



养老

北京城市副中心报

4

2024年10月30日
星期三



副中心正从单纯“养老”向“享老”转型 “教育惠老”受欢迎

本报记者 郭丽君 李若晨

中仓街道：为老党员“上门送学”

上午9点半，中仓街道西上园社区第二党支部书记王亚军带着支部的“上门送学”小分队已经走访了两户老党员。这天是第二党支部每月一次的“送学日”。

今年86岁的李景云是此次送学的第三户。“李师傅！”“来啦！进来坐！”敲开房门，他早已经等候在门口，热情迎接。送学上门，也是送服务上门，换灯泡、理发，一番收拾后，众人坐定，王亚军拿出携带的《中国共产党纪律处分条例》《北京支部生活》《共产党应知的党员小故事》等杂志和书籍，开始给李景云朗读。“上回念的是第十二条，这回咱们念第十三条……”小册子上标注着每位老人上个月学习到的部分，以便下次继续学习。老人聚精会神地听着，时而发表自己的看法。

“我现在心脏不好，基本不出门，出门也走不了多远，跟外界接触主要就是手机、电视。我是40多年的老党员了，以前是第二党支部支委，身体好的时候党支部组织的各种讲座、活动一个不落，现在去不了了，但他们每个月过来，我能对党的最新政策方针、时事热点及时了解。”李景云说。

86岁的张秀盈党龄已经50年，同样每月期盼“送学日”。虽然耳朵有些听不清，但仍仔细听着王亚军念的条例内容。“我自己说的话眼睛不成了，没5分钟就串行。”

“上门送学”源于老党员的真实需求。“有一次我出门碰到一位老党员，跟我说特别想参加‘每月一课’的党日活动，但是年纪大了行动不便，觉得很可惜，我当时就琢磨可以开展一种上门活动，满足这些老人的精神需求。”王亚军说。西上园社区第二党支部共83名党员，通过调查摸排，王亚军发现其中共有6户7位老人有这样的需求，但行动不便，于是成立了专门的“上门送学”小组。6位小组成员同在一个名为“家庭党课”的微信群里，每月与老人协调时间，登门送学。从2019年开展以来，每月一次，风雨无阻。

“‘走’只是一种形式，‘访’的内容才是关键。入户时，我们也会多了解老党员最近在生活中遇到的各种困难和问题，比如了解他们的身体状况、帮忙修家电、理发，实实在在在做点事，这些老人很需要我们。”王亚军说。



潞邑街道：摸排老人需求定向开课

“教育惠老”的理念也在潞邑街道践行着。今年下半年，潞邑街道老年大学开课了，课程涵盖智能手机摄影摄像、民族舞、太极、国画四项内容，为老年人带来精彩的业余生活。

清晨，运河文化广场牌楼前聚集了十来位老人。在班主任曹丽娜和摄影老师黎振平的带领下，他们即将开始今天的户外手机摄影课。“摄影是一种用光的艺术，我给大家展示一张，看它的光影，您猜是在哪拍的？”黎振平展示自己手机里的一张照片，一朵含苞待放的小粉花在光影映衬下主体清晰，颇具美感。“您回头，这张就是在这拍的！”老人们转过身，看到小花坛中几簇粉色小花，不由发出赞叹。“啊？就在这儿拍的？”“拍得太好了，跟变魔术似的！”老师随即讲解起来，“这个得用‘人像’模式逆光拍，您看这小太阳了吗？稍微往下拉点……”他在自己手机屏幕上给大家做示范，老人们围拢过来，举着手机研究如何拍出同款照片。“老师，您看我这拍得还行吧？”“您这有点大了，往小了收缩……”学员们当场交作业，纷纷请老师点评。

今年81岁的张奶奶刚上课时还不太会操作智能手机，几节课下来，已经可以熟练地用手机拍照了。牌楼、花朵、红叶、绿树，张奶奶跟着老师和同学们捕捉公园里的一处风景。“以前喜欢跳舞，现在年纪大了，跳不动了，手机摄影正合适，还实用，以后去哪儿都能拍照。”

“给老年人上课不能光讲理论，听着枯燥，天气好的话我就会带大家去公园里实地拍摄。后面还打算教他们拍短视频，现在不是流行嘛，好多老人想学，包括短视频的剪辑、制作剪辑等，排好课，学起来。”黎振平说。课程即将结束，他又为老人们拍摄了单独的人像照片和集体合影。“时间过得真快啊！”“逆光拍摄的挺神奇的。”老人们交流起上课收获意犹未尽。

此次老年大学课程共配置了两名班主任，曹丽娜便是其中之一。从前期的协调组织到现场签到、跟进课程，曹丽娜均参与其中。“每次上完课老人们对特别开心，很多人平时在家闲着也没什么事，来上课既丰富生活也能认识新朋友，学点新技能。”

潞邑街道党群办相关负责人介绍，这是潞邑街道第二次开展老年大学课程，区别于2023年3月开设的第一期课程，这次他们提前摸排老人意向，根据需求精准开课。问卷统计显示，最受欢迎的前三类课程分别是体育舞蹈、书法绘画、科普综合。根据老人意向，党群办又在这三大类里细分课程，面向各个社区开展预报名，根据结果最终确定开设太极、国画、民族舞、智能手机摄影摄像及处理四门课程。为保证上课质量和老年人体验，每门课程人数均控制在20人以内，并邀请专业教师授课。



通运街道：银龄课堂让“养老”变“享老”

每个周末，通运街道银龄课堂的绘画班就热闹起来，画纸、画笔、颜料一字排开。“中国画技法要求画者胸有成竹一气呵成，将墨、色、水、笔融于一体，巧妙结合，重在蕴意依势行笔。果实错落有致、枝条粗细有别、落笔位置恰到好处……”授课老师认真讲解今天绘画主题的画法和用色，不断提示细节。

老年学员热情洋溢，聚精会神地聆听老师讲解，不时提出疑问。在画纸前，或蹙眉沉思、精心布局；或轻松写意，挥洒自如。年过六旬的祁玲正专注绘制一幅花鸟图。她以细腻的笔触勾勒花瓣轮廓，眼神中满是对作品的期待。她感慨：“年轻时我就对绘画充满热情，但遗憾未能深入学习。如今，社区老年大学圆了我的梦想，让我重拾画笔。”祁阿姨说，正是银龄课堂让热爱生活的老龄群体相聚一堂，在“家门口”实现老有所学、老有所乐。

“莫道桑榆晚，为霞尚满天。”随着生活水平的日益提升，许多老年人已不再局限于“老有所养”的基本需求，而是热切追求“老有所学”“老有所乐”的充实晚年。老年教育正悄然成为他们生活中的必需品。然而，面对老年群体高涨的学习热情，市场上现有的老年教育服务却有些捉襟见肘，老年大学往往一席难求。

为破解这一困境，2024年以来，通州区老年大学通运分校聚焦老年群体日益增长的精神文化需求，陆续开展丰富多样的书法、绘画、象棋等课程，满足辖区老年人的学习需求，让他们得以在熟悉的社区环境中免费探索新知、掌握技能，为老年人丰富生活、陶冶情操、促进健康提供了良好的机会与平台，切实打通老年教育“最后一公里”。

“没想到零基础的我现在也能挥毫泼墨了。”在书法班学习近五个月的贾广全老人感慨，这里的课程他一次都没落下，“能在这个年纪上学培养兴趣爱好，可得珍惜机会。”他用“满腔热血”来形容自己当前的学习状态。自从加入书法班，他每天练习书法至少两个小时，从最初的握笔发抖，到现在的运笔自如，熟练地写对联、写扇面，他的学习热情被点燃，不仅为自己设定了新年为社区居民写春联的目标，更享受每一次练习书法带来的快乐。

谈及银龄课堂日益扩大的吸引力，通运街道工作人员说，这离不开无私奉献的老师们。给老人上课有技巧，比如授课时要尽量避免专业术语，更注重实际操作，针对老年学员特点，坚持每节课程围绕一个明确主题展开，且确保内容的独立性，学员即使偶尔缺席，也能轻松跟上后续课程。

“银龄课堂的讲师集聚了文化特派员、非遗传承人、成校教师等多元力量和社会资源。同时，在课程分配上，因地制宜，分配相关学习资源，助力老年群体老有所学，推进精神共富。”通运街道负责人表示，银龄课堂不仅为老年人提供了“家门口”的快乐学习，还培养了一批热心公益的居民骨干。这些老年学员在社区志愿服务和文化活动中积极奉献，成为一支推动社区基层治理不可或缺的力量。下一步，通运街道将继续发挥党建引领基层治理“邻家邻”品牌效能，进一步优化老年大学课程设置，充分满足辖区老年人在业余时间提升自我、拓展新知的需求。同时，通过老年大学搭建邻里互益互助平台，让辖区的老年人们相互熟识，营造“通运一家人”的温馨邻里氛围，不断提高辖区老年人的生活品质和幸福感。