

随着社会进步,现在的养老观念有了很大转变,“文化养老”成为一种更高层次的养老方式。许多老年人对知识有较强的渴求,他们走进老年大学,学习琴棋书画,交新朋友,焕发人生的第二个春天。现代快报记者了解到,南京市文化馆在江苏省率先推出“夜间老年大学”,3月1日开放报名以来,短短几天,5个夜间班级均接近满员。

现代快报+/ZAKER南京记者 侯天卉 邱骅悦 江楠/文 吉星/摄

夜校来了!

“白天留给家人,夜晚属于自己” 南京老年大学夜间班受热捧



扫码看视频



走秀舞蹈课

“夜间班丰富了我们的生活”

3月17日晚上6:30,南京市文化馆老年大学里一片热闹景象,2021年春季班的“新同学们”陆续走进教室,三三两两坐在一起拉着家常。

“新开的夜间班好啊,丰富了我们的生活,不然我们只能在家看看电视、跳跳广场舞了。”75岁的江纯头发花白,她告诉记者自己一直是老年大学的拥趸,之前就上来过白天班,最近听说开了夜间班,她立刻就报了名。

说起两年多前报名上老年大学的经历,江纯连说自己是个“幸运儿”。“孙子孙女长大了,不需要我带了,突然闲下来很不适应。看到同样退休的邻居整天乐呵呵地忙个不停,一打听才知道,她每周都要来老年大学上两三次课,有了自己的‘小圈子’。”江纯感慨道,真是不比不知道,同样是退休生活,人家过得那么精彩,自己却只能坐在公园里晒太阳,于是也决定来老年大学“充

电”。“其实孙子孙女小的时候,晚上也是有时间的,儿女下班后可以把孩子交给他们。如果那个时候就有夜间班,我可能就会来报名。”江纯觉得,老年人应该将30%的时间交给家庭,60%的时间留给兴趣,还有10%的时间留给社交,而老年大学又正好可以满足她的需要。

通过学习,老年人重拾自信

3月17日晚上7:00,南京市文化馆老年大学的一间舞蹈教室,“艺术模特仪态精修班”准时开课。这是赵晨第一次在老年大学的夜间班开课,对她而言白天和晚上上课并无不同,而对部分学员来说,夜间开课却更适合她们的生活节奏。

记者注意到,这个夜间班有50多名学员,全部都是女性。赵晨说,现实中多数女性长期围着家庭打转,有了孩子后,有的干脆当起了全职妈妈,有做不完的家务活。长期操劳家务让她们身心俱疲,同时与社会的接触也逐渐减少,有的甚至会失去自信。她所教授的这节夜间课,就是想让她们在放下家务后,利用晚上

空余时间重塑自己的信心,激发对美的追求。

56岁的胡小红和女儿一家住在江宁,每天上课路上花费1小时,但家里人并不担心,毕竟南京市文化馆在长江路,地处市中心,走夜路没什么担心的。

“我都跟家里说好了,每个星期三晚上上课。”到了周三晚上,胡小红早早把家务操办好,女儿下班回家后她就坐地铁来上课。下课回到家,基本都要到晚上9点多钟,但她乐此不疲,因为收获不少。

“对美的喜爱和追求不应该以年龄为界限。”赵晨告诉记者,不能因为年龄的增长就自暴自弃。她希望通过这里的

课程学习,能让学员们获得自我的内在修养和外在仪态的提升,让她们长期因为做家务累弯的腰再次挺直。“虽然我们改变不了岁月的流逝,但通过内在外在的提升,能让自己在每个年龄段都会有不同的风韵。”赵晨说。



赵晨辅导学员

白班供不应求催生夜间课堂

“我是周一夜间班的班主任,因为我们的白班基本上都是爆满的,很多白天班报不上的同学看到合适的、感兴趣的夜间班也会来报名。”74岁的花正华说。

记者从南京市文化馆获悉,老年大学的需求量很大,名额始终供不应求。南京市文化馆老年大学春秋两季开课,每期报名人数为4000~5000人,全年上课的学员有近万人,每期课程开放报名一周内即可达到满员。自2008年授课至今,所有课程报名几乎都会满员。

去年9月,南京长江路文化和旅游集聚区被确定为江苏省省级夜间文旅消费集聚区建设单位,注重文化旅游融合,打造更多有体验的夜间文化场景、有内涵的夜间旅游目的地。鼓励博物馆、图书馆、美术馆、文化馆、景区景点等延长开放时间,打造时尚化、亲民化夜间文旅体验项目。

“夜间课程开放就是配合南京市政府有关长江路一条街的规划进行的。考

虑到老年人有跳广场舞的需求,除了白天已开设课程,还特别增加了中国风健身舞、普拉提等轻量化课程。”南京市文化馆社会培训部副主任、南京文化馆老年大学校长周瑶介绍说,此类课程的设置更加年轻化,更接近社会需求,能让刚刚退休的“年轻中老年群体”加入进来。“自3月1日开放报名以来,5个班级的报名情况都已经超过80%。”

目前南京市文化馆老年大学已开设的夜间课程有“中国风健身舞”“艺术模特仪态精修班”“流行音乐”“民舞”“普拉提”等,周一至周五晚上7点至8点半,每天一节。由于是公益性质,课程费用也比较低廉,200元可上15次课。

对于赵晨和花正华等很多学员来说,老年大学是他们梦想的乐园。“我是2011年来这里上学的,2013年就成了这儿的班主任。”花正华告诉现代快报记者,“很多人和

我们一样,进入老年大学校门后,就不愿意离开了。”

“家庭、爱好、社交这三样构成了我们退休生活的全部。”花正华坦言,中老年人的学习需求和学习资源的不平衡,已成为老年大学面临的最现实的问题。



手机辅导课



南京市文化馆老年大学



走秀舞蹈课