



一堂课让日子有了挂念。

“我能自己踏脚了!”5月12日上午,成都市成华区猛追湾街道望平社区东风路18号院里,88岁的袁奶奶坐在轮椅上,双手轻轻扶着扶手,缓缓抬起了右脚。这个动作再简单不过,对曾经几乎无法活动的她来说,却是遥不可及的奢望。

而在这个院落里,这样的温暖蜕变,正通过一次次“轮椅课堂”悄然发生。10个多月来,这个生长在楼栋之间的移动课堂,让那些曾经沉默、孤独的老人们,重新找回了笑声与陪伴。 □ 华西社区报记者 刘纳 余悦 彭戎 摄影报道

成都老院落里的“轮椅课堂” 让老人走出家门 打开心门

04>
华西社区报

基
层
实
践

2026年
5月19日
星期二
责编 王晓春
版式 张进



第一堂课 只来了三位老人

在18号院,住着许多高龄、行动不便的老人。不少人因腿脚问题常年依赖轮椅,活动范围困于家中和楼下。社区工作人员钟铃回忆,入户走访时,常看到老人独自坐在轮椅上一整天,说不上几句话,脸上难得见到笑容。

更让人揪心的是:这些老人中,近六成伴有轻度认知障碍,超过两成存在中度认知风险。“子女大多在外地,老人们主要靠保姆照顾,不仅缺乏肢体锻炼,更缺少陪伴。”钟铃说。

2025年10月,借着社区认知障碍友好社区项目的契机,社工团队组建起来。他们设计了一套适合轮椅老人的课程:坐姿八段锦、手指操、肩颈抗阻训练、感官小游戏。课堂就设在院落里的树荫下、空地上,每周三次,社工手把手带着老人练习。

然而第一堂课,提前一周挨家挨户通知,只来了三位老人。

“他们就那样看着我们,全程不说话,也不愿跟着做。”社工阳路雯回忆。起初上门邀请时,不少人带着抵触:“觉得我们是骗子——怎么会有人免费来带我们做操?”

为了鼓励老人走出家门,社区想了不少办法:联动物业和老党员上门“拉家常”式讲解,还推出积分兑换——每次参与积2分,可换米、面、油等生活用品。渐渐地,来的人越来越多,轮椅排成两排,在家的老人几乎每次都到,有的从未错过一堂课。如今每到活动日,老人们会提前把轮椅推到树荫下,静静等候。

课堂跟着轮椅走 也追着老人的需要走

夏天太晒,社工们就把课堂挪到凉荫下;冬天寒冷,就移到能晒到太阳的空地;偶尔下雨,便转移到院子里提前搭好的帐篷下面;需要宽敞空间做抗阻训练时,又换到楼栋间的开阔处。

课堂起初并没有名字。来的老人大多坐着轮椅,不知从哪天起,“轮椅课堂”这个称呼便自然而然地叫开了。

“课堂是跟着轮椅走的,也追着老人的需要走。”钟铃说。这份用心,很快在老人们的身上看到了回响。

94岁的李爷爷变化尤为直观。他的照护人员说,刚来时李爷爷需要人推着轮椅来上课,“现在每天都是自己推轮椅出来,自己推回家,我都不推他了。”

80多岁的孙爷爷因脑梗偏瘫十余年,由保姆李阿姨照顾。社工第一次上门时,他坐在轮椅上,沉默寡言,问几句才应一声。社工从十指对扣、手掌开合这些最简单的动作开始,一遍遍带他练习。“不急,今天比昨天多动一下就行。”几个月后,音乐响起时,孙爷爷会用手指轻轻叩击轮椅扶手打拍子。他的手指比以前灵活了,能稳稳握住按摩球。更让社工惊喜的是,他开始主动跟身边人聊天了。

89岁的郑奶奶腰椎滑脱三节,还做过骨水泥手术,曾经连出门都困难。“以前除了来上课,我几乎不出门,现在能拄着拐杖和大家一起聊天、做操。”郑奶奶笑着说,她要“向100岁进攻”。“课堂不仅锻炼

了身体,还让我认识了很多朋友,知道社区还记着我们这些老人,心里特别暖。”

课堂之外 善意在接力

“轮椅课堂”已持续近一年,它不仅改变了老人们的生活,也凝聚起一群温暖的人,让善意在院落里静静传递。

70岁的高国庆,在这个院落里还算“年轻人”。他是社区银龄志愿者之一,每次活动负责帮忙签到、发水、引导老人。活动后,他还会主动上门看望子女不在家的老人,帮忙解决生活上的一些困难。他说:“老年人退休后,就怕孤单。能陪着这些老哥哥、老姐姐做点有意义的事,不仅帮了他们,也锻炼了自己。”

曾阿姨的出现,为课堂注入了新的力量。她原本只是带着妈妈来上课,有时看到老人们坐着发呆,便主动带着大家做手指操。如今她成了课堂的“编外老师”——社工不在时,她就带着老人们做操、聊天,把课堂的温暖延续下去。

如今,“轮椅课堂”已融入院落的日常。每周一、三、五,老人们都会提前推着轮椅来到树荫下,一边等候,一边聊天,脸上的笑容越来越多。

课散了,老人们没有急着走。轮椅三五成群地停在一起,话家常,说笑声在院落里散开。志愿者们还在忙碌着。

一辆轮椅,能走多远?也许就是这个院子的距离。

但这堂课,带他们走进了彼此的世界。