

希望社区增设老年大学教学点

听听老年人对老年友好型社区有哪些期待和要求？

本报讯(记者 丁晓虹 徐丽文)对老年朋友而言,究竟什么样的社区才能称为老年友好型社区?本周,我们发放了《“我心目中的老年友好型社区”老年人需求调查问卷》,听听老年朋友对老年友好型社区的期待和要求。

本次调查问卷采用线上模式,共收到310份有效问卷。参与调查的群体中,85.72%的老年朋友生活自理,由配偶照料、子女(或孙辈)照料的比例各占9.52%和4.76%。

调查显示,医疗保健、清洁服务、文娱活动是老年朋友心目中打造老年友好型社区的三大必备条件。

调查显示,最让老年朋友困扰的是身体疾病。许多老年朋友或多

或少患有老年慢性疾病。大部分人就医频率高,对社区提供的医疗服务项目需求迫切。尤其是80岁以上的老年朋友急需定期的健康监测、送医上门、康复咨询等服务。

心理方面,有三分之一的老年朋友在生活中有孤独感。由于子女和孙辈都已长大成人,他们却独自面对冷冰冰的房子,娱乐活动太少,常常显得寂寞。而子女也很少与他们沟通,这让老年朋友们经常为后代的事情担忧。

散步或户外锻炼是九成老年朋友的主要活动。这说明老年人也比较注重户外锻炼,增强自身健康体质。

买生活用品、在社区公共区域聊天也是老年朋友高频活动,比例

分别占61.9%和38.1%。从数据上看,打牌下棋类活动比例只有4.76%,这也证明老年朋友的娱乐生活需求变得多样化。

有广场舞爱好者提出,社区最好有专门的教室用于舞蹈排练,这样日常锻炼可以不受天气影响。

调查中,老年人认为参与自我提升的活动较少,包括在老年活动室阅读、参加志愿活动或参加老年教育课程培训等。近一半老年朋友认为,社区应增设老年大学教学点。有一位受访者表示,她每周有4节老年大学课程,空下来还做做家务活,晚年生活很充实。如果社区里也有老年大学教学点,家门口就能学习自己心仪的课程,减少来回路程,那是最好的了。

康乐老年俱乐部会员火热招募中

上周,《宁波老年》刊登了会员招募消息。这周,位于永寿路的读者俱乐部服务中心迎来了一批又一批忠实读者。89岁的吴信根看到报纸后,多次打电话给女儿交代办理事宜。在他的催促下,女儿帮他的会员证上敲好了2022年度的审核章。今年是吴信根办理会员手续的第七年,他一直关注着报纸上的内容。“以前是他自己过去办手续,这两年行动不便,任务就交给我了。每周五上午他最积极的事情就是看报纸,看完还会跟我们一起分享。”吴信根的女儿说。

2022年度康乐老年俱乐部会员正在火热招募中。办理成功后,除获赠一份2022年度《宁波老年》外,还可获得由俱乐部联合宁波慈正扶阳健康管理有限公司提供的宝气元冲剂一盒及定制水杯一个,



老年朋友办理会员手续。记者 刘波 摄

先到先得,送完即止。

宁波慈正扶阳健康管理有限公司是一家踊跃投身公益事业的爱心企业,经常开展各类健康知识讲座、中医健康技能培训,并与多家单位共同开展救助贫困家庭、关爱残疾人、慰问敬老院老人等一系列公益活动,向社会大众宣传和普及慢性病防治等健康小知识。

办理详情

入会标准:120元/年
 报名地址:海曙区永寿街6号《宁波老年》读者服务中心(工作日上午9:00-11:30、下午1:30-3:30)
 咨询电话:87167337
 记者 徐丽文

山海秋韵 漫游黄贤

记者带您登海上长城眺望大海

也许您看过绵延山峦的长城,也看过围绕一座城的长城,但您知道吗?奉化黄贤也有长城,还被当地人称为“海上长城”。这座长城真的建在海上吗?一起去现场看看吧!

宁波日报报业集团都市报系和奉化区文化旅游集团联合举办“记者带你乡村游”活动。首站活动安排在奉化区黄贤森林公园。在深秋来临之际,跟着记者的步伐来一次登长城觅秋之旅吧。

黄贤森林公园是一个集森林、山海地貌和人文古迹于一体的省级原生态森林公园。位于奉化区东南沿海,三面环山,一面临海,面朝大海。总面积7.14平方公里,其中森林10200亩,森林覆盖率达90%以上。

公园以海防文化为内涵,以山海之滨生态旅游为基调,有商山森林公园、海上长城两大景区板块,在

山海之滨,构筑出登山、观海、寻古、求知的人文景观、自然景观主线。相传秦汉时期的“商山四皓”之一的夏黄公曾在此隐居,所以村子被称为“黄贤”。诗句“疏影横斜水清浅,暗香浮动月黄昏”的作者,北宋诗人林逋,就出生在黄贤。

10月30日,记者将和导游一起带着游客去体验黄贤馒头制作,抢抛梁馒头,一起登上海上长城,走玻璃栈道,眺望大海,欣赏海上长城雄姿,参观戚继光广场,还将在“不到长城非好汉”的好汉坡,眺望大海。

本次活动报名费用为58元一位,由指定旅行社统一收取,主要包括旅游保险、随车导游及工作人员等相关费用。报名者可通过微信、支付宝付费,如自愿放弃,费用一律不退还。活动时间为10月30日(周六)8:40-15:30。仅限75周岁以下游客报名,70-75周岁长

者,需由65周岁以下家属陪同参团。

声明:凡参加本次活动,须遵纪守法。在活动过程中,严格遵守国家法律法规,不得进行与本次活动不相关的任何活动。本次活动纯属非盈利性质的活动,在参访中,要服从工作人员统一管理。活动需要登山和长城,参加者要有一定的自理和处事能力,须对自己的人身安全负责。活动开始后,本声明将自动生效,无法做到者请审慎选择是否参加本次活动。此次活动最终解释权归组织方所有,报名参加者须仔细阅读本声明,到景区参加活动者将视为自愿接受本声明。

咨询电话:87167337(请于工作时间拨打,名额有限,先到先得)
 报名地址:海曙区永寿街6号《宁波老年》读者服务中心(工作日上午9:00-11:30、下午1:30-3:30)
 记者 鲁威

为学生学好这门课 这所学校设了“快慢班”

国庆假期一过,78岁的张国栋又坐在了宁波老年大学电脑与手机基础班的教室里,对着面前的电脑屏幕,张国栋边看老师授课的PPT教程,边尝试着在手机上操作。遇到卡壳,张国栋就寻求边上的同学或志愿者来帮忙。年轻时,张国栋是一位研究人员,从事医药研发类工作。如今,在这个被称为手机“慢班”的教室里,张国栋担任班长,和他一起上课的还有26名老年学员。

其实,早在2014年,为帮助老年朋友跨越“数字鸿沟”,宁波老年大学就开设了玩转智能手机、手机摄影等课程,近万名学员经过培训掌握了智能手机操作。但在教学过程中,宁波老年大学的老师们发现,老年学员群体中拥有的智能手机型号不一,有些品牌年轻老师甚至都没听说过,在实际教学操作上很难统一。而且,老年学员吸收知识快慢不一,有些老年朋友可能要反复讲解和操作数十遍才能彻底记住,授课难度比较大。

为更好地上好智能手机这门课,学校更新了教学设备,在教室里安装了智能白板,这类教具转个90度就能完全和手机屏幕一致,方便老年学员理解。针对不同手机系统,老年大学开设了安卓班和苹果班,同时推出了“慢班”电脑与手机基础课程。据负责授课的干燕云老师介绍,“慢班”教学进度慢,课堂上老师会反复讲解和复习。9月份开学第一课,干燕云就给这群学生复习如何快速搜索行程卡小程序,并能熟练使用行程卡。

对比“慢班”和正常班的课程表,两者的内容都包括QQ、搜索引擎和淘宝等APP的使用,但“慢班”的课程知识点更细分。如“慢班”课程中,仅QQ文件传输一项内容就需要两个课时,浏览器的应用分成浏览器及收藏夹、浏览器使用、搜索实际应用三项内容,而正常班两个课时还涵盖了部分拓展内容。

对张国栋而言,直到退休5年后,才拥有人生第一台智能手机,面对这一新玩意,他说:“我们这个班是从认识开机键、音量键等最基础的知识开始学的,一点点积累,虽然经常会弄不明白,但好在大家互相帮助,都跟上了教学节奏。”

记者 丁晓虹 徐丽文 文/摄



干燕云老师为学员们答疑解惑。