

学员风采

学肚皮舞、练芭蕾形体、走模特步……她忙碌又充实

秦艳红： 活出快乐人生 活出精彩自我

□记者 金曦

25日下午,在洛阳晚报咱爸咱妈老年大学洛龙校区,记者见到了身材苗条、热情开朗的秦艳红。她不但是咱爸咱妈老年大学2018年秋季学期优秀班长,而且还在今年年初举行的《洛阳晚报·幸福周刊》首届乐活达人评选活动中荣获“最刺激乐活达人”称号。

她不把年龄当回事儿

3月,咱爸咱妈老年大学2019年春季学期招生启动,好学、上进的秦艳红一下子报了三门课:肚皮舞、芭蕾形体和模特。她说:“学习使我快乐,我要活出精彩自我。”

下腰、倒立、劈叉,或许您想不到秦艳红今年已55岁了。这个年龄,很多人或许忙着养生休闲、含饴弄孙,但秦艳红不把年龄当回事儿,每天坚持去健身房锻炼,每周按时到咱爸咱妈老年大学上课,节假日随户外团队攀岩、跳潭……她的生活,怎一个精彩了得!

“因为职业病,我的颈椎、腰椎、膝关节等都不好,病痛困扰了我10多年。”秦艳红说,几年前,家人常去健身房锻炼,有一次办卡时健身房送了张体验卡,她就去体验了一段时间,发现健康状况有所改善,于是在2014年春天正式打开了健身的大门。

“我每天都去健身房锻炼一两个小时,从未间断。”秦艳红笑道,坚持健身5年来,她的身体好多了,整个人充满了活力。

2017年年初,在朋友的带领下,她接触到了户外运动,开始跟着户外团队去爬山、涉溪、野营。2017年12月,她加入了“洛阳雷霆户外”,开始挑战攀岩、速降、跳潭等高难度户外运动。

她义务宣传老年大学

“去年9月,我在《洛阳晚报》上看到有关咱爸咱妈老年大学的报道,专门去现场看了学员们的演出。看完我就动心了,立即报名参加了2018年秋季学期的肚皮舞班、芭蕾形体班和化妆班。”秦艳红说,当时,这三门课都是西工校区开设的,家住洛龙区的她每次去上课,都要坐四五十分钟的公交车,一周两次,风雨无阻,从未落下一节课,老师夸她是班里的“全勤生”。

今年3月,秦艳红得知咱爸咱妈老年大学在洛龙区开设分校后,非常开心。“洛龙校区离我家很近,我赶紧来这边报了肚皮舞班、芭蕾形体

班和模特班。”秦艳红说,咱爸咱妈老年大学办得好,课程设置得好,老师们都很专业、用心,她在这里实实在在地学到了新技能,也结交了很多新朋友,生活更丰富多彩了。

为了让更多的人走进咱爸咱妈老年大学,秦艳红义务四处宣传咱爸咱妈老年大学,介绍设置的课程,积极动员亲戚朋友都报名学习,吸引来好几名新学员。

(图片由受访者提供)



秦艳红



「铁扇」(图片由本人提供)

致咱爸咱妈老年大学

写作班学员“铁扇”

青春是一树一树的花开
来不及认真安排
便悄然飘落
梦想是一波一波的绿色
在心底悠悠荡漾
在匆匆的时光里徘徊
感谢咱爸咱妈老年大学
为我们搭建编织梦想的平台
今天我们相约写作班
种植希望
播种未来
愿所有不曾实现的梦想之花
在我们的笔尖盛开
愿所有的爱
在春天一层一层地打开

温馨提示:咱爸咱妈老年大学的学员都很有才,经常在微信朋友圈晒出自己的各类作品,如诗文、照片、画作等,用不同的方式表达自己对生活的热爱。如果您也想和大家分享自己的作品,欢迎投稿,入选就有奖品哟!

投稿方式:扫二维码加好友,发送您的朋友圈截图即可。

(杨柳)



有问必答

张先生(63岁):我前几天通过《洛阳晚报》了解到咱爸咱妈老年大学,很感兴趣,想去上几门课,可已经开学三周了,我没有任何基础,现在报名学习,能否跟得上?

老年大学志愿者:老年大学开设的课程几乎都针对零基础学员,考虑到中老年朋友的接受程度,老师授课的节奏比较慢。如果因为前三节课未上感到稍微有些吃力的话,学校可以安排班长或志愿者为您补课。

王女士(58岁):我很喜欢书法,想去咱爸咱妈老年大学上个毛笔书法班。我想知道,对于初学者,老师都教些什么?

西工校区书法班教师陈新建:对于零基础的初学者,学书法要先从线条练起,通过平直线练习控笔能力,通过螺旋线练习手腕的灵活度,然后临摹汉隶经典《曹全碑》。初级班课程学完掌握一定笔法后,可进入中级班,学习经典楷书和行楷。

(杨柳 整理)

(如果您也想咨询咱爸咱妈老年大学相关问题,可以扫描上方二维码提问)

热心志愿者

洛阳晚报咱爸咱妈老年大学运转顺利,井然有序,离不开一大批志愿者默默无闻的无私奉献。每天,在每个校区,您都能看到他们忙碌的身影。

如果您想咨询各校区的课程设置情况,了解学习环境、师资力量等,可以致电志愿者,他们一定会热心为您服务,让您得到满意的答复。

洛阳晚报咱爸咱妈老年大学志愿者团队

西工中央百货大楼校区

- 李燕喜 15303881689
- 袁爱玲 15137930859
- 王笑玲 13838838129
- 刘爱春 15896636966
- 马金芝 15670318915
- 静红 15937998006
- 寇彩霞 13592002409

涧西七里河校区

- 杨敏 18739061118
- 孙丽萍 15303890801
- 郭翠萍 13949274497

洛龙政和路校区

- 黄爱荣 18237924104

乐器教室

- 朱学贵 15515349380
- 刘红勤 13663897127
- 黄杰荣 13938840524