

老年人健康活动方案设计 关爱老年人心理健康活动方案(精选5篇)

项目策划的成功与否，关键在于团队的执行力和沟通协作能力，需要有一个明确的责任分工和有效的沟通机制。在调研方案的编写过程中，可以参考以下范文，以帮助大家更好地完成调研工作。

老年人健康活动方案设计篇一

重阳敬老月，情满养老院。

通过活动，为园区老人共度佳节，给老人们带来心灵上的'慰藉，感受温暖，分享快乐。

20xx年x月x日上午09：30

养老院二楼餐厅

养老院二楼

- 1、园区入住老人：154人。
- 2、演出队：27人，其他家属按10元/人收费。

（一）前期准备

- 1、联系义演人员，确定演出节目内容、确定活动主持人。
- 2、确定用餐标准为三荤两素（比平时多加一荤一素）
- 3、养老院每位老人发放：桔子1个、苹果1个。

4、音箱设备、话筒。

（二）活动过程

1、x月x日上午8：00组织社区员工准备会场；

2、8：30分护理人员组织老人到二楼餐厅，安顿好，维护好现场秩序；

3、9：30分，主持人宣布活动开始；

5、其它工作人员帮忙收拾碗筷，等老人离开后再用餐。

1、食堂——保障用餐质量及用餐时间；

3、服务保障——x月x日早上全员待岗，不做其它安排，食堂帮厨每一桌人落实到具体服务的人员，负责上菜和收碗筷。

3、会场座次安排。

老年人健康活动方案设计篇二

关爱自己健康生活

利用“乐音飘湘”活动契机，秉承寿险以人为本的思想，通过健康讲座的形式体现对大客户及重要客户的关爱，同时增强交流，让这次盛大聚会更好的推动业务发展。

20xx年7月3日14：30至17：00

待定

参加音乐会的寿险客户共400人

个险：150人

团险：90人

银保：90人

政府及监管部门：50人

媒体：20人

以如何健康的生活为中心，围绕健康这个主题开展讲座，让都市人远离不良生活习惯，筑起健康的长城。要内容分为一下三部分：

- 1、健康新理念；
- 2、引起疾病的主要因素；
- 3、自我保健常识及饮食、心理保健；

14：30：主持人入场，开场白及主讲专家介绍

老年人健康活动方案设计篇三

为庆祝“三八”妇女节，使广大妇女度过一个快乐而有意义的`节日，同时进一步贯彻落实《中华人民共和国母婴保健法》及实施办法，宣传基本公共卫生孕产妇保健服务均等化及民生工程政策，计划于3月8日在20xx路步行街举办大型宣传咨询活动。具体安排如下：

20xx年3月8日上午9：00—11：30

步行街广场

待定

xx市卫生局□xx市妇幼保健协会、市妇幼保健所，区妇幼保健所协办

市妇幼保健协会与相关部门协调，落实活动场地的设置与安排，并联系广告公司，制备大型宣传背景墙，租赁条桌、椅子，市、区妇幼保健所提供宣传展板，宣传折页及礼品。市妇幼保健院组织医务人员参加宣传。

宣传免费婚检、农村孕产妇住院分娩补助等提高妇女儿童健康水平、基本公共卫生服务均等化民生工程项目；咨询妇女、儿童常见病、多发病；现场保健知识有奖问答；发放宣传材料和礼品。

市妇幼保健所邀请市电台、电视台□xx日报、大江晚报等各大媒体进行宣传报道，开展提高妇女儿童民生工程宣传，营造全社会参与的良好氛围。

市妇幼保健协会负责收集、保存活动的图文影像资料，在活动结束一周内整理好活动资料并形成书面活动总结上报至市卫生局疾控科。

老年人健康活动方案设计篇四

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。

3、活动中老人情绪太激动可能会产生头晕、胸闷、晕倒等现象，我们要对老人的安全做好保护措施，现场要有医护人员。

老年人健康活动方案设计篇五

当前，我国老龄化越来越严重，社区中老年人的数量迅速上

升，通过了解，我们发现绝大多数的老人不愿被送去养老机构，也不愿拖累子女，这些老人就独自照顾自己，退休后没有了工作方面的交往，更易产生孤单无助感。因此，作为人们日常居住于生活的“社区”，就成为辅助社会、支援家庭，帮助老年人的中间环节，我们的服务不仅是在周末筹办丰富多彩的社工活动，还会陪伴老人，让老人感受社区大家庭的关爱。通过邻里协助网络和志愿者联系网络，构筑邻里相扶、守望相助的温馨社区。

帮助老人处理解决生活困难以及生理和心理难题，增强老人自我效能感和面对生活的自信心；给老人提供多样化社工活动，丰富他们精神生活；鼓励老人积极地进行人际交往，提升老人社交的能力，建立支持网络，使老人之间在生活上和精神上获得相互的支持；协助社区居委会构建小区文化，拉近小区邻里关系，打造阳光、和谐小区。

1、埃里克森的人格发展理论：

此理论将人格的发展分为八个时期，认为每个时期都有一个独特的‘发展任务。老年期虽然处于最后一个时期，但仍然是我们要重点关注的时期。这一时期老年人的心态很不稳定，大多数都有消极的思想，面对生活也失去信心，而增加社会交往则可以使他们获得支持，通过参加小组，利用小组的影响，可以使组员获得同辈群体的支持，从而改变消极的心态。

2、符号互动理论：

此理论认为，人们是在他们的社会环境中、在与他有的交往中获得他们的自我概念的，换句话说，人们是根据他人对自己的评判、态度来思考自身的。该项目力求帮助老人感觉到自己存在的价值感，摒弃把老人描绘成昏庸、老朽、无用的价值观念。

“趣味运动会，拉近你和我”

20xx年11月

长江中路社区服务中心

家在长江中路社区的老年人，以组、以个人为单位参加比赛，活动当天在报名处领取表格即可参加比赛。

（一）比赛项目：

个人：

- 1、穿针引线
- 2、保龄篮球
- 3、飞镖
- 4、投掷羽毛球

团体：

- 1、举球过障碍
- 2、赶猪进栏
- 3、你来比划我来猜

（二）比赛规则：（所有的游戏累计得分，每轮活动前三名分数分别为5、3、1）

个人：

- 1、穿针引线

在规定时间内（30秒）将一大一小的两根针穿在红线上，以

时间最短者为获胜者。

2、保龄篮球

按顺序每次一个老人参赛，每两组同时进行，每个老人有两次机会参赛。老人距矿泉水瓶5米，老人将篮球当做保龄球滚向排成三角形的矿泉水瓶，取两次倒的瓶数最多值，每个瓶子计一分。

3、投掷飞镖

按顺序每一个老人掷2镖，参加比赛的老人站在离镖靶两米远出，镖靶最内圈的红心是50分、次绿心是25分，以此类推，累计分数最高的为获胜者。投在线上的不计入分。

4、投掷羽毛球

参赛时以个人为单位，共三个纸篓，从起点出发，讲abc三个纸篓分别放置在据起点1米、1.5米、2米的距离位置。每个参赛选手拿5个羽毛球，以投入c纸篓最多次数为胜。

团体：

1、举球过障碍

用凳子或绳子设置1-2个障碍，两组选手同时出发，选手一手举乒乓球拍托球过障碍、途中乒乓球掉落，何处掉落就在何处重新开始进行比赛，以先到达目的地为赢。

2、赶猪进栏

在20米直线跑道上，2组参赛的老人在起点用羽毛球拍拨动“猪”（篮球），将猪赶向终点，以用时少者依次排名。赶“猪”途中，球滚出跑道或者用手帮忙，均不计分。

3、你来比划我来猜

每组两人，每次一组。由工作人员亮出词条的内容，一个志愿者和一个老人一组，志愿者比划，老人猜。在猜词过程中，不能说出词条中包含的任何字，否则该词条作废，观众不能提示，遇到不会的词条可以跳过，最多可以跳三个。每组限时两分钟，总计每组答对的总数。

（三）大合唱

由大学生和社区工作人员以及参加此次活动的老年人一起合唱《浏阳河》

（四）统分颁奖

运动项目结束后，由裁判员和记录员共同汇分排名，邀请社区工作人员根据最终结果为老年人颁发奖品，其中所设奖项如下：特等奖一个、一等奖三个、二等奖五个、三等奖六个。

（五）奖品设置

特等奖：洗洁精洗衣粉环保购物袋2个挂钩2个

一等奖：洗衣粉环保购物袋2个挂钩2个

二等奖：牙刷1个环保购物袋2个挂钩2个

三等奖：环保购物袋2个挂钩2个

1、参加活动之前所有大学生志愿者要进行开会做好工作的分工与安排。

2、在活动过程中，应以安全第一。

3、大学生志愿者与老人沟通时应注意语气和用词。

4、大学生志愿者与老人共同参加比赛时，应听从老人的意见。

5、物资的保存与看护，节省物资，以便循环利用。

1、长江中路社区居委会工作人员的积极配合。

2、长江中路社区的资金支持。

3、活动场地的协调。

4、社区积极分子与志愿者与大学生志愿者的参与。