洸河路22号
微信公众号

济宁晚报
悦享银龄读书会

济宁老年周刊

济宁晚报
济宁老年读者俱乐部服务热线:2347776
济宁老年大学服务热线:2325569
2025.3.12 星期三 主编 宋延坤
责编 倪艺 组版 田春燕 审读 黄丽君

首批非洲鼓公益讲师“充电”上岗

济宁晚报全媒体记者 李胜男

“咚咚哒,咚咚哒……”近日,济宁老年大学音乐教室内传出欢快的鼓点声,26位来自城区16家养老机构的公益讲师正专注地练习非洲鼓演奏,这是济宁老年大学举办的首期养老机构老年学堂非洲鼓公益讲师培训班。

为了让更多老人在养老机构里享受丰富多彩的课程,济宁老年大学特邀市曲艺家协会会员、非洲鼓教学体系“TTM”认证教师王亚南担任主讲,通过理论讲解、示范演奏、分组练习等环节,手把手传授教学诀窍。“手腕放松,指尖发力,这个节奏可以配合老歌练习。”王亚南边说边调整学员手势,特意选取《南泥湾》等老年人耳熟能详的曲目改编成教学素材。

“原来打鼓要注意这么多细节。”学员张老师在本子上密密麻麻记着笔记,“比如要根据关节灵活度调整鼓面高度,用鼓掌游戏培养节奏感,这些实用技巧特别‘解渴’。”因此,培训内容不仅包含乐器演奏,更侧重适老化教学法,包括如何编排手指保健操、设计互动游戏等特色课程。

济宁老年大学副校长李宁告诉记者,公益讲师将把非洲鼓课堂送进全市养老机构。这种融合音乐理念的课程,既能锻炼老人肢体协调性,又能通过集体演奏增进社交,是文化养老的创新实践。

据悉,公益讲师是连接优质老年教育资源与基层老年群体的桥梁,济宁老年大学将围绕养老服务机构需求,深化老年教育与养老服务事业协同发展机制,开展线上线下相结合的老年教育,增强文化养老服务资源供给,为全市养老服务事业健康发展作出贡献。

急救培训走进老年大学

济宁晚报全媒体记者 李胜男

“1,2,3……按压频率要保持在每分钟100—120次。”日前,济宁老年大学教室内,工作人员正专注练习心肺复苏术,这是市委老干部局联合市红十字会举办应急救护专题的培训现场,通过沉浸式教学为老年人编织安全防护网。

“老年人突发疾病往往只有黄金4分钟的急救时间。数据显示,我国每年约55万人发生心源性猝死,其中65岁以上占比超六成。”市红十字会应急救护讲师打开案例视频说,去年在某社区活动中心,正是工作人员及时实施CPR(心肺复苏),为突发心肌梗死的七旬老人赢得抢救时间。

培训现场,人体模型和AED训练机成为教学主角。讲师双膝跪地示范标准姿势:“掌根对准两乳头连线中点,每次按压要让胸廓充分回弹。”为确保实效,参训人员分组开展情景模拟考核。从环境评估到拨打“120”,从胸外按压到AED除颤,每个环节都有专业督导。“人工呼吸要注意开放气道”“按压深度5—6厘米”,培训师穿梭各组纠正动作。经考核,全员通过急救技能实操测试。

“老伴患有冠心病,参加完培训我心里踏实多了。”学员李女士特意记下急救流程图。市委老干部局副局长李玉国认为,通过培训,工作人员应急处置能力有了显著提升,确保突发状况“第一时间响应、第一时间处置”,让更多老年人享受“家门口的安全守护”。

新闻播报

小小药品说明书,字大心暖

“我手上这一份药品说明书,经过适老化改造后,不但字放大了,扫描二维码还可以听语音讲解,为老年群体看懂说明书提供了很大的便利。”

近日在谈到政府工作报告关于“积极应对人口老龄化”的部署时,全国人大代表戴茵向大家展示了几份特殊的药品说明书。与常见的相比,这几份药品说明书明显纸张更大、字号也更大。

“药品说明书的改造,不仅要让老年人看得清,也要看得懂。”戴茵介绍,说明书删减了一些普通人难以读懂的专业内容,保留了患者必须了解的药名、适应症、用法用量和禁忌症等。

“现在全国已有1500多个药品参与药品说明书适老化及无障碍改革试点工作。适老化改造的一小步,是文明的一大步。”戴茵说。

2024年底,我国60岁及以上老年人口达3.1亿,占全国总人口的22%。专家预测,2035年前后老年人口将突破4亿。

“适老化改造不是简单的字面概念,而要基于对老年人需求的真正理解。”戴茵说。2023年10月,《药品说明书适老化及无障碍改革试点工作方案》正式出台。“老了不是问题,不适应才是问题。必须认识到适老化改造的重要性。”在小组审议现场,戴茵说,自己仍在继续推动这项工作,希望全面铺开适老化改革,加快试点成果转化。

(来源:新华社)

学员之星

济宁老年大学声乐进修班班长:

侯步敏

“我要做传递幸福音符的人”

在济宁老年大学声乐教室,身着长裙的侯步敏正带领学员练习发声。手势起落间,悠扬的歌声如清泉流淌,眼角的细纹随笑容舒展。55岁退休后她便进入老年大学,先后“解锁”朗诵、芭蕾、钢琴等技能。作为声乐进修班班长,她将职场练就的组织能力转化为班级凝聚力,从声乐班学员成长为公益讲师,用歌声与行动绘就一幅“银发有为”的温暖图景。

“别人都说我是追着年龄跑的逆行者,退休之后的某天我突然意识到,前半生为事业家庭忙碌,现在该为自己活一次了。”侯步敏笑着说,“原来生命的下半场有这么多可能性,学芭蕾过程中摔过瘀青、练钢琴磨出老茧,但当我能完整演奏《致爱丽丝》时,那种成就感比年轻时工作中的小成功更珍贵。”

她的温暖和热情让身边的人深受感染,也正是这种热心肠和责任感让侯步敏开启了自己的另一重身份——老年大学公益讲师。“独唱不如合唱,咱们要把歌声‘种’进社区。”作为班长,侯步敏带领声乐进修班的学员们积极投身社区惠民演出活动,运用所学声乐知识推动基层社区文化建设,参与“爱在社区”“爱洒夕阳红”“春暖万家”等公益巡演活动100余场,“去年冬天在街道露天演出,观众席有位坐轮椅的老兵全程跟唱《我的祖国》,让我很是动容,那一刻我真切体会到我们传递的不只是歌声,更是生命的热度。”

从“学员”到“讲师”,从“自娱自乐”到“服务社会”,侯步敏用热爱打破年龄界限,“只要还能唱,我就要做那个传递幸福音符的人。”

(济宁晚报全媒体记者 李胜男)