



呼和浩特:把“银龄课堂”办到老年人心坎上

●本报记者 马妍 李娟文/图

如今,越来越多老年人退休后有了新选择,比如重回“校园”选课深造,上“兴趣班”。为满足老年群体的需求,近些年呼和浩特市多个社区开设老年大学。舞蹈、书法、太极拳、八段锦……丰富多彩的课程让老年人在“银龄课堂”上焕发活力,找到幸福的密码。近期,记者走访多所社区老年大学,与老年学员共同感受快乐与活力。



声乐课



书法课



演出合照

家门口的“银龄课堂”让老年人幸福爆棚

5月12日,新城区呼伦贝尔北路街道办事处新雅社区老年大学声乐教室里琴声悠扬,学员们在老师的指导下学习唱歌发声技巧。他们认真听讲、积极互动,课间休息时还互相交流学习心得、分享歌唱经历,教室里充满欢声笑语。

八段锦和瑜伽课上,学员们精神抖擞,伴随着轻柔的音乐,动作整齐划一。“我很喜欢八段锦,自己在家练习效果不好。社区老年大学有老师指导,学员之间还可以互相探讨,效果好多了。”59岁的李淑萍阿姨对记者说。

手机应用课上,学习氛围更是浓厚。“上了四五节课后,我使用手机已经得心应手。现在大家都用手机记录生活,我们也不能落后,必须用心学。”72岁的苏爷爷说。

新雅社区老年大学位于社区老年活动中心,是专为60岁以上老年人打造的集学习、交

流、娱乐于一体的综合性教育平台。自2024年7月开课以来,致力于构建充满活力、温馨和谐的学习环境,让银发学员找到归属感,享受充实的晚年生活。

呼伦贝尔北路街道办事处副书记何国俊介绍,新雅社区老年大学通过丰富的活动,帮助老年人保持思维活跃、充实精神世界、提升生活质量,让他们的晚年生活更加精彩。

“玩转智能”短训实践受青睐

每周三上午,土左旗老年大学悠乐城社区分校教室内,葫芦丝旋律悠扬回荡。自2023年11月该分校揭牌以来,这里便成为老年人的“快乐充电站”。今年1月,悠乐城社区分校又新增老年科技大学教学点。课堂上,志愿者手把手教授老年人使用微信视频通话、手机挂号缴费等技能。72岁的李阿姨举着手机兴奋地说:“现在我能视频‘云’看孙子,还会手机买菜了!”

记者采访的15位63岁至75岁的老年人表示,自己想学习使用智能手机、电脑软件,并且智能技术学习需要短训实践。

“想学习微信支付、点外卖,最好少讲原理,直接教手机操作步骤。”今年67岁的刘先生说。

记者调查发现,首府部分社区老年大学的老师会不定期指导学员用手机摄影记录生活、下载使用软件、掌握微信基础功能等,帮助老年人适应数字化生活。

高校老师授课助追梦

“红岩上红梅开,千里冰霜脚下踩,三九严寒何所惧,一片丹心向阳开,向阳开……”5月14日,锡林郭勒北路街道办事处中山里社区艺之梦老年大学的教室里,内蒙古葫芦丝巴乌协会会长李恒甫正在指导学员演奏。

中山里社区艺之梦老年大学葫芦丝班开课,68岁的李大爷得知葫芦丝班的授课老师是李恒甫特别开心。“以前忙忙碌碌,现在退休了终于能把年轻时的梦想追寻回来。”李大爷说。

中山里社区书记赵鹏飞介绍,该校秉持“老有所学、老有所乐、服务群众”的理念,结合老年人学习特点,开设声乐、舞蹈、葫芦丝、书法、柔力球5门课程,授课教师大部分为科班出身,有着丰富的教学经验。

记者调查发现,除聘请社会专业人士外,部分社区老年大学还与高校共建师资,为银发学员上课。例如,新城区阿尔泰社区老年大学由内蒙古鸿德文理学院的老师们授课,赛罕区巴彦街道老年大学引入了内蒙古机电职业技术学院的专业师资。

量身打造特色课程

“苏三离了洪洞县,将身来在大街前……”回民区三顺店社区老年大学的京剧教室里,68岁的张建国正亮开嗓子,水袖随唱腔翻飞;

隔壁的非洲鼓教室内,70岁的李淑芬阿姨跟着欢快的鼓点挥动手槌;走廊尽头的舞蹈室中,身着鲜艳服饰的老年学员踏着旋律翩跹起舞……

从清晨到日暮,歌声与乐声交织,不仅吸引本社区居民,更让周边小区的老年人也慕名而来。72岁的王桂兰作为合唱团的“元老”,她坦言:“刚来的时候,我连简谱都认不全,现在不仅能合唱《茉莉花》,还会用手机录视频发给孙子看!”

三顺店社区副书记马思瑶介绍,社区老年大学邀请专业老师,挖掘社区能人,逐步开设各类特色课程,有民族舞、诗朗诵、合唱团等十余门课程可供学员选择。社区老年大学还将不断“升级”,计划增设中医养生、智能手机应用等课程,让更多老年人在家门口收获知识与乐趣。

65岁的赵叔叔曾是“宅家一族”,自从加入诗朗诵班后性格日渐开朗,还结交了不少志同道合的朋友。“以前总觉得自己老了,现在每次登台收获掌声,心里特别自豪!”他的话道出了许多老年人的心声。

上社区老年大学需要什么条件? 哪些课程受欢迎?

社区老年大学课程丰富、价格亲民,提升了老年人的幸福感。那么,符合什么样的条件才能上老年大学,社区老年大学里哪些课程更受老年人欢迎呢?

中山里社区相关负责人表示,中山里社区艺之梦老年大学招收学员年龄在50周岁至75周岁,具有一定文化基础,身体健康且能正常参加学习活动的辖区居民均可报名参加。

阿尔泰社区负责人表示,阿尔泰社区老年大学招收学员的条件为年龄在45周岁至65周岁,身体健康且无基础疾病的居民均可报名。

赛罕区锦泰格社区欣怡老年大学已经开办两年,设有葫芦丝、舞蹈、模特、声乐、书画等课程,学员有百余人。据介绍,该社区老年大学招收学员年龄在60周岁左右且身体健康的辖区居民。

“新雅社区老年大学的课程涵盖了健康养生、文化艺术、信息技术、法律知识、手工制作、语言学习、手机应用、诗朗诵和八段锦等多方面的内容。课程安排由社区统一把控,并根据学员的反馈进行灵活调整。这些课程凭借其丰富的内容和实用的教学,收获了辖区老年人的一致好评。”何国俊介绍。

据了解,全市大部分社区老年大学收费标准为一学期150元至200元不等,具体招收学员年龄的标准,授课的科目各有不同,有相关需求的老年人可自行前往所在社区咨询了解。目前比较受到老年学员喜爱的课程有合唱、养生操、声乐、民族舞、国画、书法、美术、摄影等。大部分老年人偏爱选择娱乐休闲类课程,少部分的人选择生活技能类、健康保健类课程,也有一些高学历老年人选择信息技术类课程。

模范夫妻 齐聚一堂

近日,赛罕区任奇社区妇联组织了一场模范家庭座谈会,邀请辖区内多对模范老夫妻齐聚一堂,分享家庭故事,传递幸福能量。社区妇联还邀请摄影师为银龄夫妻拍摄照片。

■本报记者 于亚军 摄



公交司机暖心垫付一元钱 解乘客燃眉之急

本报讯(记者 安娜)近日,呼和浩特75路公交车上演了暖心一幕。驾驶员赵冬冬用一元钱,为手机支付出现故障且身无现金的乘客垫付车费,这一小小善举,让车厢内充满温暖。赵冬冬长期随身携带零钱,专门用来帮助有困难的乘客,用实际行动诠释公交人的善意。

事情发生在5月8日,正值出行高峰期。赵冬冬驾驶的75路公交车,稳稳地行驶至内蒙古传媒中心公交车站。乘客们如往常一样有序上车投币或刷卡乘车。最后一位女乘客却在投币箱前停住了脚步,面露窘色。她不停地操作手机,随后又在包里慌乱地翻找,但最终也未能完成支付。没等女乘客开口,经验丰富且细心的赵冬冬一眼便看出了其中缘由。他没有丝毫犹豫,迅速从自己的上衣口袋里掏出一元钱,递给女乘客说:“先投币,别耽误时间。”女乘客接过钱连声道谢:“师傅,太谢谢了,下次乘车一定把钱还给您。”赵冬冬摆摆手说:“没事儿,出门在外,谁还没个不方便的时候,别放在心上。”车内目睹这

一幕的乘客,纷纷向赵冬冬竖起大拇指。一位年长的乘客高声称赞:“司机师傅人真好,一元钱虽不多,但解了乘客的难题,让我心里暖暖的。”

由于此后一直没有遇到赵冬冬,这位受帮助的乘客拨通75路公交车车队长的电话表达了对赵冬冬的感谢之情。

5月19日,记者第一时间采访到了赵冬冬。面对记者的镜头,他有些腼腆,直言道:“我一直都有带零钱的习惯,专门用来帮助遇到困难的乘客。这真的只是一件小事,就帮忙垫付了一元钱,没啥值得表扬的。”



小善大爱·青城微光记

社区管家

首府:解锁“铁三角” 奏响基层共治强音

●本报记者 刘沙沙 安娜 杨永刚

基层治理是国家治理体系的基石,其成效关系到居民的获得感与幸福感。近年来,呼和浩特各街道社区构建“网格党小组+专职网格员+楼栋(单元)长”“铁三角”治理架构,网格员小书记当起了楼栋长,业委会成员成了单元长,219名社区党员也主动下沉到网格,他们既是政策宣传员,又是民情收集员,更是矛盾调解员,成了居民身边的“活地图”和“贴心人”。

万通路街道:奏响为民服务“幸福曲”

傍晚时分,新城区万通路街道水岸小镇小区的路灯一盏盏亮了起来。网格员张婷像往常一样结束了一天的巡查工作,正准备回家。突然,她看到一位老人在小区里东张西望,神情迷茫。张婷赶忙走上前询问老人情况,同时在社区网格群里发消息打听。没一会儿,网格员孙青就认出这是自己负责片区的居民,于是赶紧联系家属,把老人安全送回了家。当家属道谢时,两位网格员笑着说:“这是我们应该做的!”

这样的暖心事儿,正是万通路街道创新推行“铁三角”微治理模式的生动缩影。

万通路街道各社区打造“网格党小组+专职网格员+楼栋(单元)长”的“铁三角”治理架构。网格员小书记当起了楼栋长,业委会成员成了单元长,219名社区党员也主动下沉到网格,他们既是政策宣传员,又是民情收集员,更是矛盾调解员,成了居民身边的“活地图”和“贴心人”。

支农社区:绘就“全龄幸福”生活服务圈

“小王,我家厨房水管又漏水了,能不能帮忙联系物业?”“李奶奶您别急,我马上联系!”在赛罕区人民路街道支农社区的老旧小区里,专职网格员接到居民电话后,立刻联系楼栋长和物业人员,不到半小时,维修师傅就上门处理。这是支农社区依托“网格党小组+专职网格员+楼栋(单元)长”构成的“铁三角”微治理新模式服务居民的一幕。

近日,记者走进支农社区,处处感受到“全龄幸福”生活服务圈带来的温暖与便利。在社区党群服务中心的活动室里,孩子们在志愿者的陪伴下做手工、读绘本;不远处的康养驿站里,老年人围坐在一起,有的在下棋,有的在接受义诊。

支农社区“一老一小”两大重点人群占辖区人口总数65%以上。面对庞大的重点服务群体,社区党委充分发挥优势,平均每300至500户确定为一个网格,共划分14个单元网格,全面推进“铁三角”治理模式。14名专职网格员穿梭在大街小巷,流动党员、在职党员担任的楼栋长、单元长积极响应,再加上社区民警、物业服务人员、居民骨干等多元主体,共同编织起一张精细化的基层治理网络。

三顺店社区:破解基层治理“幸福密码”

“多亏了社区‘铁三角’团队的帮忙,现在单元的旧水管更换后,我们再也不用担心吃水难的问题了!”提起前不久解决的烦心事,回民区通顺街街道三顺店社区祥和五区居民王女士连连点赞。不久前,作为单元长的周阿姨在日常走访中发现居民吃水难问题,随即通过社区“红蓝民情单”将问题反馈到社区,收到消息后网格员小郭立刻赶到现场了解情况,网格党支部当天便组织了党员、业委会成员、自来水公司负责人召开议事协商会。经过多方协调,更换了破损管道,解决了小区吃水难的问题。

三顺店社区在基层治理过程中,通过“网格党支部+专职网格员+楼栋(单元)长”基层治理“铁三角”协同模式,构建起“党建引领、多方联动、精准服务”的基层治理新格局。

据三顺店社区工作人员介绍,社区成立了8个网格党支部,选优配强网格党支部书记和委员,建立“支部书记包网格、支委包楼栋、党员包户”责任体系。围绕居民关心的热点难点问题,定期召开“居民议事会”,组织党员、居民代表,面对面协商解决。此外,网格党支部牵头建立“红色物业联盟”,联合辖区物业公司开展环境卫生清理、安全隐患排查等行动,为辖区居民营造舒心、安全、宜居的社区环境。

网格员是连接网格党支部与居民的重要桥梁

三顺店社区推行“五维联动”工作法,即网格长统筹协调、网格员精细管理、网格指导员(在职报到党员担任)专业赋能、兼职网格员民情联络、志愿团队公益服务五大力量,构建起“责任共担、资源共享、服务共融”的治理新格局,实现基层治理从“单一管理”向“多元共治”的跨越。

单元长作为“铁三角”的重要补充,在单元内部发挥着独特的作用。三顺店社区充分挖掘调动辖区的热心居民、热心党员担任小区的楼栋(单元)长,一方面协助网格员开展工作,另一方面及时将居民的意见和建议反馈给网格员和网格党支部,为社区决策提供参考。

网格员是连接网格党支部与居民的重要桥梁,三顺店社区推行“五维联动”工作法,即网格长统筹协调、网格员精细管理、网格指导员(在职报到党员担任)专业赋能、兼职网格员民情联络、志愿团队公益服务五大力量,构建起“责任共担、资源共享、服务共融”的治理新格局,实现基层治理从“单一管理”向“多元共治”的跨越。

单元长作为“铁三角”的重要补充

单元长作为“铁三角”的重要补充,在单元内部发挥着独特的作用。三顺店社区充分挖掘调动辖区的热心居民、热心党员担任小区的楼栋(单元)长,一方面协助网格员开展工作,另一方面及时将居民的意见和建议反馈给网格员和网格党支部,为社区决策提供参考。