

创造精彩的文化环境 共建和谐的学习城区

——“2025年第十二届普陀区市民读书节”讲座读书绘画等活动报道

一、“乐龄乐读·智享生活”大讲堂讲座

（五）智“护”心间 “救”在身边
——“养生学堂·银龄安全‘救’在身边”讲座顺利举办

9月24日下午13:30,“普陀雅韵大讲堂”系列讲座之秋季第三场——“养生学堂·银龄安全‘救’在身边”主题讲座,在普陀区社区学院匠·星阁准时开讲。活动当天,众多银发学员提前抵达现场排队签到,脸上满是期待,现场氛围热烈而温馨。

本次课程特别邀请到急救领域资深专家——赵欣老师授课。赵欣老师系美国心脏协会主任医师、上海红十字会导师,此外,她还具有上海市学习型社会建设服务指导中心“公共安全与应急救援”特聘讲师、上海国心康安全技术中心创始人等多重专业身份。正因在急救科普领域的深厚积累与实用教学,现场学员亲切地称其为“能救命的知识专家”。

讲座伊始,赵欣老师便以银发群体易于理解的语言风格切入,一句“希望急救不是医生的专利,而是每位市民都能上手的生命技能”,瞬间抓住了在场听众的注意力,也点明了本次讲座的核心意义。授课过程中,她化身“安全导游”,将原本枯燥复杂的急救流程,拆解成朗朗上口的口诀,让专业知识变得通俗易懂、好记好用。

在赵欣老师的耐心引导与鼓励下,老年学员们很快克服了“不敢参与急救”的心理顾虑,积极投入学习。为了让学员们将知识转化为能力,赵欣老师在现场模拟多种紧急场景,引导银发学员结合所学知识思考自救与互救方案。在心脏急救教学环节,她创设真实情境,带领学员牢记“用力压、快速压、不停压”九字口诀,明确急救核心要点;同时,还系统讲解心脏生理知识,着重强调“在确保环境安全、

自身安全的前提下规范施救”,让学员既懂方法,又知原则。

课后,一位听众难掩兴奋地分享道:“通过今天的学习,我发现原来复杂的急救知识自己也能掌握!希望‘普陀雅韵大讲堂’能把这些实用又有益的知识多多地带给我们。”

二、“乐龄乐读·乐学乐为”读书活动集锦(三)

桃浦镇杜鹃苑居委近日,杜鹃苑社区成功举办了一场别开生面的读书交流会,活动以“书香润社区,分享共成长”为题,吸引了众多读书爱好者积极参与。交流会上,居民们围绕《平凡的世界》《边城》等多本经典书籍展开了深入探讨。一位居民分享了阅读《平凡的世界》的感悟。他表示,书中描绘的普通人在时代浪潮中的奋斗与坚持,让他深刻体会到了生活的真谛和坚韧的力量。另一位居民则结合自身经历,讲述了《一本小小的情绪管理书》如何帮助他在面对生活压力时保持平和心态的经历,与会者纷纷表示受益匪浅。此次读书交流会为社区居民提供了一个交流思想、分享感悟的平台,不仅丰富了居民的精神文化生活,也进一步增进了邻里之间的感情。

桃浦镇瑞香苑居委日前组织居民开展了“乐龄乐读 乐学乐为”读书交流会活动,吸引了老年朋友积极参与。除了书籍分享外,活动还设置了“知识问答”互动环节。老人们积极参与,在互动中加深了对书籍内容的理解,也收获了欢声笑语。此次活动不仅让老人们感受到了阅读的乐趣,更增进了邻里之间的感情。

桃浦镇石榴苑居委日前在会议室举办了题为“书香伴读,畅享夕阳”老年人阅读主题活动。此次活动邀请了辖区喜爱阅读的老年朋友参与,在书香中共享阅读之乐,传递温暖情谊。活动现场,社区

工作人员贴心准备各类适合老年人阅读的书籍,涵盖养生保健、历史文化、文学艺术等方面内容。老人们围坐在一起,沉浸书海,共同品味文字的魅力,遇到精彩段落,还会互相交流分享感悟,从人生哲理探讨到往昔岁月回忆,气氛其乐融融。

桃浦镇李子园村委日前策划“乐龄书韵·悦享人生”主题活动。活动题为“书籍为媒,实践为桥”,分三个环节。一是“经典共读时光”,精选贴近老年生活的书籍:文学类选取《杨绛散文》,品味平淡文字中的人生智慧,由志愿者领读,老人分享自身人生故事;生活类聚焦《中老年生活小窍门大全》,针对衣物收纳、厨房清洁等难点,邀请居民现场演示书中妙招。二是“知识实践课堂”,结合《智能手机使用指南(老年版)》,志愿者手把手教学视频通话、线上挂号等实用功能,解决老人“数字鸿沟”难题;参考《老年手工艺艺术教程》,开展剪纸、串珠制作,成品可捐赠社区公益集市。三是“成果分享沙龙”,老人展示实践作品、交流阅读心得,优秀分享者获赠经典书籍。通过“读、学、做、享”一体化,让老年朋友在阅读中汲取力量,在实践中收获成就感,真正践行“乐龄乐读 乐学乐为”的理念。

桃浦镇阳光三委近阶段开展了一系列读书活动:1.数字赋能,青年居民踊跃云端打卡,依托普陀区数字平台建设,普陀学习网上的“云端护万家,e读守平安”读书打卡活动,吸引了众多年轻居民的参与。2.线下交流,老年居民尽显分享热情,阳光三委为居民提供大量的书籍借阅,不断完善阅读空间,满足不同年龄段读者的需求。3.举办读书分享会,为大家提供一个展示自我、互相交流沟通的平台。老年居民们围绕健康养生、历史人文、智能生活应用等主题,踊跃分享读书心得、真诚推荐优质好书、细致展示读书笔记。

云端华筵呈学韵 银铃荟萃展风姿

——普陀区老年大学优秀学习团队线上展演掠影

编者按:在时光长河中,有这样一群人,如秋日暖阳,温暖而明亮。他们虽已步入人生的金秋时节,却未被岁月磨灭追求知识的热忱、热爱生活的激情。

为充分展现普陀区老年大学学习团队的积极风貌,进一步加强团队间的交流互鉴,普陀区老年大学优秀学习团队交流展示月系列活动之线上专场日前拉开帷幕。线上专场打破了传统活动的空间局限,云端相聚共同见证老年学员们的活力与热情,感受“老有所学、老有所乐”的温暖氛围,领略银龄群体的别样风采。本版对参与活动的16支团队予以致敬并介绍,以饕读者。

心理悦成长团队



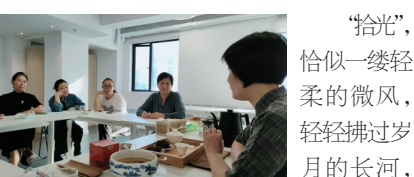
“锦献慈晖 情暖万家”母亲节公益摄影行在万里臻华养老院暖心收官。区老年大学心理悦成长团队志愿者们为老人梳头、洗脚、搀扶,陪其闲话家常。活动中,有子女、姐妹前来探望等,温情瞬间被镜头定格,用爱为母亲节添上温暖注脚。

墨韵雅集书法沙龙



在文化繁花似锦处,“墨韵雅集书法沙龙”宛如灵动诗篇,散发独特艺术芬芳。团队成员们于内部交流切磋,毫无保留分享经验,不耻下问精进技艺。他们还积极走出校园,观摩各类书法展览,参与交流活动。在与社会接触中,拓宽视野、提升鉴赏力,将感悟融入创作。书法于他们,是情感寄托,更是人生增色剂,让晚年生活丰富多彩、活力满满。

拾光花艺社



“拾光”,恰似一缕轻柔的微风,轻轻拂过岁月的长河,寓意着在花艺学习的旅程中,将每一个温馨且富有诗意的瞬间拾起、珍藏。“拾光花艺社”宛如一座芬芳四溢的花园,现有48位队员在此相聚。他们不定期地组织插花活动,以花为媒、以艺会友,在花香的氤氲中,让生活绽放出别样的光彩。

优茗雅趣课外学习团



“优茗雅趣课外学习团”成立两年

多,团队秉承“品位、健康、悦学、乐养”茶课理念,经常组织课外茶活动;积极组织与参与各种公益志愿活动;协助学校和老师完成教学成果交流、展示活动。课外学习巩固了课堂学习知识和技能,充实了生活情趣,展现了茶人的美好生活。观摩学习,开拓眼界,努力提高自己的鉴赏能力,使人生更加丰富多彩,充满活力。

松枫琴社

七弦映晚晴,松枫传古韵。松枫琴社,由一群热爱中华传统文化,醉心于古琴艺术的“银龄学子”自发组成。“松”寓意长青与坚韧,“枫”象征晚晴的绚烂与沉淀。松枫琴社不仅是一个学习技艺的平台,更是一个以琴会友、修身养性、传承国粹的精神家园。在人生的金秋时节,他们依然保持着对美的追求和对知识的渴望,用实际行动诠释着“活到老,学到老”的积极人生态度,以孜孜不倦的学习热情和沉静悠远的心境,叩响千年古琴的清音。

阮乐佳人中阮团

“阮乐佳人”中阮团自2024年成立,成员们从零基础起步,凭借对中阮艺术的热忱刻苦练习,以中阮独特的音色重塑经典。阮音的古朴与醇厚,为经典注入新韵,他们在舞台上以琴会友,让国乐魅力随“浪奔浪流”流淌,成为推广传统文化的闪亮名片。

晨曦戏剧社



2025年初,一群活力四射、青春气息不减的“超龄少男少女”怀揣着对戏剧的热爱,共同组建了晨曦戏剧社。他们有着丰富多彩的人生阅历,内心情感充沛,因共同的爱好相聚一堂。此次,戏剧社推出首秀作品《抢地盘,不如一起嗨》。该剧本取材于生活,虽创作时间仓促、排练尚未完整,但全体成员都沉浸其中,真切感受到了活出年轻态、体验生活新精彩的无限乐趣。

银龄剪艺坊团队



银龄剪艺坊成员以剪映为钥,共探视频剪辑奇妙之境。团队定期举办作品分享会、交流转场、字幕、音乐等剪辑技巧;还组织主题创作,用镜头定格旅行见闻、家庭温馨,再借剪辑赋予画面故事。秉持“以剪会友”理念,他们既授实操经验,更搭交流平台,助银龄朋友充实生活、展风采,享数字创作之乐。

银龄葫芦丝团队



银龄葫芦丝团队自2011年成立,14年来以“奏响夕阳旋律,共筑银龄乐章”为宗旨,为老年朋友搭建学习交流平台。团队由资深音乐教育专家王亚琴领衔,她以专业功底与丰富经验悉心教学,助力成员精进技艺。百余名银发学员因热爱相聚,互学共进,用乐声传递对生活热爱与积极风貌。成立至今,团队多次受邀参与大型文艺、社区文化及公益演出,足迹遍及全城。舞台上,他们以娴熟演奏与饱满热情,尽显葫芦丝韵味,赢得观众掌声不断。

圆梦手风琴团队



银发映初心,琴音颂晚晴。“圆梦手风琴团队”于2024年组建,28位年龄在60至80岁的队员在李芳老师带领下,以2至4年的龄龄悉心打磨技巧,反响热烈。此舞蹈巧妙融合藏族基本元素,像俯身弯腰、拖步、转圈等动作,生动传递出藏族人民对党的感恩与炽热情感。队员们学习时勇于探索,不断提升修养与技能,还常走出校门参与社会活动,在实践中检验并展现学习成果。

踏歌舞蹈团



踏歌舞蹈团成立于2022年,是一支充满活力与热情的银发舞蹈团体。团队由70多名热爱舞蹈的银发学员组成,她们虽已退休,但对舞蹈的热爱丝毫不减。在这里,他们因共同的爱好相聚,用灵动的舞姿展现生命的活力与风采。舞蹈团定期组织排练,从基础动作到完整舞蹈,学员们认真刻苦、相互学习。他们积极参与各类演出活动,用精彩的表演传递积极向上的生活态度,在舞台上绽放属于银发群体的独特魅力,成为一道亮丽的风景线。

鸿枫时装队



“旗韵绽芳华,海派旗袍因你而美”。鸿枫时装队在王立莲老师指导下,自2014年成立,始终秉持精益求精、持续学习之态,为成员搭建追求美、寻自信、展自我的平台。6月初,部分队员在王老师带领下,身着海派旗袍优雅步入张园T台。她们演绎的不只是服饰之美,更是

一种终生体面从容的生活态度。每一步都踏着时光韵律,证明生命华章不因年龄褪色,尊严在身姿中挺立。

枫之声组合



枫之声组合成立于2017年,是一支专注于多声部合唱的小型团队。其混声合唱《十送红军》《祝福祖国》曾分别亮相2017年、2019年学校艺术节声乐专场。团队在今年环球旅游频道时代星秀栏目组上海赛区比赛中表现优异,荣获优秀团队奖。今年6月15日,团队排练三声部混声合唱,在上海广电大厦演播厅参加枫彩年华艺术大赛上海赛区第二季比赛。目前,团队正筹备新作品,期待在更多舞台展现风采。

农场知青舞蹈队

农场知青舞蹈队成立十余载,现有16名队员,每周开展一次活动,每学期都会将学习内容编排成完整舞蹈,在业余团队中艺术水准颇高。年初,团队精心打造的舞蹈《再唱山歌给党听》登上普陀区老干部春节慰问演出及上海农场知青春晚等舞台,反响热烈。此舞蹈巧妙融合藏族基本元素,像俯身弯腰、拖步、转圈等动作,生动传递出藏族人民对党的感恩与炽热情感。队员们学习时勇于探索,不断提升修养与技能,还常走出校门参与社会活动,在实践中检验并展现学习成果。

农场知青时装队

时装队自2014年成立,已迎来10周年。团队成员每周三坚持形体训练与排练。在海风老师悉心指导编排下,本学期时装队参与了多场演出:4月19日,在静安区广电大厦参加风采年华大赛上海赛区活动;5月21日,于黄浦区大剧院演绎《和谐中国》,获各界认可。他们积极投身社会演出,尽显农场知青自信风采。

农场知青合唱团

农场知青合唱团女声小组唱团队是一支能歌善舞的优秀队伍,现有18名团员,平均年龄68岁。她们曾受邀参加2017年上海市第二届、2021年第六届九九重阳节东方明珠塔下文艺演出,演唱《清晨我们踏上小道》《最忆还是红船的舵》广受好评。2025年5月,她们在大上海剧场参与“艺彩人生与爱同行”公益汇演,6月底亮相“枫彩年华艺术大赛”七一文艺演出。团队擅长多种合唱形式,活跃于各类舞台,深受欢迎。

编后语:云端华筵呈学韵,银铃荟萃展风姿。普陀区老年大学优秀学习团队线上展演圆满落幕。此次展演,不仅是对各团队学习成果的集中检阅,而且还能激励更多老年朋友投身到学习中去。

三、“智绘非遗 妙笔传韵”AI绘画大赛作品选(三)



AI生成



AI生成



AI生成



AI生成



AI生成



AI生成



AI生成



AI生成

① 传承(陶艺)

② 一丝不苟(编织)

③ 非遗传承的日常(剪纸)

④ 节日氛围(剪纸)

⑤ 传承的温度(泥人)

⑥ 共度中秋(花灯)

⑦ 春晓(宣纸)

⑧ 汉裳浣画图(宣纸)

夏群博

秦燕

李申

阎鹏玉

何梦婕

唐诗杰

陈琴

周靓