

## 云南老年开放大学特色教育基地揭牌

## 花艺、咖啡、烘焙 老人也要学新技艺

■ 都市时报全媒体记者 杨文爽 实习生 李珍

2025 首届老年文化艺术活动周期间，云南老年开放大学特色教育基地揭牌，基地秉持“银龄为本、乐学享老、养教融合”的理念，为老年朋友提供教育、教学、实践、体验的一站式平台。

## 基地开设多元化课程

踏进特色教育基地，咖啡香气扑鼻，花艺、咖啡、烘焙等体验教室宽敞明亮，设备崭新，花园里书画作品令人赏心悦目。

特色教育基地构建“1+3+N”的品牌文化体系，整合多方资源服务银龄群体；结合食养文化探索新型颐养模式，让老年生活更有品质；以“乐学、乐养、乐为”一体化理念，提供多元学习与体验机会。基地围绕“人人皆学、处处能学、时时可学”的理念，助力“建设全民终身学习的学习型社会、学习型大国”，为老年朋友打造“全员、全程、全面”“互助、互学、互动”的学习与生活空间。

下一步，基地将开设云花、云茶、云咖等相关课程，让老年学员在轻松的氛围中感受云南的生活美学，参与各类研习活动，体验开放多元的学习氛围。

## 体验项目丰富多彩

活动现场引入了 50 余家企业，产品涵盖银饰、花卉、刺绣、茶、日用品、美食、咖啡等。现场不仅能品尝到丽江水酥饼、撒坝洞藏火腿、七步场柳氏传承臭豆腐等云南特色美食，近距离感受鹤庆甸南刺绣、古法银饰锻制技艺等非遗文化独有魅力，还有福林堂“中华老字号”提供助医陪诊服务，可以体验眼部护理、疼痛护理等，各展位前参观、咨询、体验者络绎不绝。

福林堂中医馆展位上，一场温馨的健康体验活动正悄然进行。白色座椅上，体验者们闭目敷眼，神情惬意。一名参与者表示：“今天来学校参加活动，顺路逛逛展区，看到眼部护理项目，就过来试试。”

邱氏百年云手推拿展位同样人气很旺。工作人员谢女士介绍：“我们传承的是非物质文化遗产——云手推拿技艺，拥有 26 年的推拿经验。现场主要提供肩颈按摩项目，15 分钟即可帮助体验者放松解乏。希望通过举办公益服务，让这项传统技艺焕发新的活力，为更多人提供优质的健康服务。”



老年文化艺术活动周现场

供图

## 合唱演出声声动人

在云南开放大学学府校区，小礼堂里传来阵阵悦耳歌声。舞台上，各合唱团成员身着华丽服饰，在指挥的引领下深情演绎。当日合唱专场演出汇聚 24 支合唱团，36 个精彩节目，为观众带来一场视听盛宴。

滇之春合唱团带来的《十送红军》，让人在歌声里触摸那段滚烫的岁月，感受那份穿越时空的信仰与深情。昆明晚晴合唱团

带来的《世界赠予我的》与《百年守望》，既是对生命馈赠的感恩咏叹，也是对美好未来的深情眺望。花都悦音合唱团则以《彩云南》与《各族人民一家亲》，呈现七彩云南的瑰丽风情。

花都悦音合唱团团长缪女士介绍，《彩云南》与《各族人民一家亲》均为原创作品。在服装设计上，团队特意选用色彩明艳、层次丰富的彝族服饰，并搭配昆明地区独具特色的“公鸡帽”，突出本土风情，展现少数民族文化的独

特魅力。也彰显了老年群体对本土文化的热爱与传承。

作为 2025 首届老年文化艺术活动周的核心亮点，特色教育基地的揭牌及配套活动，不仅为老年群体搭建了学习新知、体验文化、交流互动、健康养生的多元平台，更创新性地探索了“教育+文化+颐养+服务”的老年教育新模式，有效满足了老年人群多元化的精神文化与品质生活需求，为老年教育的高质量发展提供了新的实践路径。

## “阔时”文化节遇见亚洲皮划艇野水赛

## 怒江本月底推出文旅体系列活动

■ 都市时报全媒体记者 尹安达 实习生 冉菁

12 月 9 日，2026 怒江傈僳“阔时”文化节系列活动新闻发布会在昆明举行。会上发布，2025 年底，怒江将迎来两大品牌活动——以“相约怒江·畅享阔时”为主题的傈僳“阔时”文化节系列活动，以及“中国交建杯”2025 中国怒江皮划艇野水亚洲锦标赛暨国际公开赛。

## 傈僳“阔时”文化节 20 日启幕

“阔时节”是傈僳族一年一度的传统节日，也是怒江傈僳族自治州最隆重的民族节日，更被确定为国家级非物质文化遗产。发布会上介绍，2026 怒江傈僳“阔时”文化节定于 2025 年 12 月 20 日至 2026 年 1 月 5 日举办。本届文化节将围绕“守正传承、创新发展、文化交融、以人民为中心、市场主体”五大原则，推出主题晚会、民族展演、音乐汇、文化街市等 14 项特色活动。

“中国交建杯”2025 中国怒

江皮划艇野水亚洲锦标赛暨国际公开赛，定于 12 月 17 日至 23 日在怒江州泸水市举办。赛事由亚洲皮划艇联合会、国家体育总局水上运动管理中心、中国皮划艇协会、云南省体育局、怒江州人民政府共同主办。

作为亚洲最高级别的皮划艇野水赛事，本次比赛吸引了来自国内外的 150 余名选手参赛，包括约 40 名国外选手、80 名国内专业运动员及 30 名大众选手同江竞速。

自 2010 年首次举办国际皮划艇赛事以来，怒江已累计举办十届。怒江大峡谷的激流被誉为“野水胜地”，独特的自然条件使其成为这项运动的理想赛场。

## 三大民族体育赛事 助推文旅协同发展

除“阔时”文化节、皮划艇野水赛外，怒江州还纳入多项特色民族体育赛事，推动传统

与现代交融。

怒江州第十一届少数民族射箭锦标赛暨第十二届弩王争霸赛，将于 12 月 21 日至 23 日在泸水市举行。云南怒江大峡谷首届溜索挑战赛，将于 12 月 20 日至 21 日在福贡县上帕镇举办。高黎贡山（丙中洛）秘境 50 公里跑山赛，定于 12 月 27 日至 29 日在贡山县丙中洛镇举行。三大赛事既延续传统，又创新形式，进一步丰富“秘境怒江 户外天堂”的内涵。

## 三条主题线路 让游客沉浸式游怒江

怒江首次将赛事转化为文旅产品，推出系列文体商旅体验产品，丰富文旅场景、优化消费体验，让游客不仅“想来”，更能“玩得好、留得下”。

当地已精心设计三条主题线路：“激情野水·秘境探险”线路紧跟赛事节奏，体验怒江漂流，或沿



新闻发布会现场

■ 都市时报全媒体记者 尹安达

G219 公路打卡老虎跳、怒江第一湾、孔雀山等景点，解锁溜索、滑翔伞等户外项目；“欢乐阔时·非遗寻踪”线路深入老姆登等村落，沉浸式品味纯正“阔时”节庆氛围；“暖冬康养·云上栖心”线路整合登埂半山温泉、特色民宿与网红打卡地，让游客在热闹之余，泡雪山温泉、赏峡谷云海，享受静谧

旅居时光。

此外，怒江推出“两优惠、一便利”的“怒江游礼”服务体系。

联动全州商户组成联盟推出折扣套餐，发放覆盖“吃住行游购娱”的专项消费券，同时，增开跨州旅游专线、加密州内文旅直通车，在入境入口设志愿服务点，提供咨询导览等服务。