

共护“夜校热” 文化更惠民

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被“秒光”。

退了休的老年人为什么还喜欢去夜校呢?面对媒体采访,老年学员们几乎众口一词:“白天,忒忙!”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,白天忙着参加各种志愿服务活动……

《经济日报》:在知识加速迭代的今天,从银发族到新蓝领都有学习需求。“银龄夜校”应聘请专业教师,针对实际需求,普及相关知识和技能,让市民在家门口学有所获、学有所用。

盘活存量资源,破解办学瓶颈。针对教室紧缺与公共设施夜间闲置的矛盾,可通过机制创新,将文化场馆等空间转化为夜间学习场地,提升资源

利用率,降低运营成本,实现多方共赢。此外,创新运营模式,实现可持续发展。夜间学堂还可探索打造“学习+消费+社交”的复合场景。一堂手作课、一门技能培训,其衍生的社交互动与文化消费有机会形成可复制的商业模式。

“银龄夜校”不只是“老人晚上的补习班”,应是城市文化肌理的有机组成部分,成为点亮城市文化夜空的一颗星。

《人民日报》:夜校活动办起来了,老人们期待它可持续。一方面,“内容为王”,要有高质量的内容。这就要求活动具有一定的文化品位,能激发人们“我要学”的兴趣。另一方面,服务保障要跟上。从学费定价到场地选择,从交通组织到活动秩序,只有精心策划、周密安排,才能让人乘兴而来、满意而归。从长远计,夜校活动办得有声有色,才能引发更多关注,进而催生更多元的课程、更精彩的课堂,吸引更多广泛群众参与,形成良性循环。

如今,夜校活动日益成为

一种新型文化业态和文化消费模式。汇聚众智、集聚众力,社会各界共同呵护扶持,推动其持续健康发展,必将有利于促进夜间消费、激发城市活力,进一步提升老人的获得感。

《新民晚报》:为让“银龄夜校”办得更好,可以以需求为导向,在课程设置与内容创新上持续深耕细作,进一步激发学员的学习热情与积极性。比如,强化需求调研,通过线上线下问卷、社区座谈等方式,精准捕捉老年群体的兴趣点,确保课程供给精准匹配;又如,优化课程结构,可以设置零基础、兴趣提升、专业进阶的分层教学体系,更好适应学员的学习节奏;再如,创新授课形式,借助VR/AR等技术打造沉浸式课堂,将教学场景延伸到美术馆、公园等城市空间,并搭建线上学习平台,提供课程回放和学员社群等功能,满足市民多样化、碎片化的学习需求。

河北新闻网:随着经济社会发展,养老需求已超越老有

所养的基础物质保障,升级为涵盖“老有所学、老有所乐、老有所为”的多元精神需求。“银龄夜校”的兴起,是对老年阶段生命价值的重新发现。才艺大赛上,老人们自信登台、精彩比拼;夜校讲堂里,大家专注聆听、潜心学习。这些场景展现着当代老年人乐观进取的精神风貌,传递出一个清晰的信号:老年阶段同样是实现自我价值、绽放人生光彩的“黄金年华”。

让文化养老真正惠及大众,既要强化政策支持与资金投入,筑牢服务保障的硬基础,也要积极引导社会力量参与,提升服务供给的软实力。同时,也要看到“银龄夜校”不是单向送文化,要尊重老年人的主体性,鼓励他们主动参与、积极创造,让老年群体从服务的受益者转变为文化建设的参与者和推动者。

“银龄夜校”既温暖老年人的心灵,也为社会注入了新的活力与温度。期待更多老年人都能在文化浸润中乐享晚年,活出属于自己的精彩。

坐而论报

爱看！这两个版面真有用

湖北孝感黄国清：随着年龄增长,相信大家都希望拥有健康的身体和舒心的生活,也期盼能有专业的“健康专家”,解答医药卫生、衣食住行中的各类健康疑问。《燕赵老年报》的《保健养生》版与《医疗指南》版,正是这样两位贴合老年人需求的理想伙伴。

老年人有着特殊的生活

节奏和健康困扰,需求更具针对性。这两个版精准抓住了老人的核心诉求。延年益寿是大家关心的重点,编辑从老年人的实际需求出发,推出了《年老耳鸣当心心脏病》《正常的肥胖能增寿》等文章,每篇都直击健康痛点。如《老人睡后不宜马上起床》一文,不仅指出了问题所在,还详细分析了可能引发的头

实在！小栏目里藏“大干货”

石家庄董天恩：前些天,我和几位老朋友在公园聊天,大家说起读报的事,都纷纷念叨着喜欢《燕赵老年报》,说这张报纸是实打实为咱们老年人办的,内容特别对胃口。

一位老友说,报上的栏目他都爱看,但尤其偏爱《读者茶座》版的《这篇文章我爱读》。他说这个栏目虽然不

大,在报纸上不算起眼,但内容却特别实在。文章短小精悍,每篇不过一二百字,却能把喜欢某篇文章的原因说得有理又透彻。老友还举了几个例子:看了《家常菜中的护眼高手》,摸清了蔬菜的养生门道,花不了多少钱,保健效果却很实在;看了《空调怎么用省电》,也了解了空调总随意开关,不光费电,还容易损

晕、血压波动等风险。

除了聚焦健康主题,这两个版还普及健康知识和技巧,从《防流感要抓生活细节》到《茶水漱口护健康》,每条建议都简单易记,可直接应用于日常生活。掌握了这些知识,老年人就能更科学地管理自身健康,少走养生弯路。

坏零件。这些作者分享的生活妙招,方方面面都很实用,读者十分受益。

我还在河北省图书馆留意过,不少老年人翻报纸时,目光总停在这个小栏目上。它帮大家筛选出优秀文章、实践生活妙招,让老人们花最少的时间,学到更多有用的知识。这个栏目真是咱们老年人的“知识宝库”。

提个醒

警惕！“养生迷魂汤”可别喝

山西孝义韩长锦：当下,各类打着“健康科普”“免费福利”旗号的“保健讲座”,在城乡社区轮番上演,目标对准防范意识较弱的老年人。这些讲座常以“免费领鸡蛋、米面油”“一对一测血压血糖”为诱饵,先与老人唠家常、套近乎,消除其戒备心,再顺势开讲“养生经”,真可谓你方唱罢我登场。

这些“保健讲座”的核心

套路,全在“洗脑”二字。台上的“讲师”把普通食品吹嘘成“包治百病的神药”,把常见慢性病说得危言耸听,再安排几个“受益者”现身说法,煽情演绎后逼迫大家下单。以我自身经历为例,进场前满是警惕,心里反复告诫自己“绝不上当”,但经不住再三的诤语轰炸,真的把骗子视为知己。不仅立刻买下那些“宝贝”,连子女苦口婆心

地劝阻都听不进去,现在回想起来实在荒唐。

花光积蓄买回来的保健品,要么是成分普通的食物品,要么是来路不明的三无产品,不仅起不到任何保健作用,还可能因盲目依赖耽误了正规治疗,甚至引发家庭矛盾。在此提醒各位老年朋友:提高警惕,勿被小恩小惠诱惑,远离五花八门的保健讲座,守住自己的养老钱。

唐山王硕一:10月10日《哲理故事》版刊登的《留一步与人行》,令我深受启发。文章描述作者驾车驶入一条窄巷时,与对面车辆迎面相遇,僵持之时,他摇下车窗想上前理论。没想到,对面驾车的老者微微一笑,从容倒车,还挥手示意,语气温和地说:“让条道又不费事,你先请吧。”这位老者的宽容与谦和,不仅让作者认识到自身的偏执,也深深触动了我。这真是一篇富含哲理、引人深思的好文章。

由此,我不禁想起古时“六尺巷”的典故。心怀宽宥、懂得容人,人生之路才会越走越宽广,人际关系也会更加和谐。

山东临朐马玉顺:读了11月14日刊登的《营养专家于仁文的饮食经》一文,我十分赞赏“选对食物才能吃出健康”的观点。文中介绍的“饮食经”,既有清晰的理论阐释,又有具体的实操方法,简单易学,对消化功能逐渐减弱的老年人尤为适用,值得推荐。

文中“宁可三日无肉,不可一日无豆”的说法,特别强调了补充优质蛋白质的重要性。老话说“每天吃豆三钱,何须服药连年”,我还将这个实用小知识分享给了几位老朋友。

石家庄李培育:11月18日,一版刊发的图片新闻格外引人注目。刘春兴拍摄的这幅照片十分灵动,照片中,银杏叶簌簌落下,铺就成一层厚实的金黄色“地毯”,吸引了不同年龄的人们在此聚集,有的举起相机定格美景,有的驻足静静欣赏,有的捧起一把落叶……人与景相映成趣,构成了一幅美不胜收的初冬画卷,令人心生向往。

这些看似寻常的落叶,因“缓扫”之举更显珍贵。“落叶缓扫”不仅留住了美丽的自然景致,更给市民带来了实实在在的愉悦与惬意。

陕西西安冯燮:读了《焦虑处方》一文,我深有同感。文章提出的“焦虑也需要集中管理,不能让它整天纠缠你”,这一观点十分贴切。面对焦虑,越刻意对抗反而越难挣脱,恰如在流沙中挣扎,越用力陷得越深。

当焦虑情绪袭来时,不妨立刻转移注意力,若能配合一些微小行动,效果会更显著。泡一杯热茶、整理几本书、出门散步十分钟,这些看似简单的做法,都能帮我们挣脱焦虑的束缚,重新掌控生活节奏。

河南郑州李进:读了《忆往昔》版的《露天电影》一文,我不禁想起了小时候晚上看露天电影的情景。那时,乡亲们家里还没有电视机,不管是本村还是邻近的村子放映露天电影,我晚上都会跑去看。夏天忍着蚊虫叮咬,冬天冻得双脚冰凉,却总能坚持看到电影散场。

如今,乡亲们的日子越过越好,在家就能舒舒服服地看电视,村里的露天电影也渐渐淡出了视野。

老年报圆我文学梦

天津旖亮:退休后,我终于有时间拾起搁置多年的爱好——读书。读书让生活充满了墨香,可想将读书的感悟、心底的情愫落于笔端,却有些难度,更常常因“作者无名难发表”,成为我心头的小遗憾。

一位文友对我说:“试试《燕赵老年报》吧,编辑们最懂咱们老年人的心。”四五年前,抱着试试看的心态,我把一篇文章投了过去。没想到几天后就收到编辑的回信,字里行间满是鼓励,还细致地指出了文中可调整的小细节。那份耐心,像极了老朋友在灯下和你聊文字,瞬间打消了我心中的顾虑。

今年,我把更多对文字的热爱倾注在了稿纸上,而《燕赵老年报》也成为我最坚实的“文学伙伴”。短短几个月,从散文到话题征文,10余篇作品陆续见报,每次阅读报纸,都像圆了一个小小的梦。更意外的是,我还收到了陌生读者的来信,对方说我的文字让他想起了自己的晚年生活,引发共鸣。

如今,我家的案头总放着最新一期的《燕赵老年报》,它不仅圆了我的文学梦,更让我的退休生活有了牵挂与光彩。

大千世界 鸡毛蒜皮 想说说

来信地址:石家庄市中山东路313号燕赵老年报读者茶座
电子信箱:yzlnbdzcz@163.com