

市老年大学学员认真练习古筝



写在前面

在乌兰察布，“银龄”二字被赋予了双重内涵：一边是老人走出家门，以银发力量绽放夕阳芳华；另一边是社会用心用情，为老年人织密幸福生活的保障网。当银发长者既能发光发热又可安享晚年，才真正实现了老有所养、老有所依、老有所乐、老有所安的社会目标，每一位银发长者才能收获属于自己的幸福与满足。

银龄展风采 服务暖夕阳

——乌兰察布共建“老年友好”新图景

□实习记者 杨佳

“退休只是换个战场，把余热用在为大家服务上，我的日子过得非常充实！”乌兰察布市老年大学银龄志愿服务队队员朴实的话语，道出了广大银龄志愿者的共同心声。

近年来，乌兰察布市积极推动“银龄行动”，通过建强人才库、搭建服务平台、拓宽服务领域等措施，让老人们在基层治理、文化传承、志愿服务等领域持续发光发热，让“夕阳红”在北疆大地绽放别样光彩。

人才筑基，让银发力量聚起来

筑牢“银龄行动”根基，人才储备是关键。乌兰察布市委老干部局牵头推动全市“银发人才信息库”扩容升级，目前涵盖科技、医疗卫生等8个领域，人才总数已达967人，今年新增入库760余人。同时，依托信息库组建了13支银发志愿服务队，开展法律咨询、健康服务等公益活动，展现了新时代老年人的精神风貌。

在此基础上，乌兰察布市老干部活动中心创新推行“建库、建室、建平台”工作模式，推动人才资源与基层需求精准对接。“建库”聚焦法律、教育等重点领域，为银发人才建档立卡，充实志愿

服务力量；“建室”着力打造实体化服务阵地，提升服务承载力；“建平台”积极构建“线下线上”融合平台，推动志愿服务从社区延伸到校园、从“面对面”拓展到“屏对屏”，有效拓宽志愿者发挥优势、贡献智慧的渠道。

在老干部活动中心的“法律服务室”内，由市司法局退休干部张秀和、康茂修、王福财组成的法律咨询志愿服务队正为居民刘女士提供法律咨询服务。这支“银发智囊团”，每周三下午都会准时“坐诊”，以扎实的法律功底和丰富的人生阅历，为群众解决婚姻纠纷、邻里矛盾等难题，居民们亲切地将这支队伍称为“法治定心丸”。如今，他们用退休不退岗的热忱，让法律服务真正“触手可及”。

校园发力，让志愿温情暖起来

从幼儿园里雷锋行动的童心共育，到乡间的粽香传情，再到讲座上的智慧分享，乌兰察布市老年大学银龄志愿服务队始终践行志愿服务精神，谱写了一曲动人的银龄赞歌。

据了解，这支队伍自2023年组建以来，已发展队员171人，平均年龄60岁。他们深入学校、乡村、街道社区等地，开展文艺演出、主题宣传等志愿服务20余次，服务覆盖广、内容

多元化。

“带领孩子们诵读雷锋童谣、合唱榜样歌曲，自己仿佛又回到了青春岁月。看着雷锋精神在一老一少的互动中传承，心里特别温暖。”银龄志愿服务队队员李阿姨在参加完“弘扬雷锋精神 共绘民族同心圆”活动后感慨地说，“这些学雷锋主题活动，让雷锋精神如春风化雨，滋润着每一颗幼小的心灵。”

今年，市老年大学还专门组建了银发人才库，现有48人，其中中共党员35人，高级职称者22人，涵盖医疗卫生、教育等多个领域。

在察右前旗土贵乌拉镇南营村“粽香传情 文化润乡”主题活动中，银发人才库成员袁民结合新时代文明实践要求，向村民们讲述端午节的文化内涵。此外，市老年大学的志愿者还带来舞蹈、朗诵、葫芦丝演奏等精彩节目，发挥了他们在文化传承和社会服务中的作用。

为进一步发挥银发人才专业优势，银发人才库成员曹宇教授在兴和县老年大学开展了以“智慧家教与幸福人生”为题的讲座。他结合多年教育经验，深入浅出地讲解了家庭关系处理与科学育儿理念，既发挥了专业优势，也弘扬了志愿精神，提升了“银龄行动”的社会影响力。

社区扎根，让治理效能强起来

在集宁区泉山街道察哈尔社区，

“莫道桑榆晚，为霞尚满天”是银发志愿者的真实写照。社区党总支根据辖区老人多、文化素养高的特点，成立了“银发宣讲队”和“银发调解队”，让有时间、有热情的老年人发挥余热。

“银发宣讲队”固定成员10人左右，年龄60至70岁。这些老同志结合亲身经历讲解政策，已开展“六句话的事实和道理”、“普法反诈知识”等宣讲11场，让理论政策飞入寻常百姓家。

“咱们得赶紧去屋顶看看。漏雨不光泡六楼，时间长了墙体发霉，低层也受影响！”在集宁区政府公寓，面对屋顶维修需求，部分低层住户对使用维修基金存在顾虑，场面陷入僵局时，“银发调解队”成员于二虎、杨学风等主动加入专项协调小组，带居民实地查看，详解维修基金“取之于民、用之于民”的政策，公示维修方案与预算。经过多轮沟通，居民终于达成共识，屋顶渗漏问题得到解决。“杨叔带我们查看屋顶破损情况，讲清基金政策和使用流程，我们的疑虑慢慢就打消了。”一位居民回忆说。此外，审计局小区加装电梯等7个民生事项，也在银发调解队助力下圆满解决。

从法律服务室的专业咨询，到幼儿园里的合唱歌声；从社区楼栋的矛盾调解，到乡村讲堂的文化传承，乌兰察布“银龄行动”正为这座城市注入温暖而坚实的力量。

公共文化空间，让老年人享有更充实的文化生活。市图书馆老年阅览室里，人体工学桌椅、放大镜、老花镜等设施一应俱全；市文化馆不仅铺设了防滑地面，加装了走廊、楼梯扶手，还开设了马头琴、合唱等公益课程，深受老年群体欢迎。

“我和我的祖国，一刻也不能分割……”走进市文化馆排练厅，悠扬的歌声与富有草原韵味的马头琴声交织回荡。循声望去，马头琴艺术班的学员们正专注练习。市老年大学学员陈丽系统学琴已满一年，她笑着说：“在这里，不仅琴技进步了，还结识了很多朋友，日子过得特别精彩！”

文化活动的魅力不止于日常。在“北疆银龄·银发绽芳华”2025年全区老年阅读朗诵会会上，市老年大学选送的《诗意图》《献词中国》两个节目，分获团体组与个人组二等奖。

该校负责人表示，“学员们用声音传递情感、抒发真情，展现了新时代银龄学子热爱生活、乐观向上的精神风貌！未来，我们将继续把积极老龄观、健康老龄化理念融入教学，带领银发学员探索‘老有所教、老有所学、老有所乐’的新路径。”

安心的权益保障、温暖的就餐服务、快乐的文化活动……在这片北疆大地上，一幅“最美夕阳红”的幸福画卷正在徐徐展开。未来，乌兰察布将继续以更实举措、更细服务，为这幅画卷增添更多温暖色彩，让每一位老人都能在社会的关怀中安享幸福晚年。

为老服务“多点开花” 绘就“幸福夕阳红”

□实习记者 韩森

清晨的社区活动大厅内，工作人员正耐心开展法律咨询与援助；中午，社区为老惠民食堂里，老人们三三两两围坐用餐；午后的市文化馆内，琴声、琴声、鼓乐声此起彼伏……这些温暖场景，正是乌兰察布将敬老、爱老、助老理念融入日常行动的真实写照，也让安心、温暖、快乐真正浸润到每一

位老人的生活之中。

“您看，要是遇到保健品诈骗，千万别慌，要第一时间报警，做到不轻信、不转账！”温柔的叮嘱声从集宁区夕阳美老年公寓的“敬老月”普法宣传活动现场传来。

市区两级行政检察官与老人们围坐一起，手持《谨防养老诈骗 守护幸福晚年》宣传册，结合“温情营销陷阱”“冒充公检法诈骗”等典型案例，以唠家常的方式讲解防诈知识，切实帮助大家守好“钱袋子”。

为给银龄群体撑起权益保护伞，市司法局构建起覆盖城乡的法律援助服务网，织密为老法律服务体系。目前，全市已建成12家法律援助中心，并在市、县两级工会、妇联等119个行业部门及107个乡镇街道设立了法律援助工作站，还在较大的行政村和部分社区建立了591个法律援助联络点，真正将权益保障的触角延伸至基层末梢，为银龄生活保驾护航。

权益保障为老年人带来了安全感，而遍布城乡的老年惠民食堂，则用一餐餐热气腾腾的饭菜，为他们增添了满满的幸福感。

中午时分，随着一声“开饭啦”的亲切呼唤，集宁区泉山街道察哈尔社区惠民食堂渐渐热闹起来。这间暖意



察哈尔社区“银发调解队”成员讨论社区问题

健 康 幸 福 大
乌兰察布市医学会
老有所学 老有所乐
老有所教 老有所为
让 / 快 / 活 / 的 / 晚 / 年 / 更 / 健 / 康 / 更 / 充 / 富 / 更 / 健 / 康 /

市老年大学“银发人才库”成员曹宇教授作专题讲座

(本版照片由乌兰察布市老年大学、集宁区泉山街道察哈尔社区提供)