

阿公阿嬷，快来报名！

厦门老年大学明日启动新学年报名，计划开设141门课程

晨报讯(记者 晋君 通讯员 李帆)厦门老年大学是不少退休老年朋友心目中的理想学府。记者从学校教务处获悉，厦门老年大学将于7月4日启动新学年报名。除了硬件设施的提升，学校在课程设置、招生数量以及师资力量方面均有所提升。

新学年，厦门老年大学提供学位超1.2万个，比往年增加了3000个，提高了老年教育的普惠性；计划开设141门课程共计288个教学班，相较上一学年新增54门新课程。据厦门老年大学教务处相关负责人介绍，学校除了大量增加声乐、舞蹈等传统热门课程外，还创新开设了不少新课程，兼具时尚与实用。

据悉，学校更加关注老年人的身心健康，养生保健系增加的课程门类和班级数量最多，包括肌运动与健康、自我健康护理、舞动心理学、芳香疗愈等，增幅超过60%。

此外，针对老年人对生



在厦门老年大学，银发族追求更充实的晚年生活。资料图

活美学的追求，学校新增新闻采、素食、茶修、时装模特、个人形象管理等课程。

学校在聘教师214名，比上一学年增加53名。名师效应不断显现，其中不乏教授、主任医师、享受国务院特殊津贴专家、中国烹饪大师、福建省技能大师等，他们将满怀热情到老年大学授课。

厦门老年大学扩建项目是市委市政府为民办实事项目和市重点工程，项目一期

已于2023年下半年投入使用。二期工程包括演出报告厅、教学成果展示厅、学校主厅及广场绿化等，预计今年9月前交付，在新学年投入使用，届时老年朋友可在兼具舒适性和智能化的环境中学习。

据悉，厦门老年大学新学年上学期计划于2024年9月2日(星期一)开学，下学期计划于2025年3月3日(星期一)开学。

报名方式

学员报新班(新、老学员均可报名)

时间：7月4日20:00—7月5日15:00

每人限报3门，老生已报满3门升级班的不能再报新班

全开放报名

时间：7月5日15:00—7月12日12:00

不设门数限制，开放老生升级班剩余名额。尚有名额的升级班接受有基础的学员插班就读，拟插班就读学员应根据自身基础慎重考虑后再报名

注意：线上报名成功后请务必在72小时内完成线上缴费，逾期未缴费视为自动放弃

补充招生

时间：8月26日8:30—9月27日16:00

有剩余名额的班级、新增班级的补充招生将通过学校网站、微信公众号另行通知

现场报名

7月4日晚线上报名后有剩余名额的班级，接受现场报名

时间：7月5日8:30—11:30、15:00—17:00

地点：厦门老年大学1-105阶梯教室(北门进入)

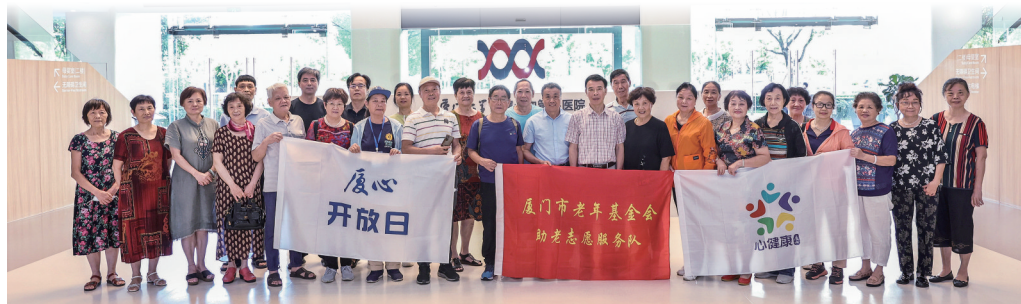
支付方式：微信、支付宝或现金，需携带有效身份证件

详情可关注厦门老年大学官网(www.xmlndx.cn)、“厦门老年大学服务号”微信公众号

校址：思明区斗西路211号 电话：0592-2039030

听专家讲座 学习“心”知识

30名助老志愿者走进厦心医院



助老志愿者参观厦心医院。记者 陈理杰 摄

晨报讯(记者 黄伊娜)冠心病如何预防、高血压怎么控制、支架和搭桥有什么区别……近日，由厦门大学附属心血管病医院(以下简称：厦心医院)、海西晨报社联合举办的“厦心开放日”系列活动举行。厦门市老年基金会助老志愿服务队的30名助老志愿者走进厦心医院，学习心血管健康知识。

厦心医院特需综合科主

任宋娟为老年朋友带来一堂心血管疾病预防与治疗的健康知识讲座，普及早预防、早发现、早治疗的健康理念。

厦门市老年基金会助老志愿服务队副队长陈子韵表示，从心源性猝死的常见诱因到疾病发生的原理，再到日常生活中的注意事项，讲座内容丰富，助老志愿者们对心血管疾病有了更全面的了解，对健康、科学的生活方

式也有了进一步的认知。

“讲座很实用，对我来说很有帮助，是难得的一次学习机会，大家都听得很认真。”厦门市老年基金会助老志愿服务队队员曾玲娜说。

据悉，“厦心开放日”系列活动还将继续开展，进一步普及心血管疾病健康知识，增强公众疾病预防意识，倡导健康的生活方式。

200多名老年人交流健身功气球

晨报讯(记者 晋君 通讯员 何翠仙)近日，厦门市老体协登山专委会在市体育中心举办了一场健身功气球展示活动，登山专委会15个大队精心选拔的200多名健身功气球爱好者参与。厦门市老体协主席刘绍清、副主席陈国荣一行观看了本次展示。

健身功气球运动是一项创新的体育项目，其巧妙地

将太极拳、瑜伽和健身气功融合起来。老年健身功气球爱好者们怀揣着对健身的热爱与执着，在训练场上挥洒汗水，为了这次展示活动全力以赴。他们用健身功气球的精彩展示，为党献上了一份特别的礼物。

登山专委会表示，未来将挖掘和推广更多适合老年人的创新健身项目，吸引更多的人“动起来”。



老年朋友用健身功气球展示，向党的生日献礼。记者 晋君 摄