

2023年老年网络课堂活动方案(实用10篇)

方案在各个领域都有着重要的作用，无论是在个人生活中还是在组织管理中，都扮演着至关重要的角色。我们应该重视方案的制定和执行，不断提升方案制定的能力和水平，以更好地应对未来的挑战和机遇。下面是小编为大家收集的方案策划范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

老年网络课堂活动方案篇一

关爱今天的老人，就是关心明天的自己。重阳节带给我们的不是登高、赏菊、吃重阳糕，而是一种信息：老年人更需要爱、需要快乐和健康。为进一步深入贯彻党和政府老龄工作的方针政策，聚富社区在重阳节即将来临之际，开展重阳节系列活动，特制定本方案。

二、 活动目的

本次活动分别以聚焦九九重阳展现自我风采、欢乐颂健康美社区情、人老心不老多彩夕阳红为主题，开展系列敬老、爱老服务活动，让广大老年人切实感受到党和社会的关怀;同时，弘扬尊老敬老、爱老助老的优良传统，增强全社会的老龄意识和敬老意识，营造良好的社会氛围;为老年人办实事、做好事、献爱心，让老年人共享经济社会发展成果，安享幸福晚年生活。

三、 活动时间

20__年__月__日至__月__日

四、 活动内容

(一) 才艺大比拼

_月_日上午9:00 聚富社区二楼会议室

(二) 文艺汇演

_月_日上午9:00 聚富社区二楼会议室

(三) 健康讲座+义诊

_月_日上午9:40 聚富社区二楼会议室

(四) 播放电影《飞越老人院》

_月_日下午1:30 聚富社区一楼放映厅

五、 参加对象

聚富社区关工委成员、城西医院医护人员、聚富社区艺术团、聚富社区居民

【附】重阳优美诗词欣赏：

1、于长安还扬州九月九日行薇山亭赋韵

(南朝 陈)江总

心逐南云逝，形随北雁来。

故乡篱下菊，今日几花开？

2、沉醉东风 重九

(元)关汉卿

题红叶清流御沟，赏黄花人醉歌楼。

天长雁影稀，月落山容瘦。

冷清清暮秋时候，衰柳寒蝉一片愁，

谁肯教白衣送酒。

3、醉花荫

(宋)李清照

薄雾浓云愁永昼，瑞脑销金兽。

佳节又重阳，玉枕纱橱，半夜凉初透。

东篱把酒黄昏后，有暗香盈袖。

莫道不销魂，帘卷西风，人比黄花瘦！

老年网络课堂活动方案篇二

活动背景：老人有耐心，平时生活平淡，可以用花草这些美丽的东西来愉悦心情，插花活动能让大家一起参与，共同合作。

1、老人通过插花丰富关于花草的知识，动手协作之后对活动本身产生兴趣，更主动地参与活动。

2、学生通过与老人的互动，了解老人的生活，关爱老人。

1分发花卉，介绍每种花朵的著名产地，相关风景及其寓意，老人也可以讲述他们对这些花卉的了解，比如相关习性，生存要求等。

2分组进行插花，同学与老人共同参与，同时陪老人聊聊天，发些卡片相互写些祝福语。

3插好的.花拍照留念，送给老人做装饰增添美丽。（要是时间充足的话，可以知识小问答，再将花作为奖品给老人）

活动用品：花草，剪刀。彩带，卡片

老年网络课堂活动方案篇三

现代的社会，还有另一阶层——老人阶层，需要社会更多的关注。为了进一步弘扬“助人、奉献”的雷锋精神，管理学院学生会举办以“关爱老人”为主题的活动。活动计划于3月开展，希望得到全院学生的关注和支持，给予老人更多的帮助和温暖。5月19日早上，石龙社工红棉综合服务中心老年人领域社工带领9名志愿者，与石龙敬老院工作人员一起，在石龙博物馆为5月份生日的老人举行“回顾历史，同庆生辰”集体生日会。

敬老院老人由于年事已高，行动不便，没人陪同是很难以走出敬老院的，因此，本次活动特地安排老人走出院舍，进入博物馆，通过博物馆展现的过去与现在的生活图景，帮助老人回顾自己以往人生，同时了解当代社会的变化与进步，引导他们思考过去与现在的不同，通过对比，关注当代的幸福生活，提升对生活的满意感。

在整个活动中，社工及时留意着老人的需求，调动志愿者协助并给老人讲解。虽然参与本次活动的老人有将近40位，但是整个活动秩序井然。活动结束后送老人回敬老院，社工又安排志愿者跟老人做活动反馈表并与老人分享本次活动感想，很多老人表示，参与本次活动，让他们回想起以前的事，见到了石龙的变化，为今天社会取得的进步感到高兴，希望以后能多走出敬老院。而社工也从本次活动中学习到组织户外活动的宝贵经验。

在20xx年03月，由管理工程学院院学生会举办以“关爱老人”为主题的活动。走进老人的生活，关注关爱老人，弘扬中华民族传统美德。

20xx年3月

红砖南路老人院

管理工程学院院学生会

现代社会的许多老人在晚年时期没有子女的陪伴，他们曾经孤独，曾经受冷淡，他们不仅需要物质上的满足，而且更需要精神上的安慰，我们需要发动全院学生关注老人，在生活上，精神上给与更多的关爱，为他们送去温暖带去快乐。

（元旦晚会策划书）

通过学生们的’努力，确保老人们的身体健康，丰富老人们的精神生活，给老人以温暖和关心。同时充分发挥同学们了解社会、关爱社会、奉献社会的热情。激励同学们关爱老人，用我们的声音给他们带去快乐，用我们的行动为他们带去喜悦。弘扬民族文化，弘扬中华民族的传统美德。

本次以“关爱老人”为主题的活动，是管理工程学院院学生会举办的，以走进老人的生活、帮老人清洁卫生、为老人表演节目等形式为主要活动内容。让老人感受来自社会的关爱，同时借此扩大社会对老人的关注度。

1、前期：

（1）由管理工程学院院学生会外联部联系辅导员，得到校方同意。

（2）由办公室负责统计参加活动的人数，为志愿者准备工作和服装。

(3) 由文艺部准备表演节目。

(4) 由各部门开小会告知参加活动的志愿者注意事项（如：态度要和蔼、保持微笑、热情等）

2、活动实施：

(1) 活动当天提起通知参加人员在规定时间内、规定地点集合，由负责人带领。

(2) 到达目的地后，向老人们问好，以三人为一组分成几个小组，到老人住处负责清洁卫生，帮他们整理内务、擦桌子等，并与老人下棋、聊天、讲故事，为他们讲解如何保持身体健康和心理健康的知识，让他们感受社会的关心，为他们排解内心的孤独。

(3) 打扫卫生以后，志愿者将老人集合在规定地点，由文艺部为老人表演节目，其他志愿者陪老人观看。

(4) 外联部在活动期间认真负责采集照片。

(5) 组织自愿者集合与老人合影告别，统一带回。

3、后期：此后，我们将长期与红砖南路老人院保持联系，及时关注老人们的生活状况，并经常探望慰问他们，及时给予帮助。

(1) 在整个过程中要态度和蔼，注意志愿者的形象。

(2) 打扫卫生时注意安全。

老年网络课堂活动方案篇四

忆峥嵘岁月，看晚年幸福

凝聚中华民族孝道精髓，让天下父母晚年幸福

扩大老人的人际关系网；提供机会让老人交流和沟通；丰

富老年人的生活，让老年人身心健康，感受爱之家温暖。

入住爱之家的老人自愿报名。

6到8人一组，每次2到3组。

每周五下午3:00到5:00

多功能厅

(待定)

第一周：

- 1、每一组老人自我介绍，互相熟悉。
- 2、个人才艺展示，加深彼此的印象和了解。
- 3、每人讲一小段小时候最有趣或印象最深刻的故事，规定时间五分钟左右。

第二周：

- 1、老年养生讲座30分钟左右。
- 2、根据讲座内容按小组进行知识竞答20分钟，并评出优秀小组，发小礼物作为奖品。
- 3、教老年人做一些养生操，例如五禽戏、八段锦、养生舞蹈、经络操等。

第三周：

1、重温一下第二周的养生操。

2、做游戏(任选一到两项)：

(1)玩索尼游戏机

(2)你我的歌(20到30分钟)：每位老人写两到三首自己会唱的歌，然后放一起抽签，唱自己所抽到的曲目，如果不会唱，可以现场求助，本组的人会唱本组接着唱，如果其他小组人员会唱由其他小组人员唱，但这位老人将归那个小组，最后小组人最多组获胜。

(3)成语接龙(20到30分钟)

(4)青蛙跳水(20到30分钟)：

老人围着坐，第一个人开始说：“一只青蛙”，第二个人：“一张嘴”，第三个人：“两只眼睛”，第四个人：“四条腿”，第五个人：“扑通，跳下水。”第七个人：“两只青蛙”，以此类推。

(5)小猴卖东西(20到30分钟)：女的一元，男的5角，主持人说多少钱，各组老人在最短的时间里拼出相应的价钱。

(6)你来绘画我来猜：2人一组

(7)相反对对碰，例，主持人说向左转，老人就做相反的动作。

1、服务人员要热情耐心；活动过程中如有老人不好意思，或忘词、跑掉等，要给予鼓励，增强其信心。

2、如果活动提早结束，鼓励老人进行其他的才艺表演，没有参加活动、比赛的老人也可以一起互动，一起交流。

老年网络课堂活动方案篇五

情系端午节·爱在敬老院

发扬中华民族敬老爱老的传统美德-丰富敬老院老人们的生活-给他们带来一份欢乐和心灵上的慰藉-让他们感受到社会的温暖。

时间□20xx年6月19日

地点□xx市养老院

全体党员义工

到养老院为孤寡老人送去节日的祝福-现场与

老人们一起包粽子-陪老人度过一个欢乐的节日。

一，活动准备阶段

1□xx负责提前与敬老院联系的联系工作-商量好具体活动事宜。

2□xx负责做好材料采购工作-包括糯米、粽叶、白糖、红枣、绳子、水果、蛋糕等物品。

3□xx负责统计确认当天可以参加活动的人员-并做好活动当天的签到工作。

二，活动实施阶段

1、6月19日上午10：30全体人员于xx前x-并做好签到工作-然后乘车大巴到xx敬老院。

2、全体人员送上水果-慰问敬老院的老人们-为他们送上节日

里温馨的祝福。

3、和老人们一起包粽子-在老人的指导下-学习包粽子-并进行包粽子比赛-并将包好的粽子煮熟。

4、和老人一起吃粽子-帮老人聊天、讲笑话-活跃现场气氛-营造欢乐的节日氛围。

1、各部门做好前期准备工作-各个部门应在指定时间内完成各部门的前期准备工作。

2、活动当天参与人员应提前到达xx-10点30准时出发-禁止迟到。

3、到养老院后时刻注意礼貌问题-注意态度和语言的文明。

4、活动中尽可能多的加入一些与老人互动的环节-让他们可以真正参与到活动中-感受到节日的氛围。

老年网络课堂活动方案篇六

眼睛是心灵的. 窗户，但它又是那么的脆弱。为了科学的爱眼护眼，秦皇岛晚报小记者协会、海港区文明办将于1月17日举办“爱眼助学”公益活动。活动将邀请到中国青少年爱眼护眼校园特聘讲师、中国眼视光与视觉科学学会会员、中国儿童眼疾与斜弱视防治学会会员郭美娇女士，以“改变护眼观念，养成科学护眼习惯”为主题，现场讲解常见眼部疾病以及一些保护眼睛的方法。公布“爱眼助学”计划、公益救助弱视儿童计划等公益活动。所有参加公益讲座的家庭都将获得精美礼品一份。

一、主办单位

中国眼视光与视觉科学学会中国儿童眼疾与斜弱视防治学会

北京慈善义工协会

二、承办单位

海港区文明办、秦皇岛晚报小记者协会

三、协办单位

爱眼护眼恢复体验中心

四、活动时间

20xx年1月17日上午9点

五、活动地址

丽都国际酒店(工会大厦)海阳路200号

六、奖品设置

老年网络课堂活动方案篇七

二、主题：凝聚中华民族孝道精髓，让天下父母晚年幸福

三、目的：扩大老人的人际关系网;提供机会让老人交流和沟通;丰富

老年人的生活，让老年人身心健康，感受爱之家温暖。

四、对象：入住爱之家的'老人自愿报名。

五、人数;6到8人一组，每次2到3组。

六、时间：每周五下午3:00到5:00

七、地点：多功能厅

八、用具：（待定）

九、流程：

第一周：

- 1、每一组老人自我介绍，互相熟悉。
- 2、个人才艺展示，加深彼此的印象和了解。
- 3、每人讲一小段小时候最有趣或印象最深刻的故事，规定时间五分钟左右。

第二周：

- 1、老年养生讲座30分钟左右。
- 2、根据讲座内容按小组进行知识竞答20分钟，并评出优秀小组，发小礼物作为奖品。
- 3、教老年人做一些养生操，例如五禽戏、八段锦、养生舞蹈、经络操等。

第三周：

- 1、重温一下第二周的养生操。
- 2、做游戏(任选一到两项)：
 - (1)玩索尼游戏机
 - (2)你我的歌(20到30分钟)：每位老人写两到三首自己会唱的歌，然后放一起抽签，唱自己所抽到的曲目，如果不会唱，

可以现场求助，本组的人会唱本组接着唱，如果其他小组人员会唱由其他小组人员唱，但这位老人将归那个小组，最后小组人最多组获胜。

(3) 成语接龙(20到30分钟)

(4) 青蛙跳水(20到30分钟)：

老人围着坐，第一个人开始说：“一只青蛙”，第二个人：“一张嘴”，第三个人：“两只眼睛”，第四个人：“四条腿”，第五个人：“扑通，跳下水。”第七个人：“两只青蛙”，以此类推。

(5) 小猴卖东西(20到30分钟)：女的一元，男的5角，主持人说多少钱，各组老人在最短的时间里拼出相应的价钱。

(6) 你来绘画我来猜：2人一组

(7) 相反对对碰，例，主持人说向左转，老人就做相反的动作。

十、备注：

1、服务人员要热情耐心；活动过程中如有老人不好意思，或忘词、跑掉等，要给予鼓励，增强其信心。

2、如果活动提早结束，鼓励老人进行其他的才艺表演，没有参加活动、比赛的老人也可以一起互动，一起交流。

老年网络课堂活动方案篇八

走出蜗居，移居生态乐园

面向广大中老年群体，结合丰富的旅游资源，打造短期的中老年旅游休闲度假产品。提升老年服务中心品牌，开发潜在

客户。

组织老知青、老干部和健康向上的老年人之间进行乒乓球、羽毛球、门球、桥牌、游泳等趣味文体活动比赛，通过各种活动加大老年人聚会的互动性，在运动的同时增进感情。

定期组织老知青、老干部携带家人到千灵山聚会，赏彩叶、撞梵钟、挂福条，在登山健身的同时祈求美好生活，回归自然、陶冶情操。

以座谈会的形式集结当年在插过队的知青、老干部们，让他们在座谈会上追忆往事、忆苦思甜。在老年服务中心打造老年人的音乐广场，请专业的乐器老师现场教授老年人乐器演奏。傍晚伴着火红的夕阳随着激昂的乐声翩翩起舞，发展票友会并定期聚会。

在丰收的季节，在温室大棚组织老知青之间进行采摘、垂钓比赛，看谁采摘的果实又大又多、谁钓上的鱼又快又肥，获胜方得到相应的“工分”，“工分”越多的知青获得优惠的幅度越大。

傍晚在老年服务中心播放露天电影，通过播放《高考1977》、《美人草》、《英雄儿女》、《山楂树之恋》等一些可以勾起知青们美好记忆的电影，再现当年拿着板凳看露天电影的场景。

线路：八一影视基地、千灵山、青龙湖公园、地热博览园、老年服务中心

精心打造一条知青线路突现知青文化和垦荒文化，带领中老年游客回味上山下乡时的情景，参观红色影视剧的拍摄。登千灵山顶远眺蓝天白云近看幽谷寺群；青龙湖畔沐浴清风养生园悠然垂钓。在博览园及周边中心村挖野菜、掰玉米、摘果实、开垦荒地，在老年服务中心的傍晚追忆似水年华。

线路：青龙湖公园、千灵山、温泉养生中心、老爷庙、老年服务中心

在这个“亚健康”的时代，老年病越发变得提前与频繁。健康才是有钱买不到的珍贵礼物。在远离工业污染、汽车尾气的青龙湖公园提笼遛鸟，天然大氧吧里呼吸最清新氧气。迎着清风伴着鸟鸣观隋唐时期遗留下来的最大石窟寺群，登顶鸟瞰京城全景，让千灵山的晨钟暮鼓、怡然自得的美感住在您心里。垂钓中心体验“姜太公钓鱼愿者上钩”的意境。到温室公园采摘喝纯天然温泉水长大的花卉果蔬，体验“绿色生活”。在“老爷庙”里参观道教文化展示，领略“天人合一”的养生心境。温泉养生中心室内浸泡各种茶浴、药浴、牛奶浴，一路带着子孙的欢笑追寻健康。

在老年服务中心举办中秋诗词会，赏花灯、猜灯谜、做月饼、品肥蟹，与家人们举杯邀明月，共赏金秋美景。

针对中老年群体，联系老年业余表演团体，在老年服务中心进行表演，积极唱红歌跳民族舞增强互动。在敬老院东侧的公园打造老年人的音乐广场，请专业的乐器老师现场教授老年人乐器演奏，欢度国庆。

邀请曾入住老年中心的老人听医疗专家组织的健康大讲堂。登千灵山，闻秋风赏彩叶，与家人们击鼓祈福。在温泉养生中心泡养生汤、品养生菜，和子孙们共享夕阳美景。

老年网络课堂活动方案篇九

情系端午节·爱在敬老院

发扬中华民族敬老爱老的'传统美德-丰富敬老院老人们的生活-给他们带来一份欢乐和心灵上的慰藉-让他们感受到社会的温暖。

时间□20xx年6月19日

地点□xx市养老院

全体党员义工

到养老院为孤寡老人送去节日的祝福-现场与老人们一起包粽子-陪老人度过一个欢乐的节日。

一)活动准备阶段

1□xx负责提前与敬老院联系的联系工作-商量好具体活动事宜。

2□xx负责做好材料采购工作-包括糯米、粽叶、白糖、红枣、绳子、水果、蛋糕等物品。

3□xx负责统计确认当天可以参加活动的人员-并做好活动当天的签到工作。

二)活动实施阶段

1、6月19日上午10:30全体人员于xx前x-并做好签到工作-然后乘车大巴到xx敬老院。

2、全体人员送上水果-慰问敬老院的老人们-为他们送上节日里温馨的祝福。

3、和老人们一起包粽子-在老人的指导下-学习包粽子-并进行包粽子比赛-并将包好的粽子煮熟。

4、和老人一起吃粽子-帮老人聊天、讲笑话-活跃现场气氛-营造欢乐的节日氛围。

- 1、各部门做好前期准备工作-各个部门应在指定时间内完成各部门的前期准备工作。
- 2、活动当天参与人员应提前到达xx-10点30准时出发-禁止迟到。
- 3、到养老院后时刻注意礼貌问题-注意态度和语言的文明。
- 4、活动中尽可能多的加入一些与老人互动的环节-让他们可以真正参与到活动中-感受到节日的氛围。

老年网络课堂活动方案篇十

服务社区孤寡、残疾老人，共筑爱心之城

元宝山社区腿部走动不便的奶奶已是我们高坪志愿者暖阳行七分队长期服务的对象，目前她孤身一人在家，儿女对其也是不管不顾，平时亦不出门走动，话不多，与邻里关系似乎也不是特别融洽，她曾经几年未出过家门半步，在高坪去志愿者协会得知张奶奶情况后即安排暖阳行服务队接对服务，故早在20xx年11月高坪志愿者协会就已组织志愿者们去陪伴张奶奶并帮她做一些家务事，她希望我们志愿者能带她再多看屋外面的风景。

- 1、完成两位奶奶的心愿，带奶奶多到外面走动，多见识外面世界的变化。
- 2、传递志愿精神，弘扬孝亲敬老之风，学会如何善待老人。

元宝山社区两位奶奶家

20xx年6月17日上午9:00~11:00

6人

1、9:00在川北医学院校门口集合，签名

2、推老奶奶出去走走，呼吸外面的新鲜空气，满足老年人对外界感知的迫切。

3、给奶奶买一点水果(香蕉、荔枝)、蔬菜，然后给奶奶讲一些平时保健的方法

5、11:00活动结束返回学校

水果30元

蔬菜30元

合计：60元

暖阳行社区服务队七分队现已和老人结对服务，欢迎各位爱心人士及志愿者们加入我们！