

黄色蔬菜中富含的维生素A和β胡萝卜素能有效预防动脉硬化,从而预防老年痴呆。典型的黄色蔬菜有:胡萝卜、西瓜、红薯、老玉米、南瓜、韭黄等。

市老龄办 | 联合  
香城都市报 | 举办

春季市老年大学报名火爆

## 近百人争上摄影班



本报讯(记者 漆兵 王奇峰)春节过后的开学季,忙碌的不仅仅是孩子们,老年人也走进课堂,开始新学期的学习。2月29日,咸宁市老年大学春季班正式开课。摄影班60多名学员进行了简短的开学典礼后,开始了新学期第一课——如何用PS修复老照片。

据了解,市老年大学春季开设有摄影、绘画、合唱、书法、诗词、京剧、舞蹈、太极拳(剑)、柔力球等课程,报名学员有近600人。摄影班最受老年人欢迎,有近百人报名,由于报名人数较多,开设了2个班。

据市老干部活动中心的工作人员介绍,老年大学报名火爆反映了老年人对晚年生活精神寄托的渴望。在老年大学,他们不仅能学到新技能,还能找到一个老年人相互交流的平台,得到精神上的慰藉。

摄影班的周家保老人今年72岁,退休前在市中心医院工作。4年前,他在医院同事的建议下开始学习摄影。为了学摄影,他花费近两万元购置摄影器材。“在老年大学,我不仅掌握了摄影的基本技巧,还学会了操作电脑,照片的后期处理、幻灯片的制作,对我来说也不在话下。”周家保自豪地记者:“每年过年家里照全家福,还有大学同学聚会,我都是专职摄影师!”参加摄影班的学习,周家保还结识了很多新朋友,经常和朋友一起寻山问水。几年来,通山九宫山、嘉鱼二乔公园、赤壁古战场、崇阳千年古堰等地都留下了他采风的身

影。

据介绍,为了给学员们选聘到优秀的教师,市老年大学多方访贤求能,邀请学识渊博、技艺精湛之士担任教师;为了提高课程的吸引力、趣味性,他们同任课教师反复研究,制定科学的教学计划;为了给师生提供展示教学成果的平台,他们积极开展教学活动,做到学以致用、以用促学、学用相长。随着教学质量稳步提高,教学成果也不断显现,2015年书画班、摄影班、诗词班等班级又有一大批学员在各类比赛、展出中取得好成绩,老年大学的社会影响力、吸引力得到了进一步提升。2015年11月,我市老年大学书画班学员参加由中国老年书画研究会主办、书法报承办的第八届中国重阳书画展赛,我市3名学员获得此次展览比赛最高奖项“中国重阳书画奖”,另有7人获得金奖,6人获得银奖,7人获得铜奖,获奖人数连续6年全国第一。



市老龄办组织学习

### 中央领导指示批示

根据省老龄办《关于组织学习习近平总书记、李克强总理对加强老龄工作重要指示批示精神的通知》精神,近日,市老龄办高度重视,认真组织学习领会。

2月23日晚,接省老龄办通知,市老龄办迅速组织全市老龄系统干部职工收看当天晚上的新闻联播,第一时间学习习近平总书记、李克强总理对加强老龄工作的重要指示批示精神。

2月26日,市老龄办召开专题学习会,邬传来主任带头学习习近平总书记、李克强总理对加强老龄工作的重要指示批示精神和全国老龄委主任王勇在全国老龄工作委员会第十八次全体会议上的重要讲话精神,随后参会人员结合自身的学习体会进行了研讨发言。

邬传来主任在专题学习会上强调,全办干部职工要深刻学习领会精神,要把思想和行动统一到习近平总书记、李克强总理的重要指示批示上来,紧跟当前老龄工作的新形势、新变化,编制好全市老龄事业发展十三五规划,明确工作任务目标,抓好各项工作落实,切实推进全市老龄事业发展再上新台阶。

(通讯员 蒋静静)

坚持跳舞25年 一家4口齐上阵

## 八旬婆婆用舞蹈谱写幸福生活

■记者 漆兵 王奇峰



在市老干部活动中心,每天早上7点都会看到一群婀娜多姿的身影,她们跳着各种民族舞蹈,舞姿妙曼、轻盈优美。82岁的肖世韵是这群舞者中年纪最大的一位,每天早上她都会带着58岁的大女儿周宜、55岁的二女儿周鄂、53岁的儿媳李艳来这里跳舞。母女四人每天一同跳舞,不仅成为大家津津乐道的话题,更成为舞蹈队里一道美丽的风景。

3月1日上午,记者在市老干部活动中心见到了肖世韵老人。这位82岁高龄的老人看起来神采奕奕。她笑着说,跳舞让自己更有活力。

肖世韵老人退休前在市供销社上班,爱好跳舞。由于一直忙于工作与家庭,没有太多时间留给自己。直到1990年,肖世韵彻底从工作岗位上退下来,才有机会重拾“旧爱”,参加了市老干部活动中心的舞蹈班,这样一跳就跳了25年。

肖世韵见证了舞蹈队的一步步壮大与发展。“舞蹈班刚开始只有3个人。后来,随着演出增多,一些退

休后的中老年人也慢慢加入进来。现在已经成立了中老年舞蹈协会,会员有150多人。”

编排了多少支舞蹈,获得了多少荣誉,肖世韵老人已经记不清楚了。不过,她最为骄傲的是,在她的带领下,女儿、儿媳都参加到跳舞的队伍中来。如今,她们都是舞蹈队的骨干力量。

说起当初参加舞蹈队的经历,肖世韵的大女儿周宜告诉记者:“刚开始跟妈妈一起来跳舞时,还觉得挺不好意思的,后来越跳越带劲,跳舞成了自己生活的一部分,已经坚持了19年。”

2013年,肖世韵老人的老伴去世了。相濡以沫50多年的丈夫突然走了,如今说起这事,肖世韵老人眼里仍然噙满泪水。“老伴走了后,我自己说一定要加强锻炼,这样才能少给儿女添负担。”于是,老人告别内心的伤痛,重新加入了舞蹈队伍中来。跳舞,让老人的身体机能得到改善,记动作,让老人的脑力得到锻炼。如



从左至右人物依次为李艳、周宜、肖世韵、周鄂

今82岁的肖世韵血压、血糖正常,面色红润,容光焕发。

“市中老年舞蹈协会成了我们的娘家。”肖世韵说,在这里,她们母女四人一起跳舞,一起结交朋友。舞蹈队中哪位成员生病了,她们都会上门慰问看望,有时候大家还一起结伴到其它地方跳舞,一起出门演出、旅游。肖世韵说,有舞蹈陪伴的岁月很美。

“我们的舞蹈在多项文艺活动中获得好成绩,拿了数不清的奖。”大姐周宜激动地说。她告诉记者,去年8月她们编排的舞蹈《送双军鞋送前线》在全省离退休干部纪念抗日战争胜利70周年文艺汇演中获得牡丹金奖,还受邀在洪山礼堂演出。

采访的间隙,媳妇李艳不时给婆婆递来一个个洗干净的草莓。看到记者拍照,女儿周鄂贴心的上前给母亲整理衣领。一家人其乐融融。舞蹈,不仅让她母女四人身体越来越好,关系更加融洽,更让他们的生活丰富多彩。

### 我市部署2016年老龄工作

本报讯(记者 漆兵 王奇峰 通讯员 蒋静静)近日,我市召开全市老龄工作会议,部署2016年老龄工作。

据了解,2016年全市老龄工作要点包括:争先创优,抓好“两创”活动,切实组织开展好首届“湖北省敬老模范集体”和第二届“敬老文明号”的评比表彰活动;宣传贯彻落实好《湖北省实施〈老年人权益保障法〉办法》;开展《咸宁市老龄事业发展“十三五规划”》编制工作;做好高龄津贴享受对象的核查发放工作,力争部分县市提高标准;围绕精准扶贫,精准脱贫,针对农村空巢老年人贫困情况及生活状况,针对高龄津贴发放标准、基层老年协会建设及活动开展等多个方面开展调研;积极推进为老服务发展创新;全面推进基层协会组织建设;全面推进老年宜居社区建设,在全市范围内开展老年宜居社区争创工作,每个县市区都要树立一个正面典型,争创国家或省级老年宜居示范区。