

社区业务 6&7月简报

共建“一老一小”全龄友好互助社区



一、金色梦想课程与活动执行

金色梦想课程《精彩人生故事》

2026年7月27日，《精彩人生故事》走进打浦桥街道汇龙居委，开启为期四次的社区《邻里故事荟》系列活动。本次活动邀请了16位平均年龄82岁的长者参与，大家围坐一堂，娓娓分享各自珍贵的人生过往。苍苍白发承载着岁月沉淀，诉说着丰富的人生阅历。本次社区版《精彩人生故事》为专属定制活动，围绕“人生转折点”“家庭历史”“事业与工作”三大核心主题展开讲述，并新增“社区生活”特色主题，让故事分享内容更加丰富贴合社区生活。



金色梦想课程《数字人生课程》

6月23日，金色梦想家《数字人生》二阶课程在上海市浦东新区张江镇家庭发展支持中心圆满完成，课程围绕人工智能入门、豆包高级交互、摄影与AI修图技巧、AI健康咨询与AI旅行规划等主题展开，带领乐龄学员在贴近生活的场景中认识AI、学习使用AI。



此次课程由何立女士、陈建军女士、上海锦晖医疗美容门诊部赞助支持，在华东理工大学志愿者的耐心帮助下顺利开展，历经6次课程教学，乐龄学员在一次次实践中解锁了实用有趣的数字新技能，也在轻松的课堂里收获了满满的自信与喜悦。

金色梦想课程《健康同行 衰弱管理》

六月以来，《健康同行：社区衰弱管理课程》三班、四班在虹桥街道与逸仙敬老院同步启动，共有25位长辈参与其中，8位衰弱管理教练员志愿者全程守护，目前已累计完成11节课程。课程围绕肌力维持、平衡训练、慢病管理等内容展开，采用小班化教学，确保每位长辈都能得到针对性的指导。



课堂上，长辈们从最初的拘谨试探，逐渐变得熟悉热络。有的阿姨经过连续多周的课程锻炼，腿不抽筋了，走路更稳当，上下楼也不像从前那样小心翼翼；有的叔叔从一开始站不稳，到如今能独立完成一组平衡训练，还会主动向新来的伙伴分享动作要领；不少长辈从一开始的被动参与，到现在每周主动询问“下次课什么时候上”，出勤率始终保持在高位。课间大家围坐在一起交流身体的变化，互相鼓励打气，课堂氛围越来越融洽。



课程还在继续，我们将持续陪伴这25位长辈完成剩余课时，做好每次课的记录与跟踪，关注他们的点滴进步与真实反馈，让健康管理真正融入日常，也让这门课成为大家愿意来、来了有收获的温暖相聚。



金色梦想活动

7月13日上午，由上海真爱梦想公益基金会主办、上海市锦天城律师事务所承办并担任主讲的“我的财产我做主，晚年安心有保障”公益普法讲座在普陀区甘泉路街道章家巷居民区党群服务中心如期举行。二十余位社区长者齐聚一堂，共同学习养老规划与财产传承的实用法律知识，为晚年生活增添一份从容与安心。



7月19日下午，由张江镇与上海真爱梦想公益基金会“金色梦想家”项目联合举办的“爱之剧”邂逅戏剧活动在张江镇申佳综合为老服务中心圆满举行。本次活动以戏剧体验为载体，面向社区乐龄群体，设置了“三个我”特征交友、肢体表达训练、声音情绪演绎、生活戏剧瞬间分享及经典独白朗读等环节，引导参与者在轻松愉悦的氛围中打开身心、表达自我。



二、金色梦想课程研发与引进

“光影话未来”课程试课

7月16日~17日，“金色梦想家”推出的“光影话未来”系列课程在漕河泾街道进行试课。四场课程，四个议题，课程围绕代际关系、社区邻里、亲密伴侣、生命意义四个议题展开。二十余位乐龄居民走进光影世界，用两天的慢时光，聊了聊那些平日里不易开口的心里话。



三、金色志愿者

《精彩人生故事》学友社群活动

2026年6月2日，金色梦想家的25名学员从浦西出发，前往坐落于浦东张江的基金会总部参加学友活动。活动中，学员们共同回顾了往期所学的金色系列课程内容，随后在金色项目组工作人员的带领下分组参观基金会总部。

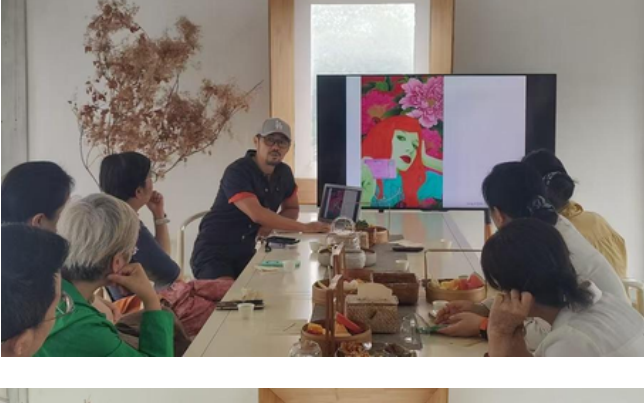


参观过程中，大家全方位、深层次了解了基金会的发展历程、运营理念以及金色梦想家项目的四门金色核心课程，和价值宗旨。活动尾声，潘老师为本次学友活动作总结发言。她向全体学员发出诚挚邀约，呼吁大家主动加入金色志愿者队伍，携手并肩、逐光前行，共同成为心怀热爱、践行公益的金色梦想家。



2026年6月30日，金色梦想家爱之剧【人生调色盘】剧组王学军老师自发开展艺术分享活动，诚挚邀请一众热爱艺术的金色学友参与。分享中，王老师讲述了自己三十余年的绘画学习历程，细致解读个人绘画作品与参展作品的创作思路，让在场学友沉浸式感受艺术魅力，收获满满的艺术熏陶。

现场大家热烈的分享和讨论，成立梦想志愿者艺术社群，让艺术的滋养持续，这是在金色学友中长出来的社群。





四、金色项目品牌与影响力

新媒体平台运营

6月与7月，金色梦想家公众号点击量4483次，新增粉丝77位；金色梦想家视频号6-7月新增点击量1729次，新增粉丝12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