



洸南路22号
微信公众号



济宁晚报
悦享银龄读书会

济宁老年

周刊

济宁晚报

济宁老年读者俱乐部服务热线:2347776

济宁老年大学服务热线:2325569

2025.4.9 星期三 主编 宋延坤

责编 倪艺 组版 田春燕 审读 田蔓

济宁养老机构试住周开启“无忧体验”

试住期间免除床位费

济宁晚报全媒体记者 苏茜茜 通讯员 李汶蔚

即日起至2025年6月30日,市民政局联合全市43家星级养老机构推出“安馨周伴”试住体验计划,年满60周岁的老年朋友可申请为期7天的沉浸式养老体验。“这个活动就像养老服务的‘试衣间’,让长辈们实地感受现代养老机构的服务品质。”市民政局养

老服务科负责人说,参与活动的养老机构均经过严格筛选,涵盖医养结合、田园养老等多种模式。

试住期间免除床位费,护理费和生活费可享专属优惠,真正实现“先体验、后选择”的消费新模式。试住老人可享受健康评估、营养膳食、文娱活

动等全套服务。有意向的老年人可通过电话或现场报名,经专业评估后即可安排入住。市民政局官网公示参与机构名录,各养老机构已开通咨询专线。如有意向,快向服务机构预约这份特别的“养老体验卡”,开启银发生活新方式!

手作青团品春味 银龄巧手传温情

共赴春日里的舌尖盛宴

济宁晚报全媒体记者 李胜男

当清明传统美食遇见现代健康理念,会碰撞出怎样的火花?日前,济宁老年大学308教室变身“节气厨房”,一场充满传统韵味的“清明好时节——手作青团活动”正在这里进行,30余位银发学员通过手作青团、DIY苹果醋等互动体验,在艾草清香中感受传统文化魅力,共赴一场春日里的舌尖盛宴。

活动伊始,学校特别邀请营养师为学员们讲解清明食俗文化,现场演示青团制作技巧。学员们戴上手套,将新鲜艾草汁融入糯米粉中揉搓成团,包裹上豆沙等馅料,动作从生疏到娴熟,一个个碧绿圆润的青团逐渐成形。“揉面讲究力道均匀,包馅一定要细心!”学员刘燕边学边分享心得。随着蒸笼热气升腾,教室里艾香弥漫,大家争相品尝自己的劳动成果,软糯清甜的滋味让学员们直呼“比买的青团更香”!

除传统青团外,活动还融入现代健康饮食理念,增设“苹果醋DIY”环节。工作人员提前备好苹果、冰糖、荞麦醋等材料,学员们按比例装瓶封存,亲手制作春日养生饮品。“回家贴上日期标签,等一个星期就能喝上自酿果醋啦!”学员李霞兴奋地展示作品。活动尾声,学校为每位参与者送上定制食盒,方便大家将青团与苹果醋带回家与亲友分享。

“没想到我这年纪还学会了做青团,孩子们今晚有口福了。”“活动既动手又动脑,还能交到志趣相投的朋友。”学员们纷纷晒出作品,分享活动感悟。

“此次活动将节气文化与生活美学相结合,既让中老年朋友体验了传统手工艺的乐趣,也以美食为纽带增进了同学情谊。未来,学校将持续推出更多元的文化实践活动,让‘老有所学、老有所乐’融入日常点滴。”济宁老年大学相关负责人说。

学员之星



用歌声唤醒养老院里的春天

每周五7时,济宁健康益寿光年护理院的走廊总会提前响起脚步声。作为公益讲师,甄丽梅的挎包里装着精心准备的《南泥湾》《茉莉花》乐谱。这位曾经的声乐进修班学员,正在用音符为养老院注入新的生命力。

“年轻时总想着等退休了要重拾音乐梦,没想到这个梦越做越大。”2019年,甄丽梅正式退休后做的第一件事,就是报名济宁老年大学声乐班。师从王建华老师系统学习声乐的五年间,这位文艺积极分子不仅系统掌握了科学发声技巧,更在茶艺、短视频制作等课程中成长为“斜杠银发族”,连续担任多个班级的班长。

2024年6月,济宁老年大学启动公益讲师计划,甄丽梅第一时间递交申请。在护理院的首堂课上,面对二十多位平均年龄80岁的“特殊学员”,她设计了“击掌拍桌子”等互动环节。当83岁的王奶奶用颤巍巍的声音唱完《东方红》片段时,整个教室响起了热烈的掌声。

“老人们需要的不仅是教学,还有心灵共鸣。”甄丽梅的教案本里,密密麻麻记录着每位学员的喜好。她特意将传统曲目改编成适合老人气息的短调,把课堂变成流动的时光点唱机。从社区惠民演出的舞台到养老院的教学椅,甄丽梅完成了退休生活的华丽转身。如今,她身兼学员、讲师双重身份,周二在校内化身视频剪辑手,周五带着护理院老人唱响《洪湖水》。

“我们要让每个生命阶段都绽放属于自己的华彩。”甄丽梅说。

(济宁晚报全媒体记者 李胜男)

