

银龄也新潮——

看区老年大学如何玩转秋季新学期



本报记者何天宇 通讯员杨娟

“今天我们学习出国旅游英语，第一个场景首先来到机场airport，我们常用的机场值机是‘check in’……”这可不是小学英语课堂，而是9月26日海门区老年大学的英语口语班教学现场。虽然学员们年龄都比较大，但是大家的学习热情分外高涨，一边认真听老师讲，一边仔细记录。“教的全是特别实用的！我们接受得稍微慢一点，老师也特别耐心，一遍遍带我们跟读，学习氛围特别好，大家还能相互练习一

下，真是收获满满！”学员包彩萍高兴地说。

上周，海门区老年大学2024年秋季新学期正式开课。除了原先琴棋书画、手工制作、戏曲学唱、养生保健等类别的课程外，学校全新开设了英语口语班、育婴班和社交礼仪班，聘请专业教师为学员们授课。“随着更多50后、60后迈入老年，他们对课程设置提出了更高要求，老年教育课程也需要推陈出新。”社区学院副院长施风雷说。

在今年秋季新学期正式开课前，老年大学组织各班级班主任，对全体学员开展了一次问卷调查，了解学员对新学期的课程设置有哪些新需求、新想法。学员们纷纷在调查问卷上填写了自己的想法——“年轻的时候要上班，没机会出国旅

游，现在空下来了，又因为不会说英语不敢出国看看，开个英语班就好了。”“我女儿今年年底就要生孩子了，要是能学点带小孩的技能就好了。”“我们虽然年纪大了，但是心态还是很年轻的，也想要保持身材、提升气质，希望开设一门礼仪课程。”

根据老年学员的要求，英语口语班主要围绕日常生活场景、出国旅游交流等内容展开。授课老师陈燕说：“其实学英语不难，只要敢开口说那就成功了一大半。我上课一开始是中英结合，到后面几堂课，基本会用日常所需要的内容进行全英文教学，让老年学员们能在浓厚的学习氛围里勇敢开口。”

记者了解到，此次新开设的育婴班也是一额难求，报名通道一开通，50个名额两分钟内就被抢完了。当前，科学育儿成为了主流，

不少老人都想在带娃上搭把手，无奈老一套的方法已经不适用了。为此，区老年大学聘请了专业的育婴师来教授科学育儿的方法。学员黄红娟按照老师的步骤，耐心地为模拟娃娃更换纸尿裤：“没想到换尿不湿还有这么多讲究，确实要好好学一学。现在小年轻上班都忙，我们退休了能帮一点是一点，但也不能帮倒忙，到老年大学来学习一些带娃技能，这样儿女也能安心上班。”

施风雷说：“我们的目标不仅是让老年朋友们有学上，更要有好课上。”下阶段，区老年大学将进一步整合各类资源，与社会组织、企事业单位、学校等机构加强合作沟通，加快建设老年教育师资库，为老年人老有所学、老有所乐、老有所为搭建平台、提供舞台。

百家职通站 老兵再就业

退役军人专场招聘会在常乐镇举行

本报讯（记者彭炜峰 通讯员顾敏）9月27日，“百家职通站老兵再就业”退役军人专场招聘会在常乐镇官河村国防园举行。

现场，前来招聘的10家用人单位依次上台介绍了公司基本信息与招聘岗位需求，着重介绍了优先面向退役军人的岗位，方便在场老兵择业。活动还设置了现场应聘环节，退役军人可直接与

企业现场沟通，了解岗位职责、任职要求、薪资待遇、工作时间等，老兵还可现场递交简历，直接进行一轮面试。

下阶段，区退役军人服务站将持续加强岗位推荐、支持创业和灵活就业、落实帮扶措施、用好公益性岗位、做好技能培训等，以更大力度、更实举措、更暖服务促进退役军人高质量就业创业。

充分展现海门劳动者精神风貌

首届“匠星杯·达人秀”职工才艺大赛收官

本报讯（记者顾聆译 通讯员徐秋雁）9月29日，区总工会、区文化广电和旅游局联合主办的“中国梦美·劳动美”海门区首届“匠星杯·达人秀”职工才艺大赛总决赛在工人文化宫举行，充分展现了海门劳动者的精神风貌和艺术才华。

本次职工才艺大赛于6月份启动，吸引了来自全区各行各业的声乐、舞蹈、戏曲等多个艺术门类的爱好者参加，经过初赛、复赛的角逐，最终23个优秀节目成功晋级总决赛。决赛现场，选手们精心投入，展现了过硬的才艺，抒发了对新时代的赞美和对劳动的

热爱，表达了职工们对美好生活的向往和追求。“非常感谢工会为我们文艺爱好者提供了一个展示才华的舞台，还让我认识了很多志同道合的职工朋友。”参赛者张文婷告诉记者。

据悉，区总工会通过开展健康文明、昂扬向上、全员参与的职工艺术活动，丰富职工的精神文化生活，为职工搭建了圆梦舞台。下阶段，区总工会将持续搭建展现职工风采与魅力的舞台，开展系列文体活动，让职工展示有舞台、比拼有平台、交流有载体，为新时代新海门的高质量发展贡献力量。

探寻少数民族文化 就去海门科技馆

本报讯（记者樊潇遥）近日，海门科技馆推出国庆限定民族文化体验活动，10月1日至6日，每天上午9点到下午4点30分，小朋友们可以走进科技馆，穿上不同的民族服饰，感受藏族、壮族、傣族、黎族等8个少数民族的文化特色，踏上跨越地域和文化边界的探索之旅。

前日，记者在科技馆看到，场馆内各项活动的布置已近尾声，藏族、壮族、布依族等装扮好的展位充满了浓浓的民族风，已吸引不少市民驻足。科技馆工作人员季诗怡告诉记者：“国庆期间，海门科技馆开展‘多彩民族·少年腔调颂华章’限定主题活动，孩子们

可以体验壮族的抛绣球、黎族的竹竿舞，还能亲手制作苗族银饰等，了解少数民族文化，感受不同民族的文化魅力。”

据介绍，在藏族展位区，主要带领孩子们制作藏式冰箱贴，运用藏戏、牦牛等藏族传统元素精髓，将古老藏文化与现代创意融合，传递雪域高原的神秘与浪漫。国庆期间，孩子们还能体验蒙古族的射箭、傣族的“昆虫宴”、瑶族传统体育项目打陀螺、布依族蜡染等不同民族文化活动项目。此外，科技馆内还有一场精彩的民族科普展览。感兴趣的市民可通过“海门科技馆”微信公众号预约参与。

农机检修 护航“三秋”

连日来，江心沙农场组织农技人员对农机具逐一进行“全身体检”，对发现有问题的零部件及时维修或更换，确保在接下来的秋收秋种秋管工作中能安全投入使用。

记者何天宇
通讯员袁伟摄



海门珂缔缘1:2不敌上海海港B队

本报讯（记者季耀）9月29日晚，2024赛季中乙联赛第25轮，海门珂缔缘对阵上海海港B队的比赛在海门体育中心举行。

上半场，海门珂缔缘占据场上优势并多次发动进攻，可惜未能取得进球，上海海港B队则利用反击机会率先打入一球。下半

场，在两球落后的情况下，队长齐丹利用角球机会扳回一球，而占据球队首发位置的进攻单箭头43号王博文已经有11场比赛未获

得进球。

最终，海门珂缔缘1:2不敌上海海港B队。

年轻人更要注重保护心脏

请拒绝熬夜、重口味饮食等不良生活方式



本报讯（记者顾聆译 通讯员鲁佳欢）9月29日是世界心脏日。当天上午，记者在区人民医院心内科了解到，今年以来，心内科收治了不少年轻的心梗患者，心梗发病逐渐年轻化，40岁以下急性心梗患者呈上升趋势，而且年轻人心梗更急

更凶险，不良的生活方式是最主要的致病因素。

据介绍，急性心梗是指多种原因造成冠状动脉供血急剧减少或完全中断，使相应心肌严重急性缺血而致心肌细胞坏死，大多数发生在冠脉病变的基础上，其原理类似“水垢”逐渐累积堵塞“水管”。为何急性心梗更易找上年轻人？区人民医院心内科主任吴彩娟告诉记者：“现在的人工作压力大了，熬夜、抽烟，口味重，引起尿酸高、血脂高、血糖高，人的代谢出现了一些问题。”

据了解，和老年人相比，年轻人发生心肌梗死起病急骤，症状凶险，多数没有先兆不适，易出现致死性心律失常，早期猝死率高。抢救的黄金时间为120分钟，应尽早开通梗死血管。胸痛、胸闷是心肌梗死最常见症状，一旦发病应立刻停止所有活动，立即拨打急救电话。在救援到来前，患者应就地平躺休息。如病人心脏突然停止跳动，家人不可将其抱起晃动呼叫，应立即采用胸外按压等急救措施，直至医生到来。

吴彩娟说：“心梗最典型的症状

就是胸闷胸痛。主要位于胸骨后面，感觉被压迫的这种疼痛，持续不缓解。一部分病人可能还会向远处放射，有点像牙关咬紧，牙痛或者咽喉部被卡住的感觉，或者是肩臂部的疼痛。也有相当一部分人，表现为上腹部的疼痛。”

在日常生活中，广大市民应如何预防心脏疾病？吴彩娟建议：“要保持健康的生活方式，不能以饮酒抽烟的方式来解压，要注意心理调整，还可以适当地做一些运动，控制体重，合理饮食。”



“三减三健”健康生活

为大力普及健康生活方式，提升居民健康意识，海门街道五港新村社区近日联合区疾控中心，在江海都会小区开展健康生活方式月暨“三减三健”公益宣传活动，工作人员向居民科普了健康知识，设置了义诊区为居民检查。

记者樊潇遥 通讯员黄柳迪 顾昆摄

遗失启事

△顾丽遗失海门市住宅房屋征收补偿安置协议一份，编号：00042573，声明作废。

办理地址：海门区融媒体中心（闻海路2号）7楼701室，电话：13813764759、0513-82211676。可通过微信扫码二维码线上办理。



线上办理扫码

关于三万线常乐镇平山桥实施全封闭施工的通告

因海门区2024年农桥改造工程2024NQ-1标段常乐镇平山桥改造项目建设需要，依南通市海门区东方路桥工程有限公司申请，为确保道路交通安全和施工顺利进行，根据《中华人民共和国道路交通安全法》第三十九条之规定，决定自2024年10月8日始至2025年1月25日止，对三万

线常乐镇平山桥实施全封闭施工。请过往车辆及行人严格按照施工指示标志绕道通行，并自觉服从现场管理人员的指挥，注意安全。特此通告。
南通市公路事业发展中心海门分中心
南通市海门区公安局交通警察大队
2024年9月27日

信

息

广

告

责任编辑:金天雨

电话:13813764759

招聘

海门广电(美科物业)招聘电

工3名,55岁以内,具有高低压证,

早夜休,薪资面议。工作地点:电视

塔下。联系电话:13813771158。

本刊忠告:客户交易前请查验相关手续,本版信息不作为后续追究相关法律责任的依据。

A

求购租赁

吉房出售

城区南海新村606幢2楼,141平方米,精装,配自行车库。北临海南幼儿园、海南小学、海南体育馆,西临海南初中,东临实验学校,东南临龙信广场。联系电话:17305263008。

出租

狮山新村三房,两个向阳,精装满一年,首次出租,拎包入住。房东电话:13706281122。

出租

狮山新村底楼带院,一室一厅,精装,设施齐全,拎包入住。房东电话:13706281122。

商务楼层寻求合作

城区南部现有楼层寻求合作,配办公室、会议室、储藏室、卫生间、电梯,交通方便、设施齐全,环境优美。办公、商业、经营、培训等均可。联系电话:68902288,13921666818。