



学员学习品茗论道。



老年学员认真听讲,学习劲头十足。

茶道、水兵舞、收纳整理……

老年大学上新课 一门更比一门潮

新学期课程上新 学员说“开得心坎里”

春季新学期,市老年大学、张湾区老年大学的3个校区共开设253个班级,可教授近万名学员。其中,市老年大学开设51个专业,共140个班级,除了常规的舞蹈、音乐专业外,还增设了孕婴护理、茶道、口琴、普通话、柔乐球等新专业。“开学之前,我们在学员中进行调研,根据他们的需求积极调整课程。希望老年人也能跟上时代,学习所爱、学以致用。”市老年大学相关负责人说。

用。”市老年大学相关负责人说。

在张湾区老年大学,这个学期开设8个系61个专业113个班级,其中增设水兵舞、八段锦、膳食营养、优雅仪态、手机视频剪辑制作等新课程。张湾区老年大学相关负责人介绍:“现在,老年大学的学员大多是60后,他们无论是思想还是心态都更加年轻,也跟不上时代。学校课程根据学员们的报名情况进行调整,

把以往一些宽泛的课程划分成小专业,学得更细致了。”

“以前,我在广场上看到有人练柔乐球,身姿很美,就是不知道怎么跳。没想到这学期开设了柔乐球班,我赶紧和好姐妹说,一起报名学。”家住六堰的李阿姨告诉记者,这个专业开到她心坎里了,“等我练好了,也可以报名参加广场上的表演队。”

教剪视频发抖音 帮老人打开社交“新大门”

以往,舞蹈、音乐是老年大学最热门的课程,但今年的新专业课程风头更劲,尤其是生活化课程十分抢手。

孕婴护理班,是市老年大学这学期最热门的课程之一。这个班的授课内容包括孕产妇护理、婴儿护理知识,专门聘请市人民医院专家前来讲课。

“儿媳妇已经怀孕了,我看到市老年大学开设孕婴护理课程就立刻报名,多学点,以后能帮孩子科学带娃。”学员黄阿姨说,“以前,我觉得产妇应该多喝些有营养的汤来滋补身体,结果专家指出

这是错误的观点。这门课对于我们这些即将当爷爷奶奶的人来说很有用。”

市老年大学工作人员告诉记者,孕婴护理课程一经上线就吸引不少老年人的关注,目前这个班已满员。

张湾区老年大学将以往的老年养生保健课内容细化,推出膳食营养课,本学期首次开班,备受欢迎。“孩子总说我的身体健康是他们最操心的事,还说我平时做饭太咸、油太多,让我学一学健康饮食。正好老年大学新开了膳食营养课,我觉得很有用。”学员王阿姨说。

手机视频剪辑制作课是张湾区老年大学这学期新开的另一门特色课程。“以往,老年人喜欢用单反相机拍照晒朋友圈,我们推出了摄影课。现在,刷抖音成为一种潮流,老年人又喜欢剪视频发抖音,我们便将摄影课调整为手机视频剪辑制作课。”张湾区老年大学相关负责人说,希望通过这门课帮助老年人打开社交“新大门”。老年学员可以学到时下最流行的视频剪辑方法,将他们拍摄的视频制作出大片的效果,通过网络分享心情、结交好友。

紧跟时尚潮流 满足“新老人”多元化需求

在今年的老年大学新课表上,时尚、新潮的课不少。

在市老年大学,新开设的茶道课让不少老年人感到好奇。两个班40个名额,报名开始后几个小时抢光。拥有10多年茶道学习经验的汪军香是这门课的授课老师,她告诉记者,茶道课程分为认识茶、品茶两部分,她将讲授不同朝代的茶文化,帮助学员认识茶、学会正确泡茶和品茶。“我一直喜欢喝茶,但区分不出茶的品种。每次别人说各种茶怎么好,

我都不太懂。上了第一节茶道课,我对茶有了初步了解,也知道茶的大致分类了。”学员方阿姨说。

在张湾区老年大学,新课程水兵舞受到舞蹈学员的喜爱。水兵舞不同于交谊舞,是一种集运动、娱乐于一身的活动。在水兵舞新课首日,记者看到48名学员在老师的带领下,认真学习每一个动作。“与以往的舞蹈不同,水兵舞是一种更需要力量和节奏的舞蹈,第一次上课就让我出了不少汗,跳起来的感觉很

舒服。”学员刘阿姨说。

在老年大学,时尚潮流的课程还有很多,如收纳整理、美妆课等。这些新潮的课程不仅给老年学员带来新鲜感,也让他们的生活紧跟潮流,活出年轻态。

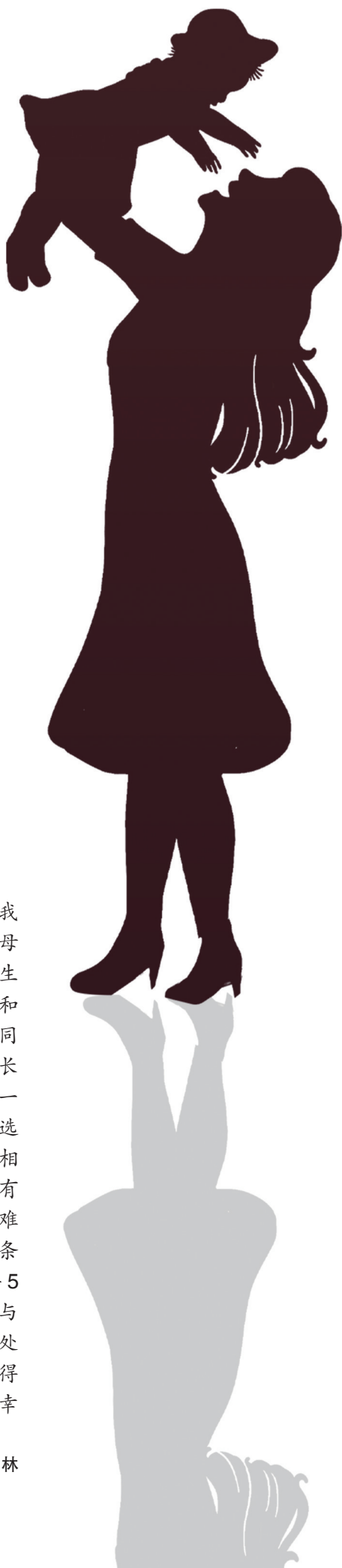
老年大学课程不断推陈出新的背后,是中老年人的生活出现新需求。如今,越来越多的“新老人”,他们思想潮流也爱赶时髦,而老年大学的新课程为老年人量身定制,不断向满足老年人多元化需求靠近。

“这学期终于有了我最爱的茶道课,大家一起品茶很惬意”“儿媳妇怀孕了,新开的孕婴护理课对我太合适了”……近日,市老年大学、张湾区老年大学春季学期的课程表中出现许多让人眼前一亮的新专业,受到学员们的欢迎和称赞。“这些新课既时尚又实用,希望今后多开一些。”学员李阿姨说。

■文、图/记者 杨天娇



只要孝心在 每天都是母亲节



“母亲无私地爱着我们,同样,我们也深爱着母亲。然而,由于不同的生活阅历、成长环境,我们和母亲对许多问题有着不同的看法和处理方式,在长久的相处中,难免产生一些摩擦和碰撞。有的人选择用恰当的方式沟通,相互谅解,终得和睦圆满;有的人由于种种因素心结难解,日积月累形成了一条难以跨越的鸿沟。今年5月14日是母亲节,本报与你一起探讨和老人的相处之道,希望你能从中获得启发,让母亲每天都在幸福地过节。”

■记者 张贞林

好,是相互的

今年88岁的张玉珍是个幸福的老太太,住在张湾区花果街道花果水厂小区。她的幸福不是大富大贵,而是来自一家人和和气气的平淡日常。

在张玉珍的心中,这一切与她的好儿媳王孝凤分不开。天气好的时候,儿媳经常带她出去遛弯晒太阳,“她总能知道我要什么,变着法地哄我开心。”张玉珍逢人就夸儿媳好。

作为儿媳,王孝凤对婆婆很感激,说虽然婆婆有点糊涂了,但是这些年很体谅她,还总是夸她。“要不是婆婆体谅我,我和老公哪能分心照顾瘫痪在床十几年的母亲。后来,为了照顾方便,就把婆婆接到一起,住在一层楼。”王孝凤说。

在王孝凤的心中,她老公深得丈母娘的喜爱:“我妈生前经常跟我念叨,说我老公常年抱她上下床。她吃

喝拉撒全在床上,有时弄脏了床单,老公看见了会主动清洗打扫,比亲儿子还要亲。去年,母亲安详地走了。在母亲住院这段时间,老公忙前忙后照顾得很细心,我特别感动。”

聊起过往,王孝凤和老伴都说:“好,是相互的。”在王孝凤的心中,结婚后,婆婆是照顾孩子的主力,婆婆的悉心付出让她在工作上无后顾之忧;在她老伴的心中,岳母是一个开明豁达的人,为了这个家付出了很多。对于即将到来的母亲节,王孝凤早就准备好了礼物,她希望婆婆健康快乐。

心里话:有人说,婆媳关系是天底下最难处理好的关系。在王孝凤看来,无论是婆媳还是翁婿之间,要心怀感恩。只要肯付出,相互关怀与体谅,就能让这种微妙的婆媳关系变得和谐,让家庭更和睦。

迁就也是一种报答

在城区一家单位工作的小王,老家是农村的。他的母亲贤惠能干,抚育了3个子女,都走出了大山,来到城里生活工作,是左邻右舍羡慕的一家人。

然而,这种安宁祥和的日子在2015年4月的一天被打破了。原来是,小王的妈妈出现阿尔茨海默病的症状。

为了方便照顾,小王和哥哥姐姐一商量,将母亲和父亲从农村接到城里居住。小王回忆,那一年多的时间,妈妈经常头晕、嗜睡,后来开始健忘了。“放好的东西找不到了,出门购物时,本来熟悉的地方也表现出陌生感。”小王回忆说。

随着病情加重,小王发现,以前

特别爱干净的妈妈开始用手抠鼻子,把脏东西随手抹在栏杆、桌布、椅子上;一到半夜,就使劲拧门把手……小王采取讲道理加小惩罚的方法,就像对小孩子一样。尽管有时候心里别扭,但他想不出更好的办法了。看着母亲这样,小王和媳妇虽然无法理解却没有怨言,说的最多的就是,“只要她乐意,想咋弄就咋弄,我们多抽出时间来陪伴她!”

心里话:“父母把全部的爱和心血倾注给了子女,当他们老了,身体不好了,出现一些不正常的现象,要学会正确面对。”小王认为,对母亲的理解与迁就也算是一种报答,“因为,‘你养我长大我照顾你变老’是一种人生的幸福。”

为人母,方懂母恩

“也许,父母爱我们的方式没有错,只是,我们的理解可能错了。”在城区一家医院上班的李女士如是说,“当自己为人母了,才明白当初妈妈对我的严厉是一种深沉的爱。”

李女士中学毕业后,打算报考护士专业,妈妈却让她学别的专业。当时,她非常不理解:“‘白衣天使’对我来说是向往,也是梦想,妈妈为什么要阻止?”

负气的她,上学后没有给妈妈打一个电话,心里一直埋怨妈妈的不信任,怪妈妈的不支持。直到不久后的一天,爸爸打来电话跟她说:“你不要怪妈妈了。她虽然在你眼里是英雄,可她也是妈妈啊!做妈妈的,哪有不心疼自己孩子的。她知道你的梦想,可她也有私心,你妈妈在医生这个岗位吃了太多的苦,她不愿让你再承受和她一样的苦……”那一刻,李女士才明白,妈妈的“自私”是源于对她的爱。

后来,李女士继承了妈妈的衣钵,走上护士之路。在妈妈的不断鼓励下,她成为单位的中层干部。

“现在,我的孩子也快要高考了,一次在聊到填报志愿时,孩子说要学医。我听了后,没有立即反驳,而是陷入了沉思。”李女士说,“从我内心来讲,医生的工作确实很伟大,但付出太多,注定辛苦一生。”

看着孩子渐渐长大,李女士也会经常夸奖,女儿做得不好时,她也忍不住念叨。李女士成了曾经的妈妈,终于明白了当初妈妈的苦心。

心里话:李女士说:“为人子女者,在没有成为父母前,怎么也不能完全体会爸爸妈妈的感受。如今,我完全理解了妈妈,也很后悔当初的举动。”

“乌鸦反哺,羔羊跪乳”。当母亲一天天老去,我们能做些什么,比如多陪伴、多联系、足够的耐心、多体验新鲜事物等,真正孝顺是把每一天都当成“母亲节”。