

武汉经开区沌口街道同德社区

老年学校成为“快乐驿站”



居民在社区老年学校模特班进行训练。

“希望咱们社区能开设些新鲜有趣的课程”“能不能教用手机拍视频？我们都爱发朋友圈！”在武汉经开区沌口街道同德社区的居民议事会上，老人们你一言我一语，热情地表达着对丰富文化生活的期待。这些心声被社区一一记下，很快转化为看得见、摸得着的民生实事：今年秋季，同德社区老年学校在延续模特、舞蹈、瑜伽等经典课程的基础上，精准对接老人兴趣，特别推出柔力球班和手机摄影班两门“人气课程”，真正实现了“居民点单，社区上课”。

“手腕轻轻带，彩球跟着走，仿佛与音乐共舞！”清晨，老年学校舞蹈室内，柔力球第一课热闹开启。老师周艳球拍轻扬，彩球如灵动的小精灵般在空中划出优美曲线，引得20余位银发学员目不转睛、跃跃欲试。

“以前看别人打柔力球像在‘变魔术’，今天自己一拿球拍，嘿，还真有点意思！”夏春娥阿姨跟着节奏摆动身体，虽然刚开始球总“跑偏”，但脸上的笑容就没断过。周老师特别懂老人的需求，针对关节灵活性稍弱的长者，她一一亲手辅导、不断鼓励。课间，老人们自发组成“互助小组”，你帮我纠正动作，我陪你练习抛接。欢声笑语之间，健康与友谊随彩球一同“转”了出来。

与柔力球班的活力氛围不同，同德礼堂里的手机摄影班处处透着“文艺气息”。“大家打开手机相机，看到右上角那个小齿轮了吗？这就是咱们今天的‘秘密武器’——相机设置！”授课老师熊凌子刚一开口，就勾起了台下20多位银发学员的兴趣。作为社区特意邀请的专业摄影讲师，熊老师用接地气的讲解、手

把手的指导，带老人们解锁手机相机设置的“隐藏技能”，帮大家迈出“拍出美丽照片”的第一步。

从调节明暗、构图技巧，到实景拍摄自然风光与人文纪实，老人们在实践中快速成长。更让人期待的是，本学期尾声将举办“银龄视角·美好同德”摄影展，让每一双发现美的眼睛都有机会绽放光芒。

如今，越来越多的老人开始用镜头记录生活点滴：桂花树下的闲谈、广场上轻快的舞步、邻里相逢时的笑脸……纷纷被“装”进屏幕、分享进朋友圈。

作为沌口街道第一所老年学校，同德社区老年学校不仅整合资源打造“同德四堂+文化养老”新模式，更主动扩大服务半径：不仅本社区老人爱来，还吸引了周边街道的居民。据社区工作人员介绍，老年

学校已连续开办三年，每年设春秋两学期，累计开设28个教学班，提供近500个学位。每学期结束，社区都会办结业汇演。学员们既能在社区里向邻里展示学习成果，更能“走出去”绽放光彩——此前参加武汉经开区第八届广场舞大赛时，一举拿下前三名的好成绩。

“始终秉持‘老有所学、老有所乐、老有所为’的理念，把老人的期盼变成实实在在的行动。”同德社区负责人说，未来会继续提升老年学校的教学与服务质量，让这里成为老人的“快乐驿站”。

社区居民说

柔力球班班长黄安荣：社区真的把我们老年人的需求放在心上，柔力球课程既考虑到了我们的身体状况，又兼顾了趣味性。课程安排科学合理，老师教学耐心细致，让我们这些老人在锻炼身体的同时也收获了快乐，真是太感谢社区了！

民族舞班班长黄春华：社区给我们提供的不仅仅是课堂上的欢乐时光，更给了我们展示自我的舞台。不仅搭好了学习平台，还帮我们链接好的资源；不仅定期组织汇报演出让我们展示学习成果，还带领我们走出社区参加各种文艺汇演。看到自己的表演获得掌声和认可，这种成就是无可替代的。

通讯员江兰 徐雅洁 实习生杨澜



邻里文化节，老年学校模特班的节目演出。



社区文艺队排练节目。