

夕阳有约

“紫薯先上锅蒸熟,放盆里捣碎,然后加点糖和沙拉酱……”近日,在永安市老年大学的烘焙课堂上,学员们在烘焙老师邓玉珍的示范指导下,分组合作,烘烤、抹、切,一步步学着做紫薯肉松三明治。邓老师站在烘焙台前边做边讲解,学员们听得特别认真。

烘焙课程是永安市老年大学推出的特色课程,2022年9月开课至今,已经第三个学期了,每堂课都座无虚席。

“烘焙课程非常热门,报名不到十分钟,名额就被抢光了。本来我们只想开设一个二十人的烘焙班,因为报名的人多,今年新增了一个基础班,现在已经有40多名学员。”老年大学的工作人员说。

课程设置贴心易学

走进烘焙课堂,宽敞明亮的教室里弥漫着诱人的香气,烘焙台上各式各样的烘焙工具和材料摆得井井有条。烘焙课的授课老师名叫邓玉珍,是一名高级西点师,从事烘焙教学11年,学员对烘焙的喜爱,令她倍感惊喜。

邓老师有着多年的烘焙教学经验,针对老年大学的烘焙课程,她下了很多功夫。考虑到老年人容易高血糖,她特地选择低脂、低卡、低糖的原材料,如木糖醇、坚果、燕麦片、全麦面粉等,更加符合老年人群体的需求。

老年人学习速度比较慢,课程设置就从易到难,保证每位学员都能跟上节奏。“做蛋糕,首先要选对原料,比如面粉的选择、糖的用量、鸡蛋的新鲜度等都会影响蛋糕的口感和质地。”邓老师讲解道。每节课上,她都会亲自演示烘焙的整个过程,从准备材料到最后的成品出炉,每个步骤详细讲解,学员们再分组上台实操,保证大家能够看得明白、学得透彻。

完成课程后,邓老师也会给大家安排家庭作业,鼓励学员们回家自主实操,分享自己的作品和心得。同时将制作的详细步骤录制成视频分享到群里,让学员们可以随时随地巩固学到的知识。

“在家里实操的时候,如果遇到了问题,在微信群里问邓老师,她都会及时回复,一一点评,哪里有问题一下就知道。”学员陈阿姨说。

老年人学习的积极性很高,每周的课程大家都很珍惜。“平常工作压力还是挺大的,但是看到这些



学员在学习烘焙

老年朋友们上课上得很开心,也会被他们的笑容感染到,大家都很积极、很乐观。”邓老师说。

从小白到烘焙能手

烘焙班班长李真,每堂课都将老师教的制作要点记在笔记本上,再回家尝试独立制作。“原本我是一个烘焙小白,开始什么都不懂,奶油、黄油、面粉种类都分辨不清楚,就是凭着一腔热血。当时一堂课我能问十几个问题,遇上不会的就问,还好老师很有耐心,一一给我解答了。”李真说。她连上了两个学期,现在已经能做出很多甜品了,雪媚娘、蛋糕都是拿手甜品。

黄爱慈是名老教师,退休后身体和精力都很不错,不愿意在家闲着,便报名老年大学的课程学习。“原本我什么课都上过,电钢琴、太极、桥牌等,听说烘焙课可以自己制作健康食品,立马就报名了。和学员们一起制作的蛋糕吃着很香,我的孙子吃了之后很喜欢,喊着还要吃。”黄爱慈笑着说。

参加烘焙学习,不仅让学员们生活更丰富更充实,也学会怎么吃出健康,获得了一项拿手技能。

学技能也能交朋友

对于众多老年人而言,参与老年大学的学习,不仅是积累知识的途径,还能够结交志同道合的朋友,收获快乐。

“我们烘焙班的关系很融洽,大家的关系很好,在微信群里分享自己制作的美食,每次都能得到夸奖,一起相互鼓励,共同进步,很喜欢这个氛围。”学员王瑛说。

2023年3月28日,烘焙班的20多个成员在邓老师的带领下来到永安市大湖镇洪云山庄,开展第二课堂实践课。学员们将自己制作的拿手甜品,作为期末展示作业带到聚会上,大家互相品尝着彼此的作品,交流着烘焙的心得和技巧,气氛十分融洽。

走出教室,把课堂搬到户外,欣赏着美景,呼吸着新鲜的空气,大家跳起了舞蹈。在烘焙班,一起动手制作甜品,学中玩,玩中学,大家乐此不疲。

家太远,方便就行。正如参加乐龄学堂学习的老人所说的,大家在一起上课既开心又能学到知识,学堂就是精神家园。

在解决场地方面,相关部门应加大农村老年教育投入,结合美丽乡村建设,对农村老年教育场所统筹安排。可与办农家书屋、幸福院、老人食堂等结合起来,还可以把旧村小、村部、礼堂等加以改造利用,让更多老年人参加学习。

多方位动员社会力量参与。充分发挥市、县老年大学引领带动、辐射服务作用,开展城乡联建共建,为农村老年教育提供服务;发挥志愿者、乡贤、爱心企业、工青妇等作用,引导更多力量助力乡村老年教育。

诗和远方”……“粉水晶”,朵朵粉瓣如莲开,均匀排列如天工,果然是“金丝仙骨碧晶莹,华贵雍容气自灵;烈焰压凝成玉体,一朝面世质如冰!”“翡翠石”,块块晶莹,层层透明,令人油然吟起“胭脂雪瘦熏沉水,翡翠盘高走夜光。山黛远,月波长,暮云秋影蘸潇湘”的词句;“落樱”,仿佛春天的娇嫩与樱花的绯红拼成的色调,如霞光初照,似落日配红,“微红渐褪旋成晕,浅碧独倾尤有韵!”“白夜香檗”,果然是位风姿卓然的女子,俏丽若三春之桃,清素似九秋之菊,美得自然,俏得疏朗,“态浓意远淑且真,肌理细腻骨肉匀”……与多肉成邻居,任谁都可以成为艺术家:你可以用自己的巧妙思想,打造出异彩纷呈、飘逸清逸的花卉之美,身心一投入,立马美感陡增,興味盎然,且从此乐此不疲,乐不思蜀……

多肉改写了我们的晚年生活——我俩每天徜徉于多肉之间,呼吸着新鲜空气,欣赏着多肉的各种生姿,真是令人赏心悦目,神清气爽!于是,多肉成为我俩晚年生活中的一道亮光,“皆以肉喜,不以己悲”。

因为这些肉墩墩,我和老伴活成了自己喜欢的样子。

甜蜜桑榆 快乐课程

——永安市老年大学见闻

永安记者站 吴梦茜 通讯员 谢芳文 图

诗廊词阁

山川无阻 沪明情深

●陈佩

上海三明共携手,合作共创新篇章。
浦江之水润心田,麒麟山峦映朝阳。
商贸交流通四海,科技合作共飞翔。
文化交融绽光彩,友谊之花永芬芳。
携手前行创辉煌,共筑未来谱华章。
上海三明齐努力,共创美好新时光。

同题材诗词小辑

锡惠游古镇(外二首)

●陈金清

闲临锡惠街,古韵古风借。
胜迹知何觅,三吴处处佳。

瘦西湖随感

西湖缘个瘦,婉约显丰姿。
三月花团簇,随风赋好诗。

赏花鉴真路

三月鉴真路,樱花逐次排。
风飘如雪乱,点点入诗怀。

题瘦西湖(外一首)

●陈昆华

名字因何瘦,容颜总带羞。
四时烟柳色,描尽满湖幽。

游兴化千垛油菜花

千畦万垛正金黄,处处田园处处香。
若是芸台真少女,我如春日探花郎。

惠山古镇(外一首)

●钟晓惠

慎终追远惠山游,唐宋元明清史留。
古寺古园藏古迹,清音清曲话清愁。
文风儒雅天然韵,山色清醇鬼斧幽。
惟有骚人题咏处,溪云岚翠掩楼楼。

扬州瘦西湖(折腰体)

天下西湖三十六,扬州惟有西湖瘦。
曲水一泓如锦带,垂杨十里碧桃后。
五亭桥洞街圆月,十五婵娟舒广袖。
今古诗文传好句,千年胜地依然秀。
注:五亭桥,瘦西湖上一座桥。建有五座亭子十五个桥洞。月圆之夜,每洞各衔一月,倒悬水中,争相辉映。

拈花湾(外一首)

●邓旭萍

摇橹绕仙湾,街亭蕴佛关。
拈花追蝶舞,梵境入心间。

瘦西湖

瘦西湖别有姿,楼台亭阁隐绿丝。
花丛曲径波光里,玉女舞腰镜中痴。

拈花湾灯光秀(外一首)

●孙德英

落霞映月挂山间,横卧枝头展笑颜。
湖水灯光流溢彩,疑身跃跃入仙班。

游瘦西湖感怀

平生久仰瘦西湖,五座风亭五画图。
翘角飞檐呈古色,龙船欲见帝王无。

观澜潮音

办好农村银杏乐龄学堂

●杨凡

与城市相比,在农村,特别是偏远乡村,由于受条件所限,老年人教育设施匮乏,缺乏师资,许多乡村老年人还不能像城里老年人那样享受各种公共老年教育的乐趣。

要深刻认识乡村老年教育的重要意义,把老年教育资源向基层延伸,实现养老服务与老年教育的

资源整合,推动农村老年教育事业的发展。

如何办好群众家门口的老年学校,让银龄生活更加有知有味?笔者认为,银杏乐龄学堂的开办就是有益的探索。

要从实际出发,解决农村老年人的继续教育教育问题。对农村老年人而言,最好的学校,只要不离

子。多肉花盆娇小玲珑,占据空间不大,正适合在狭小的阳台里养。多肉下榻我家阳台后,我俩像伺候孩子一样,开始了与多肉的亲密生活。

每天,我和老伴在阳台里忙碌:看看这盆缺水不,看看那盆松土没有;瞧瞧那盆又长高了没有,瞧瞧这盆是否缺少光照……“巡检”完毕,我和老伴便搬个小板凳,坐在那里看多肉,左顾右盼,抚爱欣赏。

多肉真是一种奇妙无比的植物,它有着顽强的生命力,只要稍加养护,略有阳光,它便会奉献出一片新天地来:可观其形,“东风袅袅泛崇光,香雾空蒙月转廊”;可赏其态,“一尖已剥胭脂笔,四破犹包翡翠茸”;可品其貌,“霜禽欲下先偷眼,粉蝶如知合断魂”;可对“肉”遐思,“生活不仅有眼前的苟且,更有

夕阳缤纷

多肉趣乐“第二春”

●钱国宏

自从我和老伴养起多肉之后,我俩的晚年生活换了一副模样,可谓迎来了人生的第二春。

老伴退休以后,生活由忙碌变成了休闲,一时间无法适应,她整天无所事事,百无聊赖,精神萎靡不振。一个偶然的机会,我们俩来到一位老姐姐家,看到她家的阳台上摆满了大大小小的花盆,盆中载满了各种各样的奇特花卉。这些植物身材精巧,但却异常精神,仿佛是刚落地的娃娃,透着清新与可爱。一问才知道,这种观赏类的花卉名叫多肉,生命力特别强。

从老姐姐家回来后,我和老伴都喜欢上了多肉。于是,便让儿女们通过网购、店购等渠道,弄到了许多种多肉。儿子又在阳台里摆放了两排花架