老有所学添能量 老有所为展风采

高州市老年大学举行2023年开学典礼暨表彰大会

3月10日,高州市老年大学举行2023年开学典礼暨表彰大会。茂名市油城老年大学校长陈超然,高州市委老干部局局长、高州市老年大学常务副校长卢衍等相关负责人及老年大学学员代表参加了大会。

会议中,高州市老年大学校长刘福文总结了2022年取得的教学的成果。他说,2022年在高州市委市政府的领导下,在高州市委老干部局的指导下,在社会各界的关心支持下,学校牢记使命、不忘初心,认真贯彻正确的办学宗旨和办学理念,引导学员们按照老年教育的老有所学、老有所乐、老有所为的教育方针,不断学习、不断实践、不断提高自身的思想政治素质和健康水平,从而收获了更多的幸福感和获得感,有力地推动了学校各项工作向前发展。一方面,热心公益,服务社会。部分学员被评为高州市2022年优秀志愿者和爱心人士,其中歌舞一班学员去年来开展传递正能量的公益活动120多次,为建设和谐美丽高州增添更多正能量。另一方面,发挥老年教育资源优势,助力乡村振兴。学员经常利用传统节日,带着歌舞节目到乡村与村民联欢,为活跃乡村文化生活作出积极的贡献。高州市老年大学非常注重学员的文艺创作培训,去年学员们创作出一批质量较高的文学作品和歌舞类节目,受到读者和观众的好评。

刘福文校长在会上还部署了2023年老年大学工作。他表示,要创新联合办学新模式,聚集各方资源,为老年教育社区教育发展创造更加有利条件。真正把学校建设成为老年人的精神家园和文化乐园,把老年人培养成为有作为、有进步、有快乐的新时代老人,推动老龄教育教学高质量发展。

开学典礼后,学校对33个先进集体和38位优秀班团干部以及395位优秀学员进行表彰,勉励受表彰的集体和个人再接再厉,发挥模范作用。优秀班团干部和优秀学员代表先后作了表态发言,他们表示将发扬表率作用,以实际行动投入到新学期的"老有所学、老有所乐、老有所为"中去,为社会传播正能量、增添正能量。(文/茂名日报社全媒体记者陈莉 通讯员崔尧 图/茂名日报社全媒体记者柯丽云)

▲高州市老年大学优秀学员受表彰。

►开学典礼现场。

社区新闻

跟群友去"荡"

■ 李媛

打开手机就看见群主发来信息:我们提前庆祝"三八"节活动,请群友们早上8点钟,到快乐大本营集中出发。希各位互相转告,谢谢!

一早,我坐着群友们的旅游车出发了。一路上,看信宜的黄花风铃,满树金黄金黄的,一垛垛、一排排整整齐齐的黄花风铃,洒洒脱脱,随风飘逸,风景美如画。祖国的大好河山啊,一派欣欣向荣景象!尽饱眼福,令人心旷神怡,好开心快乐啊!

看完了信宜的黄花风铃,又去信宜镇隆镇的热水窝游玩。群友们一到信宜镇隆镇热水窝,就互相礼让,让年长的叔叔阿姨坐较好的位置洗脚,大家可开心了!热水窝里有个温水泉眼,流出来的水清彻见底,水的温度可以煮熟鸡蛋。浸泡温泉之后,皮肤嫩滑滋润,整个人感觉到暖暖的,舒畅无比。

玩完了热水窝,我们又去参加有奖游戏活动。之后有的群友打起了乒乓球,有的打羽毛球,还有的打排球、打麻将、打牌、唱K……大家玩得很尽兴。

群主宣布活动结束,群友们集中吃完晚饭回家了。

回到家里,我还沉浸在兴奋中,温暖舒心的活动让人幸福啊!提前庆祝"三八"节活动这一天,过得真有意义。看山、看水、看风景,交朋结友,欣赏美丽事物,享盛世之福,感恩共产党带给我们美好的生活!

老人别过度活动头颈

保健养生

动脉硬化是老年人的常见病。一般来说,轻度的动脉硬化不会影响大脑的血液供应,所以颈部活动后不会出现什么症状。而重度的动脉硬化,活动颈部会使大脑血液供应减少,出现头晕、头痛等症状,甚至影响到眼睛的血液供应,出现眼前发黑。若不加注意,继续采取错误方式运动锻炼,极易导致脑中风,出现偏瘫。

建议中老年人在锻炼时不要过度活动颈部,特别是伴有头晕和记忆力下降的动脉硬化患者更应严禁过度活动颈部,平时也不要猛回头和扭头,以免引发不适。 (秦超)

游荔乡

■ 吕培兴

一

春分时节逛荔乡,
千山一树荔花黄。
游人树下乐徘徊,
蜜香醉人心舒畅。

二

荔花盛开二月天,
蜂歌蝶舞花间恋。
流水飘香乳燕啼,
游人来往笑声甜。

三

学生研学入荔园,
写生拍照乐似仙。
追蜂捉蝶作标本,
人见人赞美少年。

扫码关注
快捷投稿