

学机械舞打非洲手鼓 开启“潮”生活 “文化养老” 让晚年生活有“知”有味

开设老年大学,教非洲手鼓、书法和舞蹈等20多门课程;提供文旅服务,旅游车在家门口接送老人一日游……西安市灞桥区普华浅水湾社区熙和颐嘉日间照料中心的“文化养老”模式,让老年人的晚年生活有“知”有味。



老人学习打非洲手鼓。

老年人学跳机械舞 感觉变年轻了

“我是一个机器人摇摇摆摆,用我的身体来散发光彩……”3月19日下午,在灞桥区普华浅水湾社区熙和颐嘉日间照料中心内,65岁的化技巧和姐妹们正跟着舞蹈老师学习机械舞。虽然动作略显生硬,但是每一个转身、每一个定格,都有一种别样的力量。

随后,非洲手鼓班教学开始,学员们围坐在一起,手掌轻轻抚摸着鼓面,随着音乐节奏的加强,她们以欢快而整齐的方式打鼓。

“今天,我第一次学机械舞,感觉自己年轻了好几岁。”休息间隙,化技巧笑道,她退休后一直在家看孙子,现在孙子大了,听说日间照料中心有老年大学,她便报了非洲手鼓班,每周三下午来学习打鼓。看到有机械舞试听课,她也体验了一番。老年大学让自己的生活很充实,心情也很愉悦。

学习打非洲手鼓的舒适静之前从事医护工作。“我把老人也伺候过了,孙女也照看过了,现在要过自己的生活。之前觉得自己没有文艺细胞,不敢尝试。现在和大家一起学习,心情好,晚上睡眠质量也好。”65岁的舒适静笑道。

教机械舞的老师雍超是陕西省街舞运动协会会长,他说:“我们三位老师分别给大家教机械舞、爵士舞、霹雳舞,希望老年人学习后可以强身健体,同时也能感受时尚、新潮元素的魅力。”

她既是老师也是学员

65岁的冉丽娟,既是普华浅水湾社区的居民,也是老年大学的非洲手鼓老师,同时还是声乐班、书法班、茶道班和插花班的学员。

“我家住得很近,2分钟就到老年大学了。”冉丽娟说,每周三下午,她都过来给大家教非洲手鼓,争取一个学员都不落下,至今已教了200多位学员,也算老有所为。春天,大家在桃花树下打鼓,非常惬意。遇到节庆,大家还参加社区的文艺演出。

声乐、二胡、舞蹈、模特、电子琴、古筝、国画、书法、围棋、茶道、八段锦、摄影和中医课堂等,冉丽娟根据爱好选择了其中5门课程进行学习。

在冉丽娟看来,老年大学不仅是学习的场所,也是老年人社交、娱乐的场所,是实现“文化养老”的主阵地。既学会了不少本领,又结识了许多朋友,真正实现了老有所乐、老有所为,自己的精神文化生活充满了“幸福味”。

文旅服务 让老人出游更便捷

让社区张女士更满意的是日间照料中心提供的文化旅游服务。

“我们小区离西安市中心比较远,想去西安周边一日游,报旅行社跟团游的话,一般要自己坐车到集合点。现在,中心提供了文旅服务,方便多了。”张女士说,有一次,她早上把孙子送到学校,然后在家门口坐上了旅游车出发,下午在周至水街游玩

结束后,又将她送回家门口,她还能赶上接孙子放学。

社区居民冉女士说,她也参加了三次这样的外出旅行,在家门口坐车,很方便。团队出行人员多是邻居、朋友,也热闹。这样的服务不仅为老年人提供了休闲娱乐的机会,也是他们与社会保持联系、丰富精神生活的重要途径。

打造“文化养老”的“精神家园”

“我们帮助老人实现自我价值更新!”熙和颐嘉日间照料中心主任陈润强介绍,2020年12月,该中心投入运营,主要提供日间托管、中医诊所、老年大学、文化旅游、居家上门和就医服务等。服务周边4个社区6个小区,5年来累计服务老人超3.5万人次,带动1000余户家庭参与社区活动。

在他看来,“文化养老”是在老年人的物质生活需求基本得到保障的前提下,为老年人提供丰富多彩的文化活动、文化娱乐、文化教育。老年大学是“文化养老”的“精神

家园”。20余门课程让长者“老有所学、老有所乐”,其中,70%的教师来自社区,比如中法文化交流班,书法课的老师就由社区退休翻译老师、退休教授给大家授课,实现“长者教、长者学”。从“被服务者”到“服务者”,通过课程学习,许多长者从孤独走向社交,从学员成长为志愿者。他们还举办了书画展、文艺汇演、茶文化沙龙,累计展出作品超500件,吸引上千位居民参与。

文/本报记者 姬娜
图/视频 本报记者 代泽均



扫码看视频

“15分钟养老服务圈”让“养老”变“享老”

1100家优质企业提供8万余岗位 这场双选会吸引近2万学子

3月19日,教育部“24365校园招聘服务”全国信息通信与互联网行业2025届高校毕业生春季招聘会暨西安电子科技大学2025年春季双选会拉开帷幕。1100家用人单位带来的8万余个优质岗位,吸引了相关高校近2万名毕业生入场应聘,实现了单位、岗位数“双提升”。现场用人单位表示:最看重高校毕业生的学习能力和团队协作精神等综合素质。



校园招聘会场人头攒动。

已有2000余家单位预约5月前进校招聘

3月19日上午9时,双选会正式开始,多个企业展位前快速排起了咨询的长队,现场求职者络绎不绝。

“理想的岗位是跟集成电路IC设计相关的,发现不单单有集成电路行业的半导体公司,还有相关公司对口的岗位,可选择的岗位还是非常多的。”西电科大集成电路学部21级本科生刘亚浦说道,“我觉得这是一个非常好的机会,可以让应届生和用人单位面对面沟通交流。”

陕西师范大学计算机科学学院2021级本科生李浚怡提前了解了参会企业,精心准备了针对不同类型公司的求职简历,他说:

“我渴望进入互联网企业,从事算法研发相关工作,面试期间我特意强调了在竞赛中获得的奖项以及解决实际问题的能力,刚刚已经拿到一家头部企业的意向offer。”

在求职现场,西电科大就业指导服务中心工作人员介绍,为保障毕业生高质量就业,该校年初即制定工作方案,对就业工作进行全面部署,已启动春季校园系列招聘活动,积极邀请用人单位来校招聘,确保专场宣讲会天天有、大型双选会周周办,持续为毕业生提供充足、优质的就业岗位。截至目前,已有2000余家单位预约5月前进校招聘。

岗位涵盖人工智能、集成电路等多个专业领域

中国电科、中国电子、中航工业、航天科技、航天科工、兵器工业、兵器装备、中国船舶、中核工业等军工集团齐聚引才;华为、中兴、荣耀、腾讯、阿里、浪潮、TCL、吉利等超400家行业领军优质企业强势入驻……本次双选会参会单位来自全国26个省份,分属信息传输、软件和信息技术服务业、制造业、科学研究和技术服务业等15个行业,岗位涵盖人工智能、集成电路、生物医学、智能制造、航空航天、新一代信息技术、新能源、新材料、高端装备制造、新能源汽车、人文社科、管理类等多个专业领域,覆盖本硕博全部学历层次。大型央企、国企及科研院所和行业龙头企业等高

质量单位占比超过八成。谈及想招聘什么样的人才时,中国兵器装备研究院招聘负责人称:“我们着重考查学生的学习能力和团队协作精神,这是我们非常看重的素质。”阿里巴巴淘天集团校招部高校关系负责人刘怀宇说道:“西电科大的学生整体基本功非常扎实,综合能力都非常强。今年我们招聘以技术岗位为主,所以还是希望同学们有较强的动手能力。”

针对正在求职中的毕业生,中国电子科技集团公司第五十研究所招聘主管田丰源建议:“一份合格的简历是一个比较好的开始,希望大家能把自己过往的科研经历更多地体现在简历上。”



校园招聘会场。

初步达成就业意向超过4000人次

据介绍,本次双选会采用开放式布展,优化分区、精心设计,便捷求职者直达心仪单位。同时,现场设立就业指导服务驿站群,入驻专业服务队伍+咨询专家团队,“一对一”量身定制方案,全程跟进护航现场求职;专业团队提供证件照拍摄服务,量身升级“求职头像”;校院两级就业工作人员全时值守,现场访企推介,“一站式”服务平台同步助力,全业务现场可即时办理。此外,双选会还引入AI助力毕业生

求职,5000+优秀简历模板资源向毕业生开放,丰富求职“装备包”;“AI模拟面试”模拟真实面试场景,为学生精准指导“过关秘籍”。

据统计,本届双选会现场用人单位与毕业生初步达成就业意向超过4000人次。不少大三、研二学生也来到双选会观摩学习,提前了解企业岗位需求,有针对性地提升个人综合素质及就业竞争力。

文/图 本报记者 张彦刚