的朋友来说，盛夏不太容易种的青菜，此时可以种起来了。古人说：“阳气主生物，所乐也；阴气主杀物，所憾也。故春葩含日似笑，秋叶泣露如泣。”时节的物象，被赋予了情感层面的意境，秋雨绵绵里，更要照顾好自己的情绪。

未来十天，9月14日至16日仍有阵雨或雷雨，19日有分散性阵雨或雷雨，其余时段以晴好天气为主。降水期间气温22℃到27℃，其余时段23℃到32℃。

具体预报：9月14日阴有阵雨或雷雨，偏北风4到5级，气温21℃到26℃；15日阴有阵雨或雷雨，气温21℃到28℃；16日阴有时有阵雨或雷雨，气温21℃到28℃。

你了解“疲劳毒素”吗？



当你感觉疲劳时，是因为体内产生了一些叫“疲劳毒素”的特殊物质。人体在消耗过多体力时，体内的葡萄糖、脂肪等营养物质，就没办法被充分氧化成二氧化碳和水，而是会生成大量的乳酸、氨、尿素等物质，这些物

质就是“疲劳毒素”。如果在你的细胞内堆积，那你的细胞功能就会减退，扰乱你的器官功能。

这些毒素的长期存在不仅会引发衰老，而且还会干扰你的免疫系统，让你生病。看上去是不是很恐怖？其实在正常情况下，你只要好好睡觉，保持正常的生活规律，注意适量运动，便可“解毒”哦。最后，保持心情舒畅，也是解毒的必备条件，心情好了还有什么过不去的呢！

电网检修公告

2023年9月15日，国网镇江供电公司将在镇江市京口区、丹徒区部分地区对供电设备实施检修作业。作业期间检修范围内供电将会暂时中断，具体影响范围可登录国家电网95598智能互动网站(www.95598.cn)点击“服务与支持-电力服务”，在“电网检修公告”界面进行查询，也可以下载“网上国网”App或关注江苏电力微信公众号进行查询。

快来加入网上国网!



扫码下载“网上国网App”，完成“注册登录”-“户号绑定”，依次点击“更多”-“查询”-“电网检修信息”，可按位置查询或户号查询。

镇江供电公司
2023年9月14日

方便快捷天天有

几十元投入 几十万人关注

分类信息

小投入 大回报 生活助手 包罗万象

85010256

家电维修

●镇江市家电维修专家，电

视、洗衣机、空调等制冷设备，含厂企设备
18905282938

婚姻中介

●天赐老中青婚介成立26年：优男87年1

米76大专开公司；女93年1米64硕士医生；女97年未婚本科1米65公务员；

男89年本科1米82国企管理，会员资源丰富
13275110270