

## 助力“银发族”们老有所学、老有所乐、老有所为——

# “文化养老”，“老”幸福了！

□本报记者 孙婕 何奕欣  
通讯员 张丽

今年“两会”期间，“四菜一汤”练声法、“魔幻甩手操”等老年大学课程走红网络。伴随着“90后”老师董福顺“飞出假牙”“偷藏私房钱”等可爱的段子，越来越多的人把目光聚焦到老年群体的精神文化生活上来。

近日，常州经开区老年大学春季班火热开班，三镇三街道分校也各有特色。结合老年人的学习需求和兴趣爱好，老年大学开设健康养生、文化娱乐、生活技能等课程，帮助老年人更好地适应社会变化、提高生活质量、实现自我价值。

### 双向奔赴 课程多元

拉丁、合唱、锡剧、电吹管、手机摄影……翻开常州经开区老年大学的课表，各类课程琳琅满目。无论是受老年人青睐已久的歌舞类课程，还是一些新兴课程，在课表上都能找到它们的身影。

“朝霞映在阳澄湖上，芦花放稻谷香岸柳成行。”周二下午，悠扬的曲调在学校锡剧教室飘荡，在居亦琴老师的组织下，一堂生动活泼的锡剧课拉开序幕，他们正在唱的，是锡剧经典选段《沙家浜》。

强玉琴学得认真，唱得欢实，她是锡剧班班长，也是居亦琴的得意门生。“兴趣使然，我坚持了10年。”强玉琴说，师资力量、班级氛围都是她坚持下去的动力。“我们班氛围好，大家因为热爱锡剧，共同努力。”强玉琴表示，大家不仅在课堂学，下课也会聚在一起讨论、练习，这几年她演唱水平得到很大的提升。

11年前，为支持常州经开区老年大学的建设，居亦琴受邀前来授课，家住得比较远，路上要折腾一个多小时，但她总能提前到达教室，不曾缺席一节课。家人也曾劝她颐养天年，但她看到认真好学、热情活泼的学生们，支撑了她继续坚持着。

今年春学期，常州经开区共开设57门课程，73个班级。各板块均有新增课程，如丁堰分校新增了非洲鼓课程，横山桥分校新增了萨克斯、竹笛等课程，前来咨询的人络绎不绝，课程均已报满。“学校能开展这么多特色课程，是学生与老师的双向奔赴，很多老年人报名了多门课程。”常州经开区老年大学老师陈啸峰说。

### 展示风采 生活丰富

前不久落下帷幕的“我们的节日·春节”2024第十四届“迎新春”文艺展演上，常州经开区老年大学太极班、模特班、瑜伽班都表演了精彩的节目。回忆起报道的节目《水云禅心》，太极班老师翟正伟感慨万千：在教室学习太极，多数情况下是定点定位的二十四式动作，但把太极搬上舞台，除了动作整齐划一，还有走位变化，对方向感要求很高，很多老年人一时搞不清该往哪走。翟正伟便先在网自学，再琢磨分解动作，带领学员们一次次变换队形，终于达成效果。他打趣道：“那个时候我跟他们说，我才四十多，都愁得要长白头发了。”

赵秋霞是太极班的班长，同时也是瑜伽班的一员。在文艺展演上，她身兼两场表演。“对我们老年人来说，学会、练好有一定难度，我们瑜伽班有



太极表演《水云禅心》



锡剧表演《沙家浜》

一个托举动作，需要两个人配合完成，大家商量、排练好多次，最终精彩亮相。”赵秋霞坦言，赢得掌声的成就感与满足感，让大家甘之如飴。

舞台展示之余，生活的角落里，也有老年大学学到的知识。71岁的徐瑞华是一位旅游达人，酷爱摄影，但她过去对拍摄的照片总是不满意，直到老年大学开设了手机摄影课，她开始了打卡之旅。“老师不讲复杂的术语，而是教学实用技巧，怎么找角度，用什么软件修图剪辑视频。”徐瑞华说，讲的都是“时鲜货”，如今她成了姐妹团御用摄影师，朋友圈里vlog（生活影像记录）和plog（照片日记）点赞量很高。“原来我就是个家庭主妇，围着家里转。现在认识了新的朋友，年轻人的话题也能聊，生活有了很大的变化。”

遥观镇组织老年人参加省微课比赛和摄影大赛；丁堰街道组织老年人进行户外采风、联谊活动；潞城街道举办周末剧院活动，为老年人提供锡剧唱演交流平台……未来几年，常州经开区还将围

绕省社区教育游学项目——丁堰大运河工业游，开发一系列适合老年人的文娱活动，涵盖文化研学、健身运动、亲子互动等，为老年人提供舒适愉悦的出游体验。

### 发挥余热 志愿银龄

在常州经开区老年大学课程报名表上，记者看到，几位老人的名字下写着“合作人学”。去年9月，区老年大学积极探索“馆校合作”框架下老年教育校外课堂建设，丰富老年教育的内容与形式，促进老年友好型社会建设，同时实现区域内社区教育资源的深度融合。

学校与市民公园管理中心合作，共同建设圩墩公园“市民管家”志愿者队伍。老年人志愿服务时长累计超过24小时，可以在老年大学免费换取一门课程。

陶丽萍是志愿队的一员。3月12日，在圩墩公园游船码头植树节宣传志愿活动中，她身着浅绿色马甲，协助工作人员发放义务植树宣传折页、市生态地

图折页以及小植物等。

陶丽萍告诉记者，最初加入志愿者队伍的时候，并不知道服务时长能换课程，这是意外之喜。帮助残疾人参观博物馆，协助组织桃花节、鸢尾花节活动，陪同各中小学“小小讲解员”一起介绍圩墩博物馆的历史文物……提起之前参与的志愿服务，陶丽萍脸上满是骄傲，“植树节活动上，还有其他退休老年人来咨询怎么加入志愿队伍。”

这次累计的志愿时长，陶丽萍选择兑换了手机摄影课，她想提升拍照技巧，以便在之后的志愿活动中更好地承担宣传作。

“常州经开区计划打造一支千人规模的老年社区志愿服务队，该队伍将广泛参与环保、文化、康养、社区治理等多个领域的志愿服务活动。我们鼓励学员也加入到这个群体中，贡献自己的智慧和力量。”陈啸峰表示，区老年大学将评选表彰优秀共产党员、志愿者，树立一批“老有所为”先进典型，激发广大学员的积极性和创造力。

## 东方三新产业园人才社区“上新”

本报讯(孙婕 邵明钰)3月11日，东方·科技人才社区样板房亮相，简洁大方的装修风格、舒适治愈的原木色内饰，呈现宾至如归的温暖。公寓提供38.6平方米、52平方米、75平方米三种不同房型，并配套开放式办公区域和阅读室、自习室、食堂、健身房等功能区域，落成后将与紧邻的东方·青年人才社区形成集聚效应，服务经开区高层次人才引进和招商引资，激活人才引育留用“一池春水”。

立足“生产、生活、生态”三位一

体，东方投资控股有限公司聚力打造东方三新产业科创园，助力“三新”产业加速奔跑。当前，项目一期已投运，成功引入英特尔、灵动芯光、崇柏特生物科技等科创企业以及华中数科院等机构。项目二期配套打造产业孵化中心、2栋科技人才公寓和1栋12层精品商务酒店，目前整体形态初现，正全力推进地下车库地坪、道路基层硬化等施工，未来，将以精准高效的“店小二”服务助力企业“轻装上阵”，吸引更多三新科创项目落地发展。

## 横享家人才公寓一期建筑主体完工



横享家人才公寓室内装修

本报讯(何奕欣 袁晓菁)3月14日，记者从常州经开区建设局获悉，去年8月开工建设的横林镇横享家人才公寓，一期建筑主体已完工，市政景观正有序建设，预计今年4月投入使用。

横林镇横享家人才公寓一期工程位于常州经开区横林镇横玉路，由原横林成人教育中心闲置房屋改建而来。这里也是“横林十景”之一“接待晓钟”故址，遗存的白玉石碑保留完好。

项目一期占地1.2万平方米，共计230套，投运后能为400多人提供居住场所。记者获悉，公寓分为大小两种不同户型。大户型以套间为主，平均面积约100平方米，共15套，小户型以单人间为主，平均面积30平方米，共215套。值得一提的是，公寓计划投入50套单人间作为人才驿站，供外来人才免费入住3个月。“目前1号楼27套单人间，入住申请已经满员，其余楼栋也有不少人才达成入住意向。主要居住人群是附近学校的老师与企业白领。”项目负责人陈诚介绍，后续将上线小程序，青年人才可线上提交入住申请。

在装修风格上，人才公寓引入符合年轻人审美的现代简约风格，颜色干净明快。每套房都有厨房与独立厕所，统一配备热水器、冰箱、洗衣机、空调等电器设备，青年人可以实现拎包入住。横林镇初中体育老师廖广提交入住申请后，已经迫不及待地来看了房，“学校离得近，住在这边上下班很方便。房间里设备齐全，我一个人住绰绰有余。”

横享家一期配套汽车停车位60个，安装了新能源汽车充电桩；设置3处电动车停放点，搭建雨棚及公共充电桩，每处可停放电动车约60辆。在公共休闲区域，书吧、健身房、咖啡吧、露天茶吧、人才创客空间一应俱全，能满足青年人才阅读、锻炼、休闲、会议研讨等各类需求，周边商超、医疗、学校等配套设施也十分完善。“后续公寓会加强管理，提供保洁、安保等各项服务，保障入住舒适安全，不影响其他人的情况下还可以携带宠物入住。”陈诚表示。

据了解，横林镇横享家人才公寓二期工程将于月底开工，预计7月完工。二期工程将对横林初中原教师宿舍3栋楼实施改造，除了单人间170套，还提供上下铺50套，每套可入住4人，满足周边企业员工集体入住的需求。

常州经开区近三年累计新建或改造11097套符合青年生活需求的人才公寓，提前完成2025年前筹建1.1万套人才公寓的目标任务。接下来将加大监管力度，提高运营水平，不断提升人才公寓品质，更好地为青年人提供居住保障。

## 剑苑社区“社区主理人”上岗

本报讯(何奕欣 梅嘉慧)3月12日，常州经开区遥观镇剑苑社区发起“家园我主理 共建文明家”行动，进一步发动居民主动参与社区治理，推动老旧小区面貌干净整洁，做好老旧小区改造后半篇文章。

此次行动是剑苑社区党建引领基层治理的又一探索，活动邀请“YAO小安”党建联盟单位暨遥观镇行政审批局、综合行政执法局、建设局党建联盟共同加入，并与光大环保能源、弘昌环卫公司共同启动首届“弘昌杯”100户文明家庭评选。活动聘请12名党员、蓝朋友志愿者、外卖骑手为“社区主理人”，并颁发聘书，他们将围绕社区文

明家庭评选发挥带动示范作用，与社区工作人员、网格员一起加入到年度文明家庭评选活动。

“聘书是一份荣誉，更是一份责任。”首批剑苑社区主理人吴祥英表示，她将积极争做文明家庭，为“和美千家苑”做贡献。

活动中，中共常州市委党校行政管理教研室副教授孙东河围绕网格治理课题为“社区主理人”授课赋能。从“小区局外人”变为“社区主理人”，活动将进一步推动更多居民参与社区共建共享共治。下一步，剑苑社区将结合发展需要，寻找挖掘更多能人为“社区主理人”，为社区高质量发展赋能。

## 戚墅堰街道打造“康养幸福里”新样板——

# “衣食住行加锻炼，每天过得很有劲！”

□本报记者 李焱 通讯员 孙江

“报班上课后收获特别多，不仅身体得到了锻炼，而且交到了不少新朋友，特别开心。”近来，戚墅堰街道居民、61岁的董阿姨又做回了一名学生：每周二上午，她都会来到常州经开区戚墅堰康养综合服务中心三楼的老年舞蹈班，和“老同学”们一道学步伐、练体态，舞蹈房里其乐融融。

“退休之后才发现，周边能去‘玩’的地方真挺多的。”课间休息时，董阿姨给记者细说日常一天：早上起床，先去楼下的口袋公园锻炼身体，然后再去街道的康养中心上课，课后体验一把中心免费的康养器材，凑巧的话，还能碰到义诊的医生，咨询养生问题；中午吃饭就去老年助餐点，要是下午没有事，她还会和朋友们打门球，社区运动馆步行10分钟就到。“衣食住行加锻炼，每天都过得很有劲！”董阿姨说。戚墅堰街道现有60岁以上老年人1万多人，占比超过23%。去年以

来，街道围绕建设“以居家康养为基础、社区安养为依托、机构养老为补充、医养融合深度发展”新型养老服务体系制定了“三年行动计划”，全力打造人人向往的“康养幸福里”新样板，让老年人共享康养发展成果。

### 家门口的医养结合

走进位于戚墅堰街道的常州经开区社会福利中心，抬头就看见一只只红灯笼和漂亮窗花，中心专业社工正陪着十几位老人一起看电视、话家常。中心按照五级养老机构标准打造，专注于失能失智、术后康复及高龄长者的照护，目前已处于试运营阶段。

“我们已经和七院达成了合作，等到正式开业后，只要通过点击手机上的小程序，住在这里的老年人就能实现视频远程连线就医。”常州经开区福利中心院长晋新红介绍，得益于常州市第七人民医院的互联网平台，福利中心老人既可以通过线上远程视频问

诊开药，又可以预约医院的线下就诊绿色通道。这样的诊疗模式不仅提高了福利中心的医疗水平，也打通了健康养老的最后“一公里”。

“饮食不能一味追求清淡，需要适量补充些蛋白质。”95岁的陆奶奶家住戚墅堰社区，是街道居家养老服务中心“医护上门”项目的首位服务对象。今年过年后，签约的家庭医生日常上门为陆奶奶检查了血压、血氧、心率等常规健康项目，记录在册并生成健康档案，定期回访，目前，街道家庭医生的签约率已经高达75%。

为辖区的空巢老人设置就医绿色通道，定期组织专家医生下社区义诊，安排针对老年人的心理健康讲座……

“这些年中举办的医疗资源下社区的活动在老年人中反响都很好，未来，街道还计划开展医疗社工陪诊服务，

让空巢老人、失独老人由经过专业医疗培训的社工陪伴去医院就医看病，实现线上医生问诊，线下社工陪诊的医养结合新模式。”戚墅堰街道行政审批局工作人员吴苏妹介绍。

### 适老化改造亮点多

“社区帮我改造后，不仅我自己行动方便了，孩子们也省心很多。”日前，说起家门口的适老化改造，孙阿姨非常满意。“家里装了‘高科技设备’，可以监测用水和自家大门进出，一旦有异常，预警信息会发送到社区工作人员和我的紧急联系人手机上，他们会立马来看我。”

“住户多，空间小是老旧小区的通病，老人们的日常生活空间受限。”街道建设局工作人员介绍，在老旧小区改造的过程中，街道为有需求的空巢老人安装了智能门磁、智慧燃气、智能烟感、智能手环、智能水表和智能监控6种设备，打造居家智慧康养新模式。

位于街道东侧的圩墩新村建于20世纪90年代，主要为六层住宅楼。由于没有电梯，住在高楼层的老年居民上下楼非常不便。面对群众的“急难愁盼”，戚墅堰街道大力推进加梯工作。圩墩新村、荷花苑等老旧小区装了电梯，老年人过上了“一键直达家门口”的新生活。

“去年刚入职时，每天校门口的‘早高峰’总让人抓狂，进校门的路总是水泄不通，狭窄的路面排满了接送孩子的车辆，目前车道拓宽之后，可以让两个方向的车辆都顺利通过，老人带着孩子接送也更安全。”戚墅堰团工委副书记、东方小学教师周照介绍，校门口的马路拓宽后，班上的学生再也没有雨天大规模迟到现象。

老人去七院看打球更加方便和安全。“连接七院的路也修好了，买菜购物再也不用绕远路，吃饭看病不出社区就能解决。”原一区老居民王方对改造后的生活便捷性频频点赞。

### 文体活动丰富生活品质

“本年度上半年的课程即将开放报名，大家赶紧抢课，不要错过！”新年过后，戚墅堰康养中心的课表正式出台，推出广场舞、太极拳、歌唱等文体课程。“中心的课程设置听取了来这里用什么、活动的老年人的意见。大家想学什么，我们就去找资源，然后开课。”戚墅堰街道康养服务中心负责人恽建美介绍。每周，康养中心都安排了面向老年人的兴趣课程，还会不定期地组织甜品制作、插花艺术等活动。恽建美透露，去年课表一出台，瞬间课程就被报满，因此今年特意提前几周做好了“新学期”课表，方便老年朋友选择。

公益课程不仅开在康养中心，还开在各个社区。其中，东方社区的智能手机使用培训课程由常州市经开区社会培训学院的陈啸峰主讲，课程包括手机摄影、网上购物、网上挂号就医等，课程开了好几期，人数越来越多。“帮助老年人创造丰富多彩的生活，让他们享受生活的快乐、生命的价值，这正是健康老龄化的意义所在，也是我们打造康养体系的关键。”戚墅堰街道党工委副书记潘俊表示。目前，戚墅堰街道按照常州经开区“147”发展思路，紧扣“品质宜居地、康养幸福城”发展定位，扎实开展“强劲活跃实干年”主题活动，打造人人向往的“康养幸福里”新样板。

