

工作资讯

市法院
感受发展蝶变

近日,石家庄市中级人民法院组织部分老同志,参观了织音 1953 园区与和平路高架桥。

从织音 1953 园区里建设者“一针一线织就城市荣光”的奋斗缩影,到和平路高架贯通东西 70 年破茧成蝶,老同志们在这次参观中汲取了强大的精神力量。大家纷纷表示,要继续发挥好老党员的先锋模范作用,为加快建设现代化、国际化美丽省会城市贡献“银发力量”。

(市法院老干部处)

元氏县
重温烽火岁月

近日,石家庄市元氏县委老干部局组织部分老党员,赴河北省邢台市信都区浆水镇前南峪村,探访中国人民抗日军政大学陈列馆,在青山绿水间重温烽火岁月,在文物史料中感悟抗大精神。

活动中,老党员们受到了深刻的精神洗礼,一致表示将继续发扬党的优良传统,传承红色基因,赓续红色血脉,以更加饱满的热情为元氏县的发展贡献自己的智慧和力量。

(元氏县委老干部局)

井陉矿区
组织学习培训

近日,石家庄市井陉矿区委老干部局开办了离退休干部基层党员培训班,离退休干部基层党支部书记、部分老干部党员代表 50 余人参加培训。

此次培训内容包括学习贯彻党的二十届四中全会精神、党规党纪学习教育、革命传统教育等。同时,参加培训的人员还集中观看了第 29 场全国离退休干部网上专题报告会。

(井陉矿区委老干部局)

老年大学“1+N”教育教学模式下沉社区、延伸乡镇
石家庄藁城老人圆了“家门口”上学梦

本报记者 贾凤霞

通讯员 李晓亚

“以前想上老年大学得往城区跑,如今在我们镇上就能上课,真是太方便啦!看我们广场舞班,跳得多专业!”11 月 27 日,在石家庄市藁城区老年大学贾市庄镇教学点的广场舞班里,50 多岁的董青燕和靳小勤两位班长,满脸喜悦地对记者说道。这一便利场景的实现,得益于藁城区老年大学创新推行的“1+N”教育教学模式。该模式将老年教育资源下沉社区、延伸乡镇,让越来越多的老年人圆了在“家门口”上学的梦想。

据了解,石家庄市藁城区老年大学“1+N”教育教学模式以学校主校区为核心,结合社区、乡镇地域特点和老年群体需求,因地制宜建立教学分点,形成“1 个主校区+N 个教学点”的辐射式布局,有效破

解了老年教育资源供给不足、覆盖不均、老年人出行不便等难题。

“这种‘1+N’模式,不仅在空间上拉近了老年大学与老年人的距离,更在教学内容上贴合了他们的实际需求。”据工作人员介绍,截至目前,该校已在主校区活动中心开设教学班次 22 个,在城区 10 个社区开设教学班次 14 个,同时在常安镇、贾市庄镇、九门乡设立 3 个乡镇教学点,累计服务学员超千人次。从书法绘画到声乐舞蹈,从翰墨书香到健康养生,从智能手机应用到传统戏曲表演,丰富多彩的课程设置满足了不同兴趣爱好的老年人需求,让老年朋友享受到“就近学、便捷学、舒心学”的优质教育服务。

教学质量好不好,关键看老师。为此,石家庄市藁城区老年大学专门打造了一支“银龄

讲师+在职讲师”公益名师团队,把各路教学高手都请来了。银龄讲师通过“自荐+推荐”的方式招募,涵盖退休优秀教师、有专业特长的退休干部、中国书法家协会会员、中国美术家协会会员、国家级社会体育指导员等优秀银发人才,在职讲师则由区文化馆、教育局、职业学校等部门调配,为学员们带来专业的文化、艺术、体育等教学资源。目前,参与授课的教师达 58 人,其中今年承担教学任务的教师有 25 人。该区退休教师黄秀稳,今年 67 岁,是国家级社会体育指导员,现任石家庄市广场舞项目的裁判员、教练员。她教了一辈子书,退休后仍在老年大学义务教授腰鼓和广场舞。她常说:“还是三尺讲台更吸引我。”如今,她培养的优秀学员已成为几个教学点的授课教师。该区退休干部、60 岁的姜明华,是国家级社会体

育指导员,现任石家庄市健身秧歌、广场舞一级裁判员、教练员,她在藁城区老年大学的讲台上默默耕耘数载,带领学员们扭出了藁城、跳到了全国的舞台上。

为了让学员们学有所获,除了常规课堂教学,石家庄市藁城区老年大学还积极拓展第二课堂,组织开展丰富多彩的实践活动。学员们到养老院开展义演,用文艺表演传递温暖;参与书画展览,展示学习成果与艺术才华;参与“彩色周末”等公益演出,让老年风采绽放在更大的舞台上;一日游、游园秀等休闲活动,让学员们在亲近自然、互动交流中放松身心、增进情谊。下一步,该校将继续深化“1+N”教育教学模式,为藁城区老年教育事业高质量发展贡献力量。

一县一品·记者一线行

精准服务

晋州市
开展反诈宣传

近日,石家庄晋州市委老干部局、晋州市公安局和电信公司,联合开展了“坚固防范诈骗安全网 共筑老年生活防护线”主题宣传活动,为老年人送上了反诈“大餐”。

活动现场,公安民警详细拆解了诈骗分子的作案流程,提醒老年人捂好自己的钱袋子。电信工作人员则向老年朋友普及了诈骗电话、短信的识别技巧。(晋州市委老干部局)

关心下一代

长安区
到幼儿园走访

近日,石家庄市长安区关工委、区委老干部局一行,赴盛世之星幼儿园,开展了“老少同声颂党恩 携手奋进新征程”走访慰问活动。

一行人与孩子们亲切互动,询问他们的学习和生活情况,祝愿孩子们快乐健康成长。手捧着关工委精心准备的保暖手套等礼物,孩子们纷纷用稚嫩的声音表达着感谢。

(长安区委老干部局)

正定县
举行助学仪式

近日,河北省石家庄市正定县关工委,走进西平乐乡南化小学,举行了爱心助学仪式。

该县关工委为西平乐乡困境学生精心准备了 70 余个爱心书包。工作人员把崭新的书包送到孩子们手中时,孩子们的脸上绽放出灿烂的笑容。南化小学负责人表示将引导学生铭记爱心、传递温暖,将来成长为有担当、有作为的时代新人。(正定县委老干部局)

“三部曲”奏响健康乐章

“张阿姨,您的血糖偏高,试试杂粮饭配清蒸鱼。”这一贴心叮嘱场面,出现在石家庄市公安局面对面、一对一专家义诊活动的现场。

今年以来,石家庄市公安局秉持“真情润桑榆 爱心暖夕阳”的工作理念,务实推出“请进来、走出去、活起来”健康服务“三部曲”,用体贴入微的关爱举措,为老人们奏响了一曲温暖的健康乐章。

“请进来”,即该局邀请名医坐堂,开展健康义诊活动,今年已举办此类活动 6 场,服务老同志 500 余人次。“走出去”,即该局定期组织户外游览健身活动,同时举办趣味运动会、健步走、球类棋类竞技等活动,今年已累计组织此类活动 10 余场,参与人数 600 余人次。“活起来”,便是数字赋能,搭建信息“快车道”。工作人员在微信群推送医学科普、护工保姆等信息 700 余条,让老人们乐享晚年、安享晚年。

(市公安局老干部科)



郭宝霞 愿做健康生活的传播者

“老年人肌肉流失、免疫力下降,要多吃富含蛋白质的鱼虾、豆制品……”11 月 26 日早晨,国家二级营养师、健康管理师、55 岁的郭宝霞,在石家庄市老年大学,为“健康尽在掌握”学习小组讲解保健方法。这样的健康科普工作,她已坚持了近 20 年。

“最初做这件事,是为了家人。”回忆起与大健康领域的结缘,郭宝霞心里满是感慨。2006 年,她的儿子因病每隔一段时间就要去一趟医院;父母年纪大了,一年也要跑好几趟医院。“那时候最怕接到家人不舒服的电话,经常琢磨着怎么才能让他们少遭罪。”郭宝霞说,一次偶然的机,她听了一场养生讲座。“原来健康饮食对身体影响这么大,我也要学习相关知识,让家人的身体健康起来。”

从那以后,郭宝霞便全心投入到养生知识的钻研之中。她白天挤时间学习营养学知识、家庭健康管理,晚上听健康课程,周末练习食材搭配、做营养餐。经过一段时间的学习和积累,她根据父母和儿子的体质做起了营养餐。在她的精心调理下,儿子去医院的次数减少了,父母的身体也慢慢好起来了。

“看着家人身体好转,我就想帮更多人远离亚健康状态。”这份初心,让郭宝霞踏上了志愿服务之路。2008 年,郭宝霞考取了国家二级公共营养师证书,开始跟着老师义务开展健康讲座。2020 年起,她开始独立在桥西区总工会健康驿站做志愿服务,每月组织一次大型健康分享会。每次分享会前,她都会提前调研居民需求,从秋冬防流感营养搭配到老年人心

血管养护,场场活动座无虚席。平时,在社区讲座时,她会不定期带着居民进行 21 天健康早餐打卡。不少居民表示,跟着她学习健康知识后,生活习惯变好了,身上的小毛病也减少了。

2023 年,《中国居民早餐营养健康模式》发布,郭宝霞认真学习后发现,其中倡导的早餐搭配理念与自己一直推广的健康饮食方式不谋而合。她备受鼓舞,决定进一步扩大健康知识的传播范围。她做客电台,通过电波将健康理念传递给更多人。她还到学校、企业,开展健康知识讲座,用通俗易懂的语言讲解营养搭配、疾病预防等知识。在她的努力下,越来越多的人开始重视健康生活,她的健康传播之路也越走越宽。

2024 年春,石家庄市老年大学读书会的学员听了她的讲座

后,被她通俗实用的讲解打动,主动向学校申请组建“健康尽在掌握”学习小组,邀请郭宝霞担任主讲人。从此,郭宝霞每天早晨准时在群里发送养生小妙招。每隔一段时间,她还会举办线下讲座,和学员们一起探讨近期养生知识。如今,“健康尽在掌握”学习小组已发展到了 100 多人。

“每个人都是自己健康的第一责任人,我希望通过自己的努力,让更多人提高健康意识,掌握科学的健康管理方法。”郭宝霞的话语中充满了坚定与热情。“只要大家需要,我会一直做下去。”(石家庄市老年大学)

石家庄市委老干部局
燕 赵 老 年 报

合 办

第 121 期