



市老年大学学员认真学习古筝

写在前面

在乌兰察布，“银龄”二字被赋予了双重内涵：一边是老年人走出家门，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

——乌兰察布市老年大学“银龄”服务暖夕阳



察哈尔社区“银发调解队”成员讨论社区问题



市老年大学“银发人才库”成员曹宇教授作专题讲座



2025年全区老年阅读朗诵会颁奖仪式

银龄华发 不改奉献初心

□实习记者 杨佳

“退休只是换个战场，把余热用在大为家服务上，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，为银发人才建档立册，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。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、主题宣讲等志愿服务20余次，服务覆盖面广、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们还带来舞蹈、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”为专题的讲座。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年人多、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。这些老同志结合自身经历讲解政策，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、杨学风等人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。

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，歌声、琴声、拳操声此起彼伏……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反诈知识，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，而遍布城乡的为老惠民食堂，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

融融的食堂占地约300平方米，共设40个餐位，目前每日稳定接待约70位居民，高峰期用餐人数可达200人，其中老年人占比超过七成。

“我们社区老年人多，不少居民有时不想做饭，做了又容易剩下，反复吃剩饭对身体不好。建设食堂正是为了回应大家的实际需求。”察哈尔社区党支部书记师晓敏说道。

据了解，食堂每日供应8元早餐和15元午餐，菜品以少油、少盐、软烂可口为特点，精心贴合老年人口味。厨师还会根据老人需求调整菜单，午餐基本保证5道热菜、3道凉菜、3种汤品及10多种主食，不仅让老人吃得饱，更力求吃得好、吃得精。

刚用完餐的于大爷感慨道：“过去儿女不在家，吃饭总是凑合。现在可不一样了，我天天准时来这儿，几块钱就能吃饱吃好，荤素搭配讲究，还能和老伙计们聊天解闷，心里特别舒坦！”这番话道出了许多老人的心声。

值得一提的是，食堂还特别为90岁以上的老年人提供免费就餐服务，这份贴心举措传递出浓浓的社区温情。

除了察哈尔社区惠民食堂，乌兰察布还有130多家运行良好的暖心食堂，如集宁区泉山街道为老惠民餐厅、察右前旗黄茂营乡小淖尔村幸福院为老餐厅……它们稳稳托起银龄群体“舌尖上的幸福晚年”。

有了权益保障的安全感和食堂饭菜的幸福感，老人们的午后时光，又因丰富多彩的文化活动而充满活力感。

近年来，乌兰察布精心打造适老化

公共空间，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上，市老年大学选送的《诗忆乌兰察布》《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。