

**老有所学  
让银龄生活有乐有为**

志愿服务活动是老年人社会参与的重要方式之一。走进在商城花园妈妈餐厅内,你会发现,这里给顾客打饭、接待的工作人员很多都是“新老人”,这也是妈妈餐厅的亮点——“妈厨志愿者”;而金水区老年大学里的老年人,也会定期组织学员到社区开展健康知识宣传、送义演等志愿服务活动。

对此,郑州市社会科学院文化研究所所长刘涛认为:“全社会要认识到老年人社会参与的重要性,老年人自身也要充分认识到自身的价值和意义,以饱满的热情和信心投入社会服务中去。”

“尤其对于60岁至69岁的低龄老年人来说,他们拥有相对健康的体魄,多受过良好教育,积累了丰富且宝贵的人生经验、知识技能、资源力量,他们值得散发第二春。”市民政局相关负责人表示,如今,郑州市老年大学的教育成果正转化为社会治理的“柔性力量”,“银发族”们正以知识赋能实现角色转变,从文化享受者蜕变为社会发展的积极贡献者。

此外,在郑州市中原区仁爱医院理事长侯占成看来,让老年人参与社会治理需要社会各界合力构建一个完整的“生态链”。

“我们可以在扩大老年教育规模的基础上合理配置教育资源,推动城乡老年教育均衡发展。同时,完善老年教育发展的政策法规,为老年大学健康、高质量发展提供坚实制度保障。针对公办民助、民办公助、社会办学等不同办学模式,给予差异化政策支持,吸引各方力量投身老年大学建设;整合各区域社区用房,以优惠价格招标优质民办大学品牌入驻,减轻其房租负担;通过税收优惠及学员经费补助等方式,缓解民办老年大学经营压力;支持民办大学与民办医疗养老服务机构融合,打造服务型老年大学;鼓励民办机构加盟全国性老年教育品牌,提升教学质量,创建高品质示范性老年大学;通过拓展远程教育、整合高校资源、增设教学点等方式扩充公立老年大学学位。”侯占成建议道。

针对远程教育,郑州市老科协副会长、郑州老年科技大学校长王世卿有自己的看法,在他眼中,要以“老”字为中心,以“科”字为重点,开展多层次的教育培训,采用灵活多样的教学方式。

“直播互动教学在老年大学逐渐普及,打破时间与空间限制,老年人可通过手机、电脑等终端实时参与课程学习,与教师、同学互动交流;AI辅助教学为老年学员提供个性化学习支持,通过分析学员学习数据,智能推送学习内容、制定学习计划、解答疑问,提升学习效率与效果;学校可以借助大数据分析学员学习行为、兴趣偏好等数据,实现精准课程推荐等,相信这些都将在未来一步步渗透我们的生活。”王世卿说道。本报记者 陶然 文/图

绘画、跳舞、直播、养生……生活有乐有为

**“银发族”在老年大学“郑”青春**

近日,民政部等19部门首次联合印发《关于支持老年人社会参与推动实现老有所为的指导意见》(下称《意见》)。《意见》从提升老年人政治参与水平、推进老年志愿服务常态长效开展、提升老年人参与社会活动质量、强化老年人社会参与保障等方面提出10余条政策措施,明确了到2029年和2035年支持老年人社会参与的阶段性目标。

2023年2月,郑州市政府印发《郑州市“十四五”老龄事业发展规划》,明确到2025年,每个区县(市)至少有1所老年大学,打造15分钟学习圈,以满足老年人丰富多彩的精神生活需求。

据统计,截至去年底,郑州市60岁及以上人口为188.1万人,占14.4%,其中65岁及以上人口为127.5万人,占9.7%。人口老龄化让郑州近年来的老年教育逐步从单一模式走向政府办学、公办民助、民办公助、社会办学等多元化办学模式。

如今,郑州的各类老年大学究竟办得如何?未来将刮起怎样的“炫”风?对此,记者走访了我市多家老年教育机构进行采访调研。

**“重返18岁”找到了松弛感**

最近,中原区的张丽丽发现,刚退休一年每天按时给她推送养生文章的妈妈不再给自己推文章了,妈妈的外出变得频繁,回到家,妈妈也不像之前那样在厨房忙碌,而是在房间认真地看书,还拿了不少乐器回来……

经过一番观察,丽丽恍然大悟,妈妈是去郑州市老干部大学“重返18岁”了。

丽丽告诉记者,学校报名并不复杂,只要是身体健康,无重大疾病,45周岁以上的离退休人员和社会老年人,均可报名入学。课各有不同的价格,100至300元不等。

记者来到郑州市老干部大学,干净整洁的教室墙上,课程表醒目的字迹方便老人查看。摄影、花鸟画、养生、茶艺,等等,近百种课程布满一整面墙,每个课程又有细化分支,比如乐器课又分为长笛、古筝、古琴、葫芦丝、钢琴……甚至还有非常精准的老年出国英语、旅游英语。

“课程实用好学,老师态度好,反正不用考试,不用内卷,不用毕业,我能一直学下去。”今年已经72岁的王秀娟每天5点起床从东区坐很久的车来上课,而她自己却

乐此不疲。

采访期间,记者看到,无论是自由练习,还是集体上课,抑或是课间休息,这些老年人上课的状态都跟朝气蓬勃的学生别无二致。

此外,郑州市部分社区和街道办也有老年大学,但是性质有点类似于老年活动中心,相比公办的学校,没有那么多严格的规章制度。在课程设置上也“赶时髦”,开设了直播、短视频剪辑、AI绘画等课程,构建“艺术修养+实用技能+文化传承”三维课程体系。

在二七区嵩山路街道黄岗寺社区老年活动中心,合唱班里,大家先读对发音再练唱;电钢琴课的自由练习时间,每个人都认真弹奏;模特班的阿姨们气质不凡;科普课上,大家正在认真听夏日养生知识……

62岁的刘芬芳最近刚搬来这个小区,一次去社区服务中心办理业务的时候,偶然看见社区里的社区大学。了解后发现,这些都是专门给老年人开的课,既能学习,又能跟大家一块儿活动。“每个课程都想学,感觉一下找到组织了。”刘芬芳回忆道。

**退休不褪色 遇见新生活方程式**

老年大学为老年人提供了持续学习新知识平台,让他们在这里不断充实自我,保持认知活力,打破年龄对学习的限制,实现终身学习的目标。

“一二三,跟上节拍……”来到金水区丰产路街道党群服务中心的老年大学,3000平方米升级打造成“没有围墙”的老年大学,包含书画、声乐、器乐、文体4个系,开设有模特、太极、形体、新疆舞、豫剧、瑜伽、钢琴等20余门课程,年在校学员达1000余人次。

“现在每天不是上课,就是练习,感觉自己突然活得有意义了。”刚下场休息的郑阿姨放下羽毛球,整理了下护腕坦言道,刚退休那会儿自己十分颓废,觉得一下子丧失了生活的目标,在家每天都是靠打麻将和刷短视频度日。半年后,由于缺乏锻炼了场大病,让她明白了健康的重要性。如今,半年的坚持锻炼让她不仅身体越来越好,精神状态也节节高。

“退休了,才发现自己还有很多梦想没有去追求。”68岁、如今是郑州大学老年学院学生的李大爷是学校周边社区居民,每周二下午都按时上课,他表示,老年大学给了他们这个年代的人一个机会,为他们圆了年轻时的梦。

提及老年大学,高新区的夏女士十分感慨:“妈妈去世得早,我爸一直以来既当爹又当妈,操劳了一辈子。自从上了老年大学,我爸开朗了很多,认识了很多朋友,整个人精神都变好了。”夏女士说,“i人的爸爸现在不仅学会了上B站找学习视频,还买了录音设备,自己搞懂了整套操作。”

“我们小区里老年人占比较大,对此,我们探索了‘物业+养老’的模式,建立老人课堂、成立老人社团,并提供基础的娱乐设施、社团的互动场地。”二七区嵩山路街道黄岗寺社区相关负责人告诉记者,针对老年人感兴趣的课程内容,他们也会邀请老师前来授课。

老年人上课中

