

白天带娃做家务,傍晚找回真我 老年人开始卷夜校

下班后上夜校,已经不是年轻人的专享。上个月,北京市第一家“银龄夜校”在朝阳区开学。这家面向社会化退休人员的免费夜校,报名信息刚刚发布就“秒光”。银龄夜校怎么上课?老年人为何趋之若鹜?

珍惜机会

天已擦黑,北京朝阳区职工大学艺术楼却渐渐热闹起来,30名参加合唱课的学员陆续走进教室。

学员们的住所遍布京城各处,有的到校只需步行10分钟,有人则要搭乘一小时公交车。17点15分,课程正式开始,没有一个人迟到。随后是90分钟的课程,中间只休息10分钟,这样的强度对年轻人来说也不轻松,对老

年人而言就更加紧张了。

“大家确实很辛苦。不过,我们的课程开了五周,没有一个人叫苦。”任课老师孙树琦说,相比年轻人,银龄夜校的学员们更珍惜学习的机会,学习态度也更认真,几乎没有人请假、迟到。大家总是提前十几分钟来到教室,在班长的组织下开嗓练声。

更加自信

退休的老年人为什么还喜欢去夜校呢?“白天,忒忙!”老年学员们几乎众口一词。

不过,学员们忙的理由各不相同:有的是家里的大厨,白天负责准备家里的一日三餐;有的要带孙辈,忙得脚不沾地,等到儿女下班后才能歇一歇;还有的是社区

志愿者,白天总忙活着参加各种志愿服务活动……

梁女士说,她想跟社会多接触接触,但是机会很少,总觉得有点孤单。现在,每周能去夜校跟同龄人聚一聚,学习新知识,感觉又找回了自我,变得比以前更自信了。

“白天带娃买菜照顾家里,晚上有空也不想被电视遥控器支配,来上上课、交交朋友多好啊!”58岁的雷倩既是舞蹈班的班主任,也是朝阳区职工大学的志愿者和社区骨干老师。她说,步入老年后,自己不仅报了舞蹈兴趣班学习,还自学了声乐、主持、绘画等技能。“技多不压身,我还经常去学校和社区教学生和居民跳舞,和大家一起学习、一起分享生活,感

到非常快乐。”

培养骨干

近年来,朝阳区一直在建设终身学习供给服务体系。“我们总共为朝阳区各街乡培养了5000多名社区文艺骨干。”朝阳区职工大学相关负责人说,这些骨干学有所成,回到社区,一个人就能拉起一支文艺队伍。

未来,银龄夜校也会效仿类似的做法:一方面,各街乡社区推荐文艺骨干去总校学习,同时赋予他们传帮带的任务;另一方面,计划在更多街乡开设分校,教学资源下沉,让更多老人在家门口就能享受好的课程。

朱松梅

标题新闻

经济

★前10个月我国人民币贷款增加14.97万亿元

★南水北调东中线调水超838亿立方米

★工业和信息化部:“十五五”专项规划推动新型电池产业发展

法治

★最高检:严格落实罪刑法定、疑罪从无、非法证据排除等法律原则和制度

社会

★教育部:计划创建体育健康类学校9000所

★黑龙江-杭州文旅企业座谈会在杭州举行

国际

★人口连续16年减少 少子化冲击日本经济社会

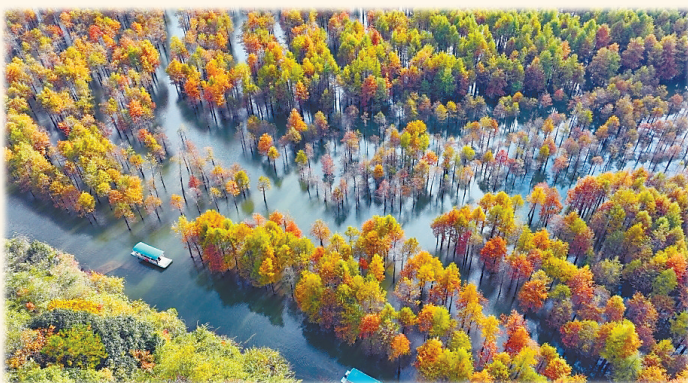
★克宫:俄罗斯仍愿就乌克兰问题继续推动谈判进程

俄罗斯武装力量 组建无人系统部队

据俄罗斯《共青团真理报》近日报道,俄罗斯武装力量已正式组建无人系统部队。

报道说,无人系统部队作战行动按统一计划执行,并与其他部队协调行动。该部队装备除无人机外,还包括地面和海上无人系统。部队副司令伊什图加诺夫说,“我们正在补充操作员、工程师、技术人员和后勤保障人员”。此外,专为无人系统部队设立的高等军事院校的建设工作也在进行中。新华社

落羽红杉林进入最佳观赏期



初冬时节,网红公路“皖南川藏线”落羽红杉林层林尽染、色彩斑斓,进入最佳观赏期。位于安徽省宁国市方塘乡的千余亩红杉林恰似天工遗落的五彩调色盘,绘就一幅皖南山水画卷。毛建军



中国首次成为结核病中低流行国家

中疾控最新数据显示,2024年,中国首次进入全球结核病中低流行国家行列,但中国耐药结核新发病例数仍达2.5万,占全球7.1%。强化耐药防治,是当前中国结核

病防控的重点。

2024年全球新增结核病患者主要集中在30个结核病高负担国家,占全球总病例数的87%,前8位国家占全球患者总数的67%。其

中,中国估算结核病发病数从第3下降至第4位,占全球发病数的6.5%,低于印度(25%)、印度尼西亚(10%)和菲律宾(6.8%)。

吴斯旻

互联网购彩藏风险 当心纠纷与骗局

互联网购彩看似方便,实则暗藏重重风险。近年来,已不少人因使用互联网购彩而蒙受财产损失。

目前,部分购彩者选择通过社交平台等方式,委托彩票店销售人员代买彩票,实际上并未持有作为唯一兑奖凭证

的纸质彩票。这种“线上委托、线下无票”的方式存在较大的法律纠纷风险。还有一些机构或个人,看似在线下拥有正规实体店,但实际上根本没有合法资质。更有甚者,还有犯罪分子伪装成“彩票内部人员”或“资深导师”,通过仿

冒彩票App实施诈骗。

线下彩票实体店是唯一合法购彩渠道,不要相信网上各种售彩APP及其他兜售彩票的机构和个人。请认准正规线下实体店购买彩票,并务必妥善保管好纸质彩票。经信

全球约7.3亿人 仍无法获电力供应

国际能源署近日发布的《2025年世界能源展望》报告说,全球约有7.3亿人仍无法获得电力供应,并且气候风险日益加剧。

报告还探讨了未来能源的发展趋势。在报告预设的情景中,电力需求的增长速度远超整体能源使用量,数据中心和人工智能带来的电力需求爆炸式增长主要集中在发达经济体和中国;以太阳能光伏为代表的可再生能源需求增速最快,中国将维持其全球最大可再生能源市场的地位;核能有望复苏,预计到2035年,全球核电装机容量至少将增长三分之一;短期内全球石油和天然气供应总体充足,但地缘政治风险仍存。

新华社

老年日报 维权热线
13796087938
13936697319

今日微推荐

扫码更精彩



老年日报
微信

三个小动作清肺养肾



龙健康

白发越长越多
这里出了问题