

社区业务 4月简报

共建“一老一小”全龄友好互助社区

2026.05



一、金色梦想课程与活动执行

金色梦想课程《精彩人生故事》

四月，《精彩人生故事》课程于张江顺和养老院开展，共设2个教学班，完成授课4次。一班：学员13人，年龄区间71—92岁；二班：学员14人，年龄区间65—89岁。课程主题涵盖：长辈姓名由来、童年饮食记忆、青年时期的自我比喻、家庭决策模式，以及人生历程中的成长与蜕变。课程互动环节，学员通过传递红色毛线共同编织网状作品，以此串联个人叙事，完成集体分享与情感联结。



金色梦想课程《数字人生二阶课程》

《数字人生》二阶课程，在华东理工大学志愿者陪伴下，历经4次课程，共服务乐龄群体40余人次。从初识AI的好奇，到玩转数字工具的从容，叔叔阿姨们在一次次动手实践中，解锁了属于自己的“数字新技能”，也在课堂里收获了满满的快乐与成就感。



金色梦想课程《健康同行 衰弱管理》

自老年衰弱管理公益课程开启试授课以来，江苏路街道小蓝花市民中心、虹桥街道综合为老服务中心两大社区点位稳步推进、有序开展教学活动。



四月份课程聚焦老年群体实际需求，集中开设智力活动与往事回忆、居家安全防护、健康饮食科普（第一期）、社区环境安全常识、科学药物管理五大实用专题课堂。同时依托专业衰弱管理指导教练，带领在场长者系统开展平衡能力、肢体力量、心肺耐力、身体柔韧性等多元化体能训练，以全方位、专业化的教学模式，引导辖区老年朋友科学开展身体衰弱干预与健康养护。



目前课程进度已过半，教学成效逐步显现，参与长者的身心状态与身体素质均迎来可喜变化。截至4月30日，两大授课班级累计完成14节精品课程教学。不少参训长者纷纷反馈，坚持规律、科学的日常锻炼后，自身下肢力量得到明显增强，行动愈发稳健，整体精神面貌与身心状态也焕然一新，切实感受到了健康课程带来的实际益处。



金色梦想活动，包含《金色去远方》、爱的魔盒、小蓝花特色活动等

1. 4月3日下午，十余位长辈在老师带领下，参与了“助你好眠”睡眠工作坊。体验了芳香嗅吸、睡眠休息术及居家助眠技巧。通过植物精油的温柔陪伴，大家学会了枕边香薰、足底按摩等实用方法，现场氛围宁静温暖。参与者纷纷表示身心放松，对改善睡眠充满信心。



2. 4月18日，《人生调色盘》浓缩版在真爱梦想筹款晚宴温情上演。73岁的演员齐阿姨登台，真诚分享了自己参与戏剧项目以来的点滴收获，并现场为金色项目筹款。她用质朴而有力的话语，讲述了从零开始的蜕变之路，赢得全场热烈掌声，也生动传递了乐龄群体的生命活力与公益温度。





二、金色志愿者

社群活动

4月29日，金色梦想家社团主理人齐聚一堂，围绕社团后续开展与持续赋能展开深入交流。大家分享了运营体验，探讨了活动创新、成员激励等议题，并对互助支持机制提出建议。此次聚会进一步凝聚了共识，为社团健康、可持续发展注入了新动力。





三、金色项目品牌与影响力

新媒体平台运营

4月，金色梦想家公众号点击量2040次，新增粉丝22位；金色梦想家视频号本月度新增点击量2692次，新增粉丝21位。

感谢您的关注与支持！

欢迎关注“**金色梦想家**”公众号

了解最新项目进展。



真爱梦想
Adream Foundation



金色梦想家
GOLDEN DREAMER