



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:2342876

济宁老年大学服务热线:2325569

2025.7.2 星期三 主编 宋延坤

责编 张含露 组版 田春燕 审读 田蔓

济宁老年大学开起“中医课堂”

银发学员乐享“医养学”新生活

济宁晚报全媒体记者 李胜男

近日,济宁老年大学与中国中医科学院西苑医院济宁医院正式签署战略合作协议,将优质的中医健康服务深度融入老年教育的日常课堂,为老年朋友的晚年生活增添了一道坚实的“健康屏障”。

“在校园里既能学知识又能向专家咨询,这样的合作实实在在暖到我们心坎里。”学员王阿姨的感叹,代表了众多老年学员的心声。今后,西苑医院济宁医院的专家团队将定期走进老年大学校园,不仅带来专业的中医健康讲座,还会现场坐诊,为学员们提供把脉问诊、养生咨询等贴心服

务,让专业的健康指导成为校园生活的新内容。

据了解,此次合作的双方将共同设立“济宁老年大学西苑医院济宁医院分校”,作为系统传授中医保健知识的教学中心。同时,西苑医院济宁医院将为老年大学的学员们建立个人专属健康档案,提供专业的健康评估服务,并给予专属的体检优惠,实现更贴心的健康管理。为了延伸服务半径,双方还将联合打造线上“杏林中医讲堂”,通过微信公众号等平台,持续向老年学员精准推送通俗易懂、实用有效的中医药科普知识和健康资讯。

体育健身展演 “秀”出夕阳活力



济宁晚报全媒体记者 李胜男

近日,在济宁老年大学报告厅内,一群平均年龄超过60岁的“资深学员”化身运动达人,用一场精彩纷呈的体育健身展演,生动诠释了“活到老、动到老”的健康理念。

作为济宁老年大学校园文化艺术节的重头戏,这场以“跃动芳华 康乐同行”为主题的首届体育健身活动展演,由学校体育系精心组织。柔力球、瑜伽、太极拳、太极剑轮番上阵,学员们精神矍铄、动作流畅,现场掌声不断。

展演节目紧扣课程特色,充分展现了老年学员的学习成果和精神风貌,表演柔力球的学

员们手持球拍,动作轻盈连贯,柔力球在球拍间跳跃、旋转、飞舞,将力与美的结合展现得行云流水。瑜伽节目《女儿情》,在悠扬舒缓的音乐中,学员们舒展身姿,用身体语言诠释着瑜伽“身心合一”的意境。太极拳(剑)荟萃,作为深受老年人喜爱的传统健身项目,太极拳和太极剑自然是展演的“主角”。太极拳中一班的混元太极拳沉稳大气,中级二班的32式太极剑刚柔相济,还有陈氏8式太极拳的紧凑、传统杨氏28式太极拳的开阔……一招一式,尽显功底,赢得满堂喝彩。

歌舞展风采 深情颂党恩

济宁晚报全媒体记者 李胜男

6月20日,济宁老年大学举办了“我心向党”庆“七一”文艺演出。

当《长江之歌》的旋律响起,合唱团成员们的眼眸熠熠生辉,这支平均年龄68岁的队伍,用饱含深情的歌声,将对祖国山河的依恋唱进观众心田。二胡班的学员们指尖流淌出《花儿与少年》

的青春韵律,传统民乐在他们手中焕发新生,奏响的是岁月积淀后的从容与时代脉搏的共振。

整场演出内容丰富、形式多样,包括舞蹈、声乐、器乐、朗诵等多种艺术形式,在师生们热情饱满和精湛的表演中,深情表达了对党的感恩与祝福。

教师风采

弦歌不辍育晚晴 匠心守护梨园声



清晨的济宁老年大学京胡教室里,琴弓轻推,一段韵味醇厚的西皮二黄悠悠响起。讲台前,殷家鸿正俯身指点,目光专注而温暖。

自2008年踏上济宁老年大学的讲台,殷家鸿便将京胡艺术的传承与老年学员的精神滋养视为己任。他的课堂没有高深莫测的门槛,唯有清晰透彻的拆解与字斟句酌的示范。正是这份毫无保留的付出,让他在2023年荣膺济宁老年大学“突出贡献奖”,成为闪耀校园的师者典范。

殷家鸿深知,老年教育并非青年课堂的翻版。他常年潜心钻研“适老”教材教法,每一堂课的课程设计都反复推敲,每一节课呈现都力求完美。学员们常言,殷老师严谨的课堂是“带着热度的严格”,这份热度,源自他对艺术传承的敬畏与对老年学员的深切尊重。

在济宁老年大学这片沃土上,殷家鸿以其深厚的艺术修养与春风化雨的教学实践,生动诠释了“老有所学、老有所乐、老有所为”的深刻内涵。

(济宁晚报全媒体记者 李胜男)



近日,济宁老年大学古诗词欣赏班的同学们在任课教师聂辛民的带领下,登上了太白楼,举办了一场别开生面的研学游活动。

(通讯员 孟庆杰 摄)