

九九重阳 各县区多彩活动敬老助老

都市时报全媒体记者 伏立群 佟薇 李昊 刘巧红 黄晓婧 张颖 高瑞临 实习生 钟辉林 通讯员 郭武辉



老人们登台表演,展现新时代银发魅力



各种体验活动让老人们快乐过节



孩子们为老人戴上御寒围巾 本版图片 供图

岁岁重阳,今又重阳。2025年10月29日农历九月初九是重阳佳节,昆明各县区将开展丰富多彩的节庆活动,传承中华优秀传统文化、弘扬中华民族“尊老、敬老、爱老、助老”的传统美德,切实解决辖区老年群体的实际需求。

五华区

黑林铺街道重阳邻里文化节启幕

10月29日9:30—11:30,黑林铺街道团山社区将在西城时代A座小广场举办“我们的中国梦——文化进万家”暨“我们的节日·重阳节社区邻里文化节”主题活动。活动涵盖四大核心内容:社区文艺队与幼儿园师生带来幼儿舞蹈、老年合唱等“童心+夕阳”主题文艺汇演;柏德口腔、康德森眼科等5家医疗机构提供免费义诊与健康咨询;富滇银行通过趣味游园活动普及金融知识;沃尔玛、米蒙特幼儿园等设置福利区,提供试吃、代金券及育儿咨询服务。现场还将同步开展逛社区领福利活动,诚邀居民朋友携手参与,共度一个温情洋溢、意义非凡的重阳佳节。

此外,10月28日,龙翔街道新时代文明实践所主办的“九九重阳·喜乐龙翔”主题活动温情上演,百余名辖区国企退休职工、老年居民、党员代表及志愿者共庆重阳佳节。活动中,主持人讲解了重阳节的文化渊源与养生智慧,云灵艺术团带来了令人惊艳的藏族舞《娥嫫》,“8090新时代青语者”陈关志以诗歌朗诵《岁月的书签》深情致礼长者。在“重阳游园·打卡享趣”环节,老人们手持集满6个体验章的打卡手册,兑换领取了包含养生菊花茶、智能血压手表及社区手绘地图的重阳专属礼包。78岁的刘大爷举着礼包笑道:“今年重阳节不仅有节目看,还有礼物拿,比过年还热闹!”

西山区

前卫街道数智养老服务中心启用

10月29日9:30,西山区2025年敬老节主题活动将在前卫街道天天笑数智养老综合服务中心门前广场启幕,同步举行数智养老综合服务中心启用仪式,以数智赋能为老年群体送上兼具科技感与温度的重阳节厚礼。

本次活动以“智暖银龄 情满西山”为主题,除了现场展示数智养老服务体系成

果,推广数智养老理念,还设置了丰富的体验与便民环节。9:00起,市民可提前签到体验数智养老设备和机器人。参会人员将分组参观养老中心各功能区域,近距离感受数智康养魅力。现场还设有义诊、法律咨询、反诈宣传等便民服务,同时展示老年手工艺品、书画作品,开设智慧养老产品体验区,让老年群体全方位感受数智养老的便捷与温暖。

官渡区

孩子们织围巾、做香囊赠老人

10月26日,官渡区矣六敬老院接连迎来多批爱心志愿者,院子里堆满爱心人士为老人们筹集的卫生纸、大米、食用油等生活物资。活动现场,一群由官渡区慈善协会组织带来的孩子格外引人注目,他们亲手为爷爷奶奶们编织毛衣、戴上御寒围巾。老人们也兴致高涨,以嘹亮的红歌演唱感谢志愿者的到来。志愿者们还为老人们分发了蛋糕。参加活动的志愿团队“晓东义警”成员熊亮亮介绍:“团队由爱心人士组成,每年重阳节前都会募集善款,采购老人们需要的物品。今年我们为敬老院更换了14道木门,希望能进一步改善他们的居住环境。”

10月27日,官渡区小板桥街道海祥社区携手昆明千逸创客空间运营管理中心,举办“九九食光里,百味敬重阳”美食节活动。现场,海伦幼儿园的孩子们以歌舞表演为老人们送上节日祝福,并为他们捶背按摩。在千逸创客手工达人的指导下,老人们与孩子们一同挑选香料、填充缝制香囊,中华传统民俗文化在飞针走线间悄然传承。美食节无疑是当日最吸睛的环节:传统重阳味摊位前,软糯香甜的重阳糕散发着香气;云南特色美食档口,竹编簸箕盛放着各式小吃,蓝白蜡染布与竹筒装饰营造出浓郁本土风情;非遗食艺传承摊位上,志愿者们现场传授了鸡丝凉面、凉米线和春鸡脚的制作方法。

盘龙区

重阳主题活动宛如温情盛会

盘龙区“情暖盘龙 爱满重阳”主题文明实践示范活动,将于10月29日15:00—17:00在七彩俊园商场门口温情启幕,三大板块内容丰富,为市民送上满满的节日温情。

“孝亲礼赞”启幕篇亮点迭出:开幕展演奏响佳节序曲,“孝亲爱家”故事分享传递身边温暖,长者集体生日会定格温馨时刻,老兵英雄故事讲述红色记忆,更有诗歌朗诵、歌舞表演等文艺节目轮番登场,穿插的重阳节文化知识问答让趣味与知识交融。

“乐享重阳”互动篇趣味盎然:福寿安康”夹弹珠、“活力重阳”趣味转动、“孝亲敬老”竹筒套圈等游戏妙趣横生,糕点、栗子、菊花茶等特色美食免费品尝,书法创作、剪纸非遗体验让你触摸传统文化温度,“九九登高”主题文化展追溯重阳习俗起源与演变。

“暖老护航”服务篇贴心务实:盘龙区多部门联合打造了一系列宣传与服务活动,从“健康守护”咨询与检查,到“孝德传家”家庭文明建设主题宣传,再到“金融防线”反诈宣传,12项便民举措全方位覆盖市民群体需求。

呈贡区

68场重阳节活动暖心上线

10月10—31日,呈贡区整合“1个新时代文明实践中心+6个实践所+58个实践站+区级部门实践点”资源,开展68场重阳节活动,全方位为老年人打造温馨节日体验。

活动围绕敬老孝亲文化传承,举办敬老故事会,让晚辈聆听老人的时代记忆与家风故事;打造非遗敬老市集,设置重阳糕制作、香囊DIY、书法赠寿联等互动项目;开展“银发风采”才艺展,鼓励老年人展示书法、戏曲、广场舞等特长。

组建由医护人员、志愿者、干部职工构成的关爱服务队,走访高龄、独居、困难老年家庭,提供健康体检、家政保洁、节日慰问等精准帮扶;开展智慧助老公益课堂,教授手机使用、智能防诈骗知识;走访慰问孝老爱亲模范,让敬老美德浸润人心。

开展“重阳邻里家宴”,居民自带美食共享团圆餐,穿插互动游戏和邻里互助分享环节;与老人共同制作杂粮礼盒;征集“我的敬老瞬间”短视频、寄语,展示家庭陪伴与邻里帮扶的温暖画面。

其中,“情暖金秋爱在重阳”呈贡区级主题文明实践活动于10月29日14:00—16:00在雨花社区文明大舞台、雨花社区居家养老服务中心举办,现场有

爱心义诊、免费理发、温情留影等志愿服务,结合案例的反诈宣讲,还有文艺团体、老年大学学员带来的歌舞、戏曲、乐器演奏表演。

滇池度假区

渔浦社区四大服务敬老助老

10月29日上午,滇池度假区大渔街道渔浦社区将在山海里小区和蓝湾小区同步开展“情暖渔浦度重阳,敬老助老传美德”重阳节活动。四大服务内容精彩纷呈:义诊服务区,大渔街道社区卫生服务中心将派驻3—4名医护人员,为老人免费测血压、血糖,进行心肺听诊、视力初步筛查,针对慢性病提供用药建议、饮食搭配及秋冬防流感注意事项,并更新健康档案。理发服务区,专业理发师将为老人提供基础剪发、简单造型服务。智能助老警惕诈骗区,将教老人基础手机操作,例如切换放大字体、连接Wi-Fi、使用微信视频通话、查询公交线路等,还将科普金融反诈骗知识,增强老年人的防骗意识。重阳手工DIY区,老人们可以亲手制作艾草锤和香囊。活动优先面向辖区内60周岁及以上常住老人,尤其是80周岁及以上高龄老人参与。

安宁市

为老年群体打造专属福利

10月29日9:00,安宁市将在人民广场启动重阳节系列主题活动。活动现场,将为11位百岁老人送上慰问福利,为5位经济困难老年人发放慰问补贴。现场还将同步开展“银龄行动”志愿服务,志愿者将为老年人提供免费按摩、理发、泡脚、量血压、测血糖及健康咨询等贴心服务。养老服务机构将集中展示入住环境、收费标准、服务内容等核心信息,助力市民深入了解机构养老优势;“安e养老”智慧服务宣传区将通过手把手教学,帮助老年人掌握手机、智能手表、一键呼叫器等电子设备的使用技巧。活动现场还将开设养老政策宣传专区,详解老年人权益保障法、福利补贴、防诈骗、居家安全等热点知识。多家商户将带来居家适老化改造消费品以旧换新活动,涵盖如厕洗澡安全、室内行走便利、智能监测等六大场景的适老产品,切实改善老年人居家生活品质。