



即将告别癸卯年兔年,我们将迎来甲辰龙年。过去的一年,我市积极推动老年教育,以丰富多彩的活动形式助力老年人老有所学、老有所乐,让他们的生活变得充实、快乐。

龙年春节临近,本期《老年周刊》记者采访4位属龙的老年大学学员,倾听她们的新年心愿,同时祝福全市所有老人在龙年龙德耀日、龙马精神。

■文、图/记者 张贞林  
通讯员 张瑀涵 李婉溶



▲王晓津

▼潘月芹



# 龙的传人

## 看她们的龙年心愿



▲陆鸿霞

▼张丽华



### 把柔力球舞得更美

王晓津,60岁,市老年大学柔力球提高班学员

回首2023年,我感慨万千。本着运动健身的目的,我选择了市老年大学的柔力球课程。虽然对柔力球运动知之甚少,但我想,既然是一项运动,肯定有它的长处及规律。

我从初次接触柔力球到喜欢上这项运动,从中级班学员升到提高班学员,这一路老师付出了很多,我也收获了进步。

通过一年的学习,我对柔力球的认知不断加深,看似简单的动作,真要打好不容易。我的柔力球技能有了明显提高,从开始地不断掉球,到后来球在拍子上自由旋转。一套操跳下来,轻则汗流浹背、重则腰酸腿软。

常有人说:“凡事,学会容易学好难。”在柔力球的学习过程中,我对这句话深有体会。柔力球运动的好处是,这是实实在在的全身运动,大到身体的左右转动、蹲地转腰;中到臂膀的上下挥舞,头颈活动;小到手指的捻动,眼随球走。总之,这项运动很适合每一个想依靠它来健身的人。

2024年,我将在不断提高柔力球技能的基础上,学一学太极功夫扇,同时也多学学音乐与柔力球融合的微妙感觉,打出柔力球应有的美感。

### 继续学习多拍好照片

潘月芹,72岁,张湾区老年大学摄影班和PS班学员

去年,我收获满满,获得武当摄影大赛优秀奖和十堰市首届“健康之星”称号。

我一直喜欢摄影,退休后到张湾区老年大学学习摄影课程。我在学习技能的同时,也锻炼了身体。上山采风时,照相机和三脚架等摄影器材重达二三十斤,我上下自如。其间,还能和摄影爱好者们交流,真的是非常开心。做自己喜欢的事、开心的事,身体也越来越好。后来,我的作品在北京展览,我成了中国摄影家协会会员。

可是,喜欢摄影的我不懂照片处理技术,因此前两年又报了老年大学的课程学习PS技术。如今利用PS裁剪、污点处理、色彩调试等照片处理技术已经熟练掌握。

不少人都说,我是一个时髦的老太太。这话不假,在我看来,人无论到了怎样的年纪,都应该对世界充满好奇,保持积极向上的生活态度和拥抱爱的勇气。

我通过这些年的拍摄经历,结交了不同年龄段的朋友,并从他们身上学到了很多知识。我觉得,老年人要保持不断学习和社交的态度,这样晚年生活会更加充实和幸福。

“活到老,学到老”,新的一年,我将继续在老年大学学习,再创作几件好的摄影作品。

### 让晚年生活更丰富

陆鸿霞,60岁,市老年大学形体模特表演班学员

美是年轻人的专利吗?在我看来,并不是。经历了疫情的我们更加坚强,不畏时光的催老。我虽然已不再工作,但人生没有“退休”,有的只是角色的变更和场景的转换。

我怀揣着“老有所学、老有所乐、老有所为”的梦想,从社会大舞台来到市老年大学这个小舞台,感觉时刻都充盈着活力与精彩。我像年轻人一样刻苦练习,力争站立、踢腿时做到一条直线。可以说,每一个标准的手位、每一个轻盈的脚步都释放出青春的活力,岁月终将老去,而我的心始终年轻。

我爱好国粹京剧,通过学习深刻感受到中国传统文化的博大精深和源远流长。这个爱好,让我不仅塑造了身段,还提升了自身气质。

在市老年大学的学习,我不仅结识了很多朋友,而且变得阳光自信,生活也变得丰富多彩。

夕阳无限好,彩霞映满天!虽然生活不是诗,但我们可以用诗的心境去创造生活,享受生活。

### 学好舞蹈享受快乐

张丽华,60岁,张湾区老年大学古典舞班班长

时间过得真快,一转眼又过了一年。这一年,我担任张湾区老年大学古典舞班的班长,肩上的担子重了,我有些担心,怕学不好。

于是,我上网学习、观摩舞蹈视频,每次都提前半小时到校,放音乐、做示范,和同学们一起复习。经过不懈努力,大家的舞蹈水平有了很大进步,同学之间也加深了了解,建立了友谊,班里的学习氛围非常浓厚和愉快。

这个学期参加了两次演出活动,让我非常难忘,一个是重阳节演出,一个是毕业演出。两个舞蹈《水谣扇影》《红太阳再照边疆》对我们来说都是个挑战,同学们在老师的带领下,主动增加排练时间和次数,齐心协力把最美的舞姿呈现在舞台上,受到学校和同学们的一致好评。

过去的一年,通过和舞友们的互动,我学会了团队合作的重要性,体会到了团队合作带来的快乐和成就感。这种团队精神在老年大学里尤为重要,它让我们在乐享晚年的同时,也找到了一种归属感。

在舞蹈中,我不仅是受益者,还成为一个传递快乐的人。2024年,我希望能更多地参加公益演出,用舞蹈去关怀他人,给他们带去快乐和希望。