



旗袍秀、民族舞、形体课…… “益年乐”解锁中老年多元生活

□晚报记者 张迎宾 位鲁江
王红

“抬头、挺胸、转身要利落,记住,你们展示的不只是旗袍,更是东方女性的优雅与自信!”午后阳光透过落地窗,洒进博兴益年乐中老年悦享年华活动中心的排练厅,旗袍走秀课老师正耐心纠正学员姿态。厅内,十几位40至65岁的学员身着各色旗袍,迈着整齐步伐,举手投足间尽显韵味。60岁的金英爱阿姨身姿挺拔,跟着老师的口令反复练习转身、摆臂,眼神专注而坚定……这一幕幕鲜活场景,颠覆了人们对中老年生活“带娃、买菜、跳广场舞”的固有认知,展现了新时代中老年人“解绑年龄、追逐热爱”的新潮生活图景。

近年来,随着“积极老龄化”理念普及,中老年群体的精神文化需求日益升级,不再局限于传统康养照护,更追求个性化、多元化的生活体验。专注为40至65岁中老年人提供全方位优质服务的益年乐中老年活动中心,敏锐捕捉到这一需求变化,摒弃“暮气沉沉”的养老服务模式,秉持“关爱和服务放在第一位”的理念,打造出充满活力与温情的温馨家园,让中老年人在此邂逅美好,绽放璀璨人生。

这里的课程丰富程度令人惊叹。瑜伽、旗袍走秀、民族舞蹈、形体仪态、时装走秀、太极拳、交谊舞、扇子舞、朝鲜



舞、古典舞、拉丁舞等课程一应俱全,涵盖传统与新潮多种类型,精准匹配不同中老年人的兴趣爱好。不仅如此,机构还设有网络直播、棋牌、麻将、影音厅、综合教学等多元化娱乐与学习设施,搭建起集学习、娱乐、社交于一体的综合性平台。

“我年轻的时候就喜欢唱歌跳舞,但以前生意忙,根本没时间顾及兴趣爱好。偶然了解到益年乐的旗袍走秀课,抱着试一试的心态报了名,没想到彻底改变了我的生活。”70岁的陈英华阿姨一边整理旗袍裙摆,一边笑着说道。她坦言,自己一连报了好几个

班,既有旗袍走秀,也有民族舞,其中最偏爱民族舞。如今的她,不仅身姿愈发挺拔,性格也变得更加开朗外向,还常和同学们一起参加公益展演。“现在每天都过得充实又开心,感觉自己越活越年轻,像回到了十七八岁的时候。”

如果说舞蹈课让中老年人焕发活力,那么形体走秀课则让她们重获优雅。金英爱阿姨便是形体走秀课的忠实学员,伴随着舒缓的背景音乐,开肩、立腰、提气,每个动作都标准舒展。“我来益年乐学习整整一年了,最初是为了改善身形和健康问题。”金英爱阿姨停下脚步,笑着和记者

分享,经过一年学习,身上的诸多健康问题不知不觉得到了改善。“更重要的是,气质提升了不少。”她坦言,学习形体走秀不仅改变了外在体态,更让精神世界发生了大变化,变得阳光、自信又从容。“和姐妹们一起学习特别开心,还收获了真挚友谊。希望更多姐妹能来这里,和我们一起追求美好生活。”

“来益年乐活动的叔叔阿姨年纪稍大,刚开始进课堂时大多有些拘谨、放不开。我们要做的就是陪伴他们,耐心疏导,不纠结他们学得怎么样,更看重学习过程。看着他们从畏手畏脚到舒展身体、从容

完成表演片段,就是最理想的状态。”中国舞蹈家协会会员、益年乐活动中心艺术总监范海瑞说。

益年乐负责人郭会成表示,机构聚焦40至65岁中老年客群,打造“私立老年大学+康养+旅游+社区购物+活动中心”的全链条服务体系,核心就是满足中老年人不断变化的需求,让他们在益年乐找到属于自己的精彩。“我们秉持创新进取的价值观,不断探索创新服务模式和课程内容。开设这些特色课程,就是希望打破年龄限制,让中老年人也能追逐兴趣爱好,享受高品质生活体验。”郭会成介绍,中心的课程均由专业教师团队根据中老年人的身体状况和学习力量量身定制,同时建立了完善的安全保障体系,让中老年人能在安全、放心的环境中学习娱乐。

“益年乐,让岁月更美好!”这句简洁有力的企业口号,道出了益年乐活动中心的核心价值观与目标。在益年乐,我们看到了中老年人突破年龄束缚、追逐热爱的勇气,见证了他们积极参与社会生活、实现自我价值的努力,更感受到“银发浪潮下生活升级”的生动实践。随着社会发展,相信会有更多像益年乐这样的机构,为中老年人提供优质多元的服务,引领中老年生活新潮流,让更多中老年人在岁月长河中,绽放属于自己的璀璨光芒。

沾化区富源中心学校 二十余社团助推“五育并举”落地生根

□通讯员 彭爱卫 王旭梅

晚报沾化讯 沾化区富源中心学校以社团建设为抓手,全面践行“五育并举”教育理念,已开设涵盖体育、艺术、科技、文化、劳动等领域的二十余个学生社团,促进学生多元成长。

体育社团与山东航空学院共建实践基地,引入专业指导;艺术社团通过书画、合唱等活动提升学生审美素养;科技社团开展实验与创作,培养学生创新思维;经典诵读等社团注重文化传承;农耕、手工等劳动类社团帮助学生掌握实践技能。



各类社团活动有效延伸了课堂学习,为学生提供了丰富的实践平台,助力学生全面发展。

“暖心护航”法治宣讲进社区 助力计生家庭守护权益

□通讯员 刘惠

晚报沾化讯 近日,省计生协计生家庭维权项目点——沾化区计生协在富国街道富中社区举办了“暖心护航·权益同行”政策法律赋能宣讲活动。

活动邀请山东公孚(滨州)律师事务所主任魏梦担任主讲。魏梦围绕《人口与计划生育法》《山东省人口与计划生育条例》《民法典》等法律法规,结合产假权益、生育津贴、子女教育、财产继承等计生家庭关切的问题,通过以案释法的方式,详细解读了相关条款。并结合实际案例,讲解了女职工产假待

遇保障、生育津贴申领流程以及《民法典》中关于夫妻财产、子女抚养等热点内容,引导群众运用法律维护自身合法权益。

现场同步开展了“我的权益我知道”情景模拟演练,通过设置“生育津贴申领受阻”等常见场景,邀请居民参与角色扮演。魏梦在演练后进行专业点评,指导大家在维权过程中注意表述与证据收集,有效提升了群众的法律应用能力。

本次活动以“宣讲+演练”的形式,帮助计生家庭成员将法律知识转化为实用的维权能力,取得了良好效果。