

从“要你学”到“我要学”，塘下办事处规范老年大办学结硕果

20个村建成15个教学点

■记者 陈绵绵

上课了，一个个走进教室的“学生”头发花白，有的还拄着拐杖；上课时，教室里鸦雀无声，在座的老人们全神贯注地聆听讲台上老师的讲说；下课后，老人们围着老师问这问那，就像求知若渴的小学生……这是记者日前在塘下镇三都片区老年大学课堂上见到的场景。

记者采访获悉，如三都片区（陈宅旺村、东陈村、北堡村、垵头村、小南山村5村联办）这样的老年大学教学点在塘下不是个例，塘下办事处辖区20个行政村已建成15个教学点，每年均有3000多位老人参加学习。



三都片老年大学的学员们在认真听课

从7个教学点扩充到15个

“我们办事处辖区的老年大学运行得相对比较规范与稳定，这几年来，老人们的反映都很不错。”塘下办事处老龄委副主任赵齐安告诉记者，早在10多年前，塘下便建有村级老年大学，当时该办事处辖区有7个教学点。按浙江省的老年电大课程安排，每年分两学期，分别为3月至7月及9月至次年1月，隔周五上午8时5分至8时

55分，浙江卫视教育科技频道播放老年大学视频课程，村教学点组织学员统一收看。

2010年，为了规范老年大办学，办事处老龄委对村级教学点采取改革措施，由7个教学点扩充到15个，在师资、课程内容、上课方式等方面都进行了变革。在“电大教学点”授课的基础上，每年安排8至10节面授课。在

各村的教学点里，凡是老协会会员都可以免费入学。办事处老龄委还根据农村老人的兴趣爱好设置课程，尽量做到符合农村特点、简单易学、受老人欢迎，并邀请市委讲师团成员以及优秀退休教师、在职医生等人员授课。在村级教学点，老年人除了可以学到心理卫生、医疗保健等健康知识课程，还可以学到当下热门的法律法

规、科普知识、历史形势、国情国策等知识。

“我们的老年大学以增强知识、丰富生活、陶冶情操、促进健康、服务社会为办学宗旨，坚持学无止境、乐在其中的办学理念，适应现代社会的科学文化知识，提高老年人自身修养，增强他们的保护意识，促进身心健康，实现老有所养、老有所教、老有所学、老有所乐的目标。”赵齐安介绍道。

老人参加学习热情逐年提高

“老年大学的每堂课，我都会去上，一节都没落下。”张宅村老人张成荣是该村老年大学教学点的校长。他告诉记者，因为场地有限，该村教学点的学员人数只有80多人，但学员学习的热情非常高，每次开课，教室内都座无虚席，每堂课，老人们都听得津津有味。让老人们最感兴趣的是养身保健的课程，通过不断学习，老人们的养生意识明显增强，更懂得科学饮食、合理运动。不仅如此，通过环保课程的学习，老年人的卫

生意识也明显得到了提高，随地吐痰、随手丢垃圾的现象大大减少。

“以前，由于农村文化资源相对匮乏，很多老年人靠搓麻将、打牌消磨时光。自从进了老年大学后，能学到新知识不说，感觉生活也比以往充实和丰富多了。”张宅村老人张德干说道。

“作为塘下镇环保协会的秘书长，今年我首次给老年大学的老人们讲课，这次我讲课的内容是‘五水共治、环保环境人人有责’，出乎我意料的是，老年人上课纪律非常好，对我所说的内

容也非常认可。”授课老师李大水说。

今年77岁的退休教师陈孟春，已经坚持给老年大学上了10多年的历史课，让他感触最深的是，这些年来，通过老年大学的持续办学，老年人的素质得到了明显的提高。“以前我上课，来听课的有些人带着孙子，有些人在课上睡觉，有些人随意聊天、走来走去，丝毫不遵守课堂纪律。而如今，我去每个村里授课，课堂纪律都非常好，老年人的求知欲望也非常高。有些老人上课还带本子来做笔记，课后

还会很认真地与我讨论。以前我带的一些书籍资料送给他们都没人要，如今都是抢着要。有时候我走在路上，老年人见到我都迫切地问我今年老年大学几时开课。由原来的‘要你学’渐渐转变成‘我要学’。”陈孟春说。

据了解，塘下办事处辖区共有老协会会员10755人（55周岁以上），每年均有3成以上老人自愿参加学习。年龄最小的55岁，最大的近90岁。学员最多的一个村有500多人，最少的也有七八十人。

塘下办事处辖区老人免费体检开始喽

本报讯（记者 陈绵绵）昨日，记者从塘下卫生院健康体检中心了解到，塘下办事处辖区60周岁以上老人每年一次的免费体检已经开始，各村老协可组织人员，统一时间安排体检。

据了解，免费体检项目包括内科：血压、心率、肾脏检查、肝脏检查、肺部听诊、脾脏检查、心律及其他；外科：身高、体重、脊柱、甲状腺、浅表淋巴结、四肢关节及其他；B超：肝脏、胆囊；心电图、胸透、检验（血常规、尿常规、葡萄糖、谷草转氨酶、甘油三酯、总胆固醇、谷丙转氨酶、总胆红素、肌酐、尿素）。

发病率高、治疗方法少 老年人如何预防慢性肾病

本报讯（记者 陈绵绵）日前，家住罗凤的王老伯在塘下人民医院检查出患了慢性肾病，从医生口里得知，他的肾病是由糖尿病引起的。塘下人民医院医院内科医生胡建国告诉记者，近年来，慢性肾病呈多发趋势，患有糖尿病、高血压、痛风等慢性疾病的老年人更容易诱发肾病。由于慢性肾病发病率高、治疗方法少，老年人需注意保健预防。

胡建国表示，预防慢性肾病，可以从病因上入手。有糖尿病、高血压病史的老人在积极治疗时也要做肾脏方面的检查，此外还要提防各种感染，不能乱吃药。此外，预防慢性肾病要多喝水，每天喝足8瓶水；饮食要清淡，每天荤菜不要超过1块五花肉加1只鸡腿加2两鱼肉；此外老年人在体检的时候要留意尿常规、尿微量蛋白、肌酐、肾脏B超、肾小球滤过率等检查指标。

瑞安冠金口腔门诊部

健康的微笑带给你 牙齿的烦恼交给我

温（医）广【2013】第12-23-01号

地址：塘下镇塘下大道三华景苑1号

咨询电话：0577-65352978