

# 银发老人“家门口”上学堂

——山西老年大学老军营分校构建“社区学习圈”

在迎泽区老军营街道,许多老年人的生活正悄然发生着变化:曾经因距离远、报名难而“宅”在家中的他们,如今每天兴致勃勃地赶往社区教学点,练太极、学舞蹈、做瑜伽……欢声笑语中,银发时光焕发出新的活力。老人不出社区就能学习,这得益于山西老年大学老军营分校的成立。自2023年以来,这所“家门口的大学”以“老有所学、老有所乐、老有所为”为初心,用温度与专业照亮了辖区老年人的退休生活。

## 3 老有所为

教学不仅限于课堂。分校创新推行“党建+教学”模式,成立学员临时联合党支部,引导党员学员带头学习、服务集体。同时积极搭建展示平台:组织校际文艺展演、教学观摩,鼓励老人走上舞台;推动老年教育与社区治理融合,引导学员参与政策宣传、邻里互助等志愿服务。

“退休后总觉得没着没落,现在学会了跳舞,还能为大家表演节目,生活充实多了。”民族舞蹈班王女士说出的话,道出许多学员的心声。从“被动听课”到“主动参与”,老人们在这里重新发现自我价值,实现从“被服务者”到“服务者”的转变。

如今的山西老年大学老军营分校,不仅是求知学艺的课堂,更成为银发群体实现价值、融入社会的桥梁。分校将继续聚焦老人需求,计划增设书法、中医养生、智能手机应用等课程,深化校际合作,并逐步组建老年志愿服务队,鼓励学员们把所学所长回馈社区,在政策宣讲、文化传承、邻里关怀等领域发光发热。

记者 王勇

## 1 免费开放

老军营街道的老年居民占比高,不少老人渴望丰富精神文化生活,却苦于老年大学的距离远、名额难求。

“以前想上学得来回奔波,现在走几步路就到了。”家住新建南路第二社区的李凤霞说。

针对老年居民的实际需求,山西

老年大学老军营分校精心选址,在两个社区设立核心教学点,并配备空调、适老化卫生间等贴心设施,全部免费向学员开放。

课程设置同样“接地气”。老军营街道通过问卷调查、入户走访等方式,广泛征集老人意愿,最终围绕健

身养生、文化娱乐等热门需求,开设太极拳、民族舞蹈、瑜伽、健身气功四门课程。

两个教学点各有侧重,形成互补,成功织就“步行五分钟可达”的便民学习网络,实现了“大学开在小区里,课堂设在屋檐下”。

## 2 温情陪伴

“手臂再抬高一点,慢慢呼吸……”瑜伽课上,霍老师轻声纠正着学员的动作;健身气功班,国家级社会体育指导员徐老师边示范边讲解传统文化内涵;太极拳和民族舞蹈班的老师更是手把手教学,耐心十足,温情满满。

分校依托总校优质师资,让专业教学融入日常点滴,也消解了老人们“学不会、跟不上”的担忧。

“以前总失眠,手脚冰凉,现在跟着练了大半年,浑身都暖了,睡觉也香了。”学员李师傅说起变化,脸上洋溢着笑容。除了专业教学,分校还通

过推选“学员班长”、定期举办座谈等方式,营造互助友爱的学习氛围。教室里笑语不断,邻里情日渐深厚。

两年来,四个班级持续满员,140个学位常常“一位难求”,这里已成为许多老人告别孤独、收获健康与友谊的“温馨家园”。

## 暖心服务 保障婚礼

本报讯(记者 周利芳)近日,龙城街道龙城天悦社区通过“提前报备、多方联动”的方式,为居民马先生的婚礼提供暖心服务,既保障了婚礼顺利进行,又兼顾了社区公共安全与环境整洁。

为确保接亲流程顺畅,马先生提前向社区网格员温亚琴报备了婚礼时间、路线及相关需求。网格员与物业沟通协调,针对婚礼当天人员集中的特点,临时取消了各楼层电梯的刷卡限制,方便亲友快速通行;同时,考虑到传统习俗与安全规范的平衡,指导家属将“红双喜”装饰张贴在电梯

轿厢内壁等非安全设施区域,避免遮挡消防栓、灭火器等应急设备。

“以前参加婚礼常遇到电梯刷卡、通道拥堵的情况,这次社区主动帮忙协调,真是太贴心了!”马先生的亲戚王女士感慨道。婚礼当天,网格员与物业人员在现场引导,确保消防通道畅通。礼成后,在社区工作人员的协助下,家属迅速清理现场,未对公共环境造成影响。

社区负责人表示,我们既要尊重传统习俗,也要守住安全底线,让居民在“有仪式感”的同时,也能感受到“有温度”的社区服务。

## 腌菜出缸 邻里分享

本报讯(记者 李涛)“王姐,我做的腌豆角,你尝尝。”“赵大哥,你家腌的雪里蕻味道真不错。”近日,玉园南社区的活动室内很热闹,许多居民围坐在一起,分享各家腌好的冬菜,现场洋溢着邻里温情。

几张桌子拼成的“美食台”上,摆着装满腌菜的玻璃罐、陶瓷坛。有腌萝卜、腌黄瓜,还有腌白菜、腌辣椒,色泽鲜亮,香气扑鼻。

“腌之前先晒几天,我还加了花椒和冰糖,这样更脆嫩。”“我从立冬就腌上了,今天正好开缸,已经很

入味了。”居民们一边品尝一边交流,气氛融洽又活跃。除了老年人,还来了不少年轻人,带着按照网上教程制作的腌菜,顺便和长辈们学一学传统做法。

大家围坐在一起,既切磋腌菜技巧,也畅谈生活趣事。社区准备了一次性饭盒和密封袋,方便居民分享。刚搬来的住户陈女士说:“本来担心邻里生疏,一场分享会让我很快融入进来,认识了不少邻居。”

社区负责人表示,今后将举办其他活动,为邻里沟通搭建平台。

## 老人来并迷路 格格助其返家



本报讯(记者 韩睿文/摄)八旬老人翟大爷刚来太原探望儿子,不料下楼散步时走失。建工街第一社区网格员接到热心居民反映后,及时将老人接回社区并协助其安

全返家。

近日,有热心居民在建工街晋塔苑小区外发现一位老人神情迷茫、衣着单薄,在原地四处张望,便立即联系社区。网格员张惠赶到后,将老

人接回社区办公室。

经询问得知,老人姓翟,刚来太原,暂住儿子家。当天早上他下楼遛弯,打算顺便买烟,自认为很快就能返回,因此未携带手机、也未穿外套,不料途中迷失方向。由于老人不熟悉环境,加上口音较重,沟通存在困难,他只能在纸上写出自己的姓名及老家地址。

网格员张惠、和艳慧、康小霞立即以此为线索,一边在辖区网格群发布寻亲信息,一边通过社区信息平台加紧排查,最终成功联系上老人的儿子。因老人的儿子无法立即返回,几位网格员将翟大爷安全护送到家,方才离开。事后,老人的儿子专程致电社区,对网格员热心、负责的帮助表示衷心感谢。

## 走失困扰家人 社区协调治疗

本报讯(记者 韩睿)61岁的左女士患有轻微智力障碍,入冬以来情况加重,几次外出走失后被民警送到救助站。连日来,在属地乾泽园社区网格员协调联系下,左女士住进康养医院,接受康复治疗,家属连连致谢。

不久前,网格员李艳、张婧在辖区入户走访时,了解到兴华北街1号院的左女士患有智力障碍,近来愈发严重,常常外出迷路找不回家,最后由民警

送到救助站。入冬以来这样的事情已经多次发生,且左女士在外出时常忘记穿大衣,经常冻得生病发烧。而家人工作都很忙,在家看护就得请假,总这样下去也不是办法。

了解了左女士的困境后,两位网格员向社区作了汇报,随后,社区在充分尊重家属意愿的基础上,提出将左女士暂时送去一家公立康养医院进行康复和治疗,该院生活条件好,并且有专人看护。

连日来,网格员四处奔波协调,递交申请材料,并带着左女士的家属几次考察,详细了解了居住环境、医疗条件和护理水平,家属非常满意。

12月1日上午,在网格员和家人陪伴下,左女士入住疗养医院。看到母亲住进明亮温暖而整洁的病房,情绪也十分稳定,儿女们很欣慰,不住地向网格员道谢:“真是谢谢你们忙前忙后的,把妈妈送到这里,我们很放心。”