

2023年老年太极年度工作总结(大全10篇)

对某一单位、某一部门工作进行全面性总结，既反映工作的概况，取得的成绩，存在的问题、缺点，也要写经验教训和今后如何改进的意见等。总结书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇总结呢？下面是小编带来的优秀总结范文，希望大家能够喜欢！

老年太极年度工作总结篇一

在长达半年的继续教育集中学习中，我很珍惜每一次与专家、团队老师们零距离的交流学习，在这里有思想与认知的碰撞，有行动与实践的`交织，使我同化与顺应了新的理念，如：环境要体现教育性、如何做小课题、如何保持一个健康积极向上的心态等。在八月份的培训中获悉环境怎样体现教育性，我就在认真思索在现有环境的基础上怎样体现环境的教育性，于是便在大七班进行了实践，发现环境的教育性在语言、艺术、数学方面比较好体现，在此基础上环境不再是架子，而是一个有生命的个体。

在园本培训的学习中，我根据本幼儿园教师的实际问题有选择性的进行了维果斯基的最近发展区理论、主题活动的推进策略、结构游戏发展线索的培训，在培训中自己先要学习，有时为了领悟一个理论点，自己先要再课堂、现场实践一番，让别人的理论变成自己的，比如：在讲结构游戏发展线索时，对于什么是顺接、桥式、塔高等都要自己在反复操作中熟练记忆它的概念。

在自我培训中除了自学以上理论，我还自己认真拜读了中央教科所刘占兰教授主编的《促进幼儿教师专业成长的理论与实践策略》，这是刘占兰教授带领他的团队们经过五年研究的成果，可以说我们是走在成功人士的肩上在成长。在里面

我对体验式培训产生了兴趣，就是教师投入到以亲身经历和体验为主要特征的新的学习方式，感悟主动学习、共同构建的真谛。在这种理念的支持下，我设计了一场以现场设计、实施数学活动《单双数》为内容的主题推进策略的讲座，在中让教师们充当孩子，感受孩子的主动学习是怎样的，从而达到改变教学方式的目的。

在集中学习、自学的过程中我感悟到了任何形式的学习主旨在于理念、行动上的“导”，真正让这个“导”发挥作用，关键要去实践，在实践中感悟、调整，做一个有思想的人，才能有真正意义上的成长。否则就算当时多么有灵感，而不付与实践，一切都等于零。

教科研工作、学习是枯燥的，但我却从中体验到了探索的乐趣，教科研工作、学习是辛苦的，但我体会到了收获的甘甜，教科研工作、学习是无止境的，我愿在着无尽的研究中感受成长的幸福！

我想：我没有别人成长快，但是我与昨天的我相比有了很大的进步，这就我最大的骄傲。继续教育学习的脚步停止了，但是学习的步伐会依然走下去。

老年太极年度工作总结篇二

积极动脑可以延缓大脑衰老、减少老年痴呆的发生。例如阅读各种书籍、玩智力玩具、培养多种兴趣，有意识进行智力锻炼，都可养脑健脑。

第二，生活规律

饮食清淡。老年人生活起居要有规律，保证高质量的睡眠。饮食主张清淡，低盐低脂，多食高蛋白、高纤维素、高维生素食物，例如鱼类、瘦肉、鸡蛋、粗粮、蔬菜、水果、坚果等。

第三，坚持体育锻炼

运动可促进神经生长素产生，预防大脑退化，例如散步、慢跑、骑自行车、游泳、打太极拳、做保健操、练气功等都可，但要注意运动需循序渐进，且持之以恒。

第四，注意防控“三高”

“三高”高血压、高血脂、高血糖是诱发老年性痴呆的危险因素。因此老年人要积极控制血压、血糖、血脂水平，预防“三高”，以减少老年痴呆的发病风险。

老年太极年度工作总结篇三

“心为五脏六腑之大主”。练太极拳特别强调“心静用意”，用意识引导动作，使心神安静，意念集中，机体放松，脏腑之间发挥正常的功能，从而取得相对平衡。

心神安定，可使思维敏捷，语言流利。心气运行流畅，更能发挥其统辖血液循环的功能，减少和消除体内瘀血。血液通畅充盈，面色自然红润。

二、养肝

练太极拳时，意境清静，情绪安宁，以意行气，内外放松，动作轻柔圆活，如春风杨柳，生气盎然，可使肝气舒和条达，从而肝体得养，肝血得藏，有助于脾胃消化，不致横逆克土。

练拳时以意运气的腹式呼吸，有助于行气活血。眼神贯注动作，动作圆活连贯，对养肝明目、舒筋活络大有好处。

老年太极年度工作总结篇四

电业社区居委会现有人口3246人，老年人口456人，占总人口

的14.05%，为切实解决老年人“老有所学，老有所乐”，进一步丰富老年人的精神文化生活，在上级领导关心帮助下，设立了远程老年大学收视点，收视点面积70平方米左右，现有学员55人（集中收视25人，分散收视30人），本收视点为老年人提供了一个共同学习、交流的平台，建立了供老年人求知识，求健康，求乐趣的空间，有利促进社区的和谐。

我居委收视点在镇党委政府支持下，配备了远程教育网、电视机、电脑、音响、宽带等设施设备，还专门成立了管理队伍，安排专人管理。在我居委老年学校的指导下，制定各项制度，落实各项措施，使老年远程教育取得了较好的成效，为老年人提供了交流沟通的平台，真正让老年人老有所学，老有所乐。

首先，专门召开会议，在各党小组、楼组长、居民骨干、文体团队中进行广泛发动，在面上发动的同时，突出重点，上门抓好骨干，带动一片。其次，完善学习组织网络，居委有专职人员负责，下设班主任及辅导员，以责任心强、知识面广、精力充沛、有一定组织协调能力的老同志担任，主要负责课堂的具体工作，做好书写记录，制定和落实学习计划，维护课堂纪律等。

规范管理本收视点根据自身情况，制定了《学员守则》、《班主任职责》、《辅导员工作职责》、《班长职责》、《收视点管理制度》及《学员奖励制度》等各项工作职责和制度，要求各个负责人严格按照规章制度执行，做到分工明确，工作到位，确保了本收视点各项工作的有序开展，保证了教学计划的顺利进行。

居委积极为学员做好服务工作，同时充分利用好居委各类硬件设施：宽敞明亮的多功能会议厅、配备了电视机及收看远程教育的各类设备、电脑宽带上网等多媒体设备，教学设施一应俱全，为老年人创造了良好的学习环境。同时，针对老年人的实际情况，为便于学习活动的开展和交流，采用集中

收视和分散收视相结合的学习方式，环境轻松，没有压力。

本收视点结合老年学员的身心特点及爱好，从实际出发，满足不用层次老年学员的要求而设置课程，每门课程都制定了详细的学习计划，合理编排教学内容，力争办出特色。

(1)、开设了老年舞蹈、老年腰鼓、老年合唱等文娱队伍，利用远程收视点，组织学员观看文艺演出，学习各类艺术表演。在寓教于乐的轻松氛围下，我居委的文艺团队获得了循序、健康的发展，在镇政府举办的各类文艺汇演及文艺比赛中，获得了多个奖项，同时，我居委充分发挥文艺团队的作用，每年夏季在博园社区活动广场举办纳凉晚会，社区居民都汇集赶来观看，丰富了社区居民的精神文化生活，该活动得到了社区居民的一致认同。

(2)、提倡健康生活，注重健康教育，开设健康知识培训班。随着社会的进步，越来越多的老年人注重健康养生。无论是心理方面还是生理方面，我居委向社区退休医生虚心讨教，认真收集健康知识，定期播放，供老年人学习参考。同时，邀请社区的退休医生发挥余热，向老年人宣传正确的养生知识，防止他们轻信伪科学以及迷信思想，让老年人有一个健康的晚年。

(3)、针对老年人关心时事政事的特点，每周三开设“聊之溢”特色活动班，专门播放各类时事政事，就时事政事、社会热点等问题各抒己见，展开热烈的讨论，让老年人参与社会发展，减少老年人由于社会角色的减弱而产生的失落感，满足老年人的心理需求。

老年太极年度工作总结篇五

进公司已经两个月了，通过培训和自我学习了产品知识，通过对各种渠道的拓展，也有自己的一些总结。通过观察和了解，体会了公司的企业文化，公司的优势，以及还需要努力

的地方，两个月来自我有了提升，但同时也知道还有很多的不足。

力争在将来的工作中，发挥自己的长处，弥补自我的短处。现就此向各位领导，同仁汇报自己的工作及想法。

一、关于对公司产品和销售方面的认识

以前做了三年多的保健食品销售，但主要是会销产品及保健食品，很少接触过名贵中药材提取物，两个月来的学习，才对石斛，天麻，杜仲，葛根，西洋参有了一些了解，从原材料，石斛种植技术以及生产加工技术来讲，我毛司都有一定的优势，种植技术，生产加工技术都已成熟，产品品质高，功效好，无毒副作用，有消费者健康潜在需求，但通过对大量实地各种渠道的拓展，了解到目前我毛司产品的知名度，美誉度还有待提高，从长远来打算，把产品做长久，公司做长久，只有把产品品牌化，通过各种方式提高产品的知名度，培养消费人群，灌输“药食同源”，养生保健的重要性，消费者才会更容易接受公司的产品，企业才会有更大的发展。所有以后的工作中，会致力于公司产品的宣传，在符合节约成本的情况下，可适量做一些宣传活动，比如高档小区宣传等。

二、产品渠道拓展后的总结

跑了很多渠道，医院，商超，养生会所，礼品公司，药店等，在以前的公司只涉及了保健品在药店的拓展，很少涉及医院，养生会所，礼品公司等渠道。

将近一个半月的拓展，开阔了眼界，了解了更多的保健食品销售渠道，接触了一些公司的老总，拓展了知识面，但同时也意识到由于公司产品价格比一般保健食品高，很少有广告，知名度还不足，所以目前在一些渠道很难有发展，比如药店渠道，大多药店的保健食品价格偏低，有广告支持，在没有

支持的情况下，产品在药店很难产生销售，所以暂时不考虑再拓展药店。

因为大多医院只能开处方药，有政策制度上的限制，所以医院方面，目前也很难有突破。养生会所的消费者够买力高，适合公司产品的销售，拜访了很多养生会所，目前已和一家推拿养生馆合作，后期会继续于这方面的工作。

礼品公司的客户面广，中高低端礼品都有市场，需求面广，合作方式灵活，所以也适合公司产品的销售拓展，以后会把重点放在这一块，工作方向将会由全面拓展，变为重点拓展。

结合公司产品的特性，多跑一些适合公司产品的渠道，争取在这些方面有突破，“少走弯路”。

三、对公司企业文化的认识

一直认为一家公司的企业文化和管理都十分重要，进公司以来，早上上班很安静，大家都在做自己的事情，没有聊天，没有闲玩，同事们都很实干，容易相处，气氛很融合，但同时也感觉管理层与员工沟通太少，希望获得更多的沟通与批评，以利于工作和自我缺点的改正。

四、自身在工作上的优点及不足

因为之前从事了三年保健食品会议营销，也在德维康生物工程技术有限公司做过保健营养品专卖店店长和区域销售经理，所在公司十分注重培训，自己也十分注重学习，所以有一定保健食品销售方面的积累。

1. 认为自己专业知识还不完善和精熟，所以以后会更多的看一些关于天麻，石斛的书籍。
2. 营销和管理方面的知识还远远不够，所以后期会加强这

方面的学习。

3. 提高自身业务水平，熟悉各岗位的工作流程，提高自己发现问题、分析问题、解决问题的能力。

培养经常总结的习惯，每天总结，每周总结，每月总结，发现自己的不足，通过改进方法提高工作效率及绩效，提高谈判技能，管理能力，专业知识，执行力等等，总之在以后会致力于学习，总结，改进。

五、一些建议

1. 因为目前去拜访客户还没有完善的产品资料，不利于工作的开展，所以建议及时做出简单，一目了然的产品资料。

2. 各部门的沟通，领导层与员工的沟通更多一些，这样才能更多的了解公司，规划，以及近段时间自身工作的不足等各方面信息。

六、未来努力的方向

应聘的是片区销售经理一职，接下来的工作中：

1. 会努力于自身素质的提高，专业知识的完善，营销类管理类知识的学习等等，有了熟悉的专业知识，才能说服客服，学习更多的营销管理类知识，才能更详细的了解企业的运作，企业的目标，绩效管理，社会责任，首要职能等等，同时积极注重锻炼自己的口才交际能力、应变能力、协调能力、组织能力以及领导能力，不断在工作中学习、进取、完善自己。

2. 大量的有针对性的实地产品销售拓展，暂时放弃一些可行性不大的渠道比如药店，重点拓展可行的渠道比如礼品公司，采用行之可效的方法，提高销售。

3. 提高工作执行力，贯彻执行上级安排的工作，注重实干。
4. 建立数据库营销，获得更多的优质客户资源，注重产品售前，售中，售后的服务，提高服务质量。
5. 更深入的了解公司的企业文化，团结协作，提高工作效率和效绩，创建优秀的区域销售团队。
6. 更深入的了解产品的市场情况，只有掌握了更为确切及时的信息，才会把握市场，提高销售。

老年太极年度工作总结篇六

太极拳是一种不可多得的老人保健养生方法，老年朋友们不妨来练习一下太极拳。下面小编为大家介绍太极拳对老年人身体有什么好处吧！

神经系统的作用是调节全身各器官功能活动、保持人体内部的完整统一，以适应外部环境的变化需要。

太极拳通过意念和呼吸与动作配合，促进大脑神经细胞的功能完善，使人体神经系统兴奋和抑制过程得到协调，对精神创伤、神经类疾病，如神经衰弱、失眠、高血压等有较好的防治作用。

心脏病是世界第一号杀手，目前西医对这种疾病还没有特效的治疗方法，练习太极拳能预防心脏病，这是因为太极拳不同于其他运动。

它动作舒展缓慢，全身肌肉放松，使心脏得到充足供血，但又不会加快心律，加重心脏的负担；太极拳通过缓慢、细长、均匀的腹式呼吸，使人体肺部的氧气充足，肠胃得到蠕动锻炼，增强消化和排泄机能，所以经常锻炼太极拳，对心脏病、

肺病、胃病、便秘、痔疮等有防治作用。

老年人常见的意外事故之一是失去平衡摔倒而导致股骨颈骨折，为什么会有这个结果呢？这是因为老年人的骨骼钙质减少，骨质疏松而致。

太极拳运动中，有一部分动作专门练习平衡能力的，练习者的平衡能力得到充分的锻炼。练习太极拳时，常常一条腿支撑了全身的重量，腿部受力增加，骨质的含钙量也会增加，骨骼就变得很坚固了。所以经常练习太极拳的人不容易会摔跤和骨折。

太极拳的顶悬、沉肩坠肘、含胸拔背、松腹开胯、敛臀等身法要求，加上在练习时的腰部旋转，使练习者的全身肌肉得到充分锻炼，保持良好的体型。

老年太极年度工作总结篇七

1、县领导协调会，‘安保，资金’

2、体育中心和自行车协会协调商谈自行车种类组别，参赛人数。

3、中心制定各项准备工作‘赞助商，纪念品，饮用水，喷绘，条幅。

二、开幕式‘喷绘，条幅的摆挂，音响的安放，领导的演讲稿’

三、起点

1、起点人员配备，检录所需物品，哨子，喇叭，对讲机，起点牌，发令枪，号码簿是否别正，车牌的悬挂。

2、途中裁判员跟车追随，做到不让车带人，借力，不准相互挤，推。及时调控。

3、终点裁判员配备，器材，秒表，终点线，本夹，笔。

四、安保人员是否到位封住路口。

老年太极年度工作总结篇八

20xx我村老年体协在镇老年体协的指导下，在镇党委、镇政府领导重视下，及各涉老部门的密切配合下。我村老年体协认真贯彻落实《全民健身计划纲要》和镇老年体育工作会议精神，较好地完成了镇老年体协交给的各项工作任务。

1、今年我们开展了丰富多彩以康乐为主的系列比赛活动。在活动中，我们重在健身康乐。如：我们成功地举办了20xx年全村老年人趣味运动会和棋类、乒乓球、书法等健心、健体的比赛以及各类表演。

2、通过开展各类活动，大大激发了老同志参加锻炼的积极性，特别是太极拳、健身操、棋类大赛等深受广大老年爱好者所喜爱，有些活动在原先的基础上不断进行了创新和发展。

我村老年体协在学习其他先进典型的同时，还重视培养树立自己的先进典型。今年接待了全镇老年体协干部到下关的实地考察，交流经验，不断扩大老年人锻炼队伍，使之形成健康老龄化，成为我镇老年体育工作不断提高的一个有力新生军。

老年太极年度工作总结篇九

时光荏苒，转眼20xx年即将过去，这是我们接管xx区老年公寓的第十三个年头。在这一年里□xx区老年公寓在xx区钟山集团的直接领导下，在市、区民政局、区卫计局等各级领导的

关心、帮助、支持下，积极围绕民政部下发《养老机构服务质量评估细则》的五大类相关要求，继续对公寓的硬件设施设备及服务进行了相应的整改和提高，使各类服务管理进一步规范。公寓全体工作人员齐心协力、共同努力，紧紧围绕构建和谐公寓的目标和任务，始终坚持“科学规范管理、优质满意服务、关爱社会老人、提高生活质量”的服务理念，努力将老年公寓办成全区为老服务的典范，成为老人安度晚年的美好家园。

公寓目前收住老人143人，床位使用 196张，床位使用率 98%以上，入住老人平均年龄86岁，其中百岁老人1人，90岁以上老人35人，80-90岁老人81人，60-79岁老人26人，外省市老人6人，全年每季度的老人满意度调查，满意率始终保持在98%以上。

20xx年公寓全年投入，购置固定资产、财务软件开发、消防投入、电器维修、房屋无障碍设施设备投入、食堂污水系统及垃圾存放点改造、监控系统投入、呼叫系统投入、更换感应门机组和电动门滚轮、更换部分卫生间门及设施维修，确保了公寓正常运转。

公寓卫生所通过开发的《智慧养老服务云平台》，及时录入老人的各类相关信息，全年完成各类护理服务364416余次，常规医疗查房730次，护理巡查57683次，建立个人健康档案185份，老人健康评估76次，测量血压5366人次，测血糖245次，为老人配发口服药27750次，注射胰岛素2555次，紧急救护26次，陪送老人到医院16次，并开展健康讲座12次，开展护理员培训12次。

全年开展各类培训90次，其中市、区级培训34次，员工内部消防安全教育及培训12场280余人次；市安居消防专业培训4场300人次；消防演练2场50人次；消防安全检查48次；员工岗前培训28次、护理员专业培训12次。

全年共接待社会各界来访10余次、慰问9次、志愿活动近160次，慰问演出3次，接待人员达3680余人次，公寓内开展活动480余次，为152名老人开办生日会，为新入住老人开展入住指导440次，为特殊老人开展心理慰藉与疏导约2400次。

坚持“以人为本，一切服务于老人”的工作思路，不断完善院内的服务规范和相关的监督管理，强化素质教育，从而增强员工为老服务的爱心、责任心和事业心，提高优质服务意识，要求以“老人满意”为最大目标，对待工作踏踏实实、业务熟练；对待老人热情主动、和蔼可亲。公寓现有工作人员三十一名，医护人员6名，均持证上岗，现公寓配备护理员分别为高级、中级、初级。我们始终强调优质满意的服务，重视与老人及家属的交流和沟通，尽力满足不同层次老人及家属的需求。

今年以来，公寓针对民政部关于《养老机构服务质量评估细则》的相关要求，继续投入了大量的精力用于各项设施设备的维护保养，以保证每位入住的老人能够住得安全、舒适。根据消防部门对养老机构消防安全管理的新要求，对消防泵房的设施设备进行了更换，对消防控制系统和器材进行定期维保；为了提高老人的安全保障，公寓对所有老人居室增设了呼叫设施；根据无障碍设施要求，对公寓南楼所有卫生间、走廊及公共区域增添了扶手，提高保障老人安全的水平；由于食堂的排污系统先天问题造成下水堵塞，为此，公寓进行了为期20天的施工，根据环保要求，重新购置了滤油池，变更下水通道，并对垃圾存放点进行了改造，以保证符合环境保护及食品安全监督部门的要求；根据需要对公寓二十多间老人居室更换了空调、电热水器；由于部分老人居室卫生间门严重腐蚀，更换了近二十间；根据财务管理的需要以及方便家属，我们重新研发了财务管理的软件，并开通了支付宝缴费功能；由于户外健身器材已到年限不能使用，今年申请给予更换。

以老人为中心，做好各项为老服务工作。

根据入住老人及子女不同层次的需求，提供人性化、个性化的优质服务，注重个人卫生和室内外环境卫生，生活护理一条龙服务，加强分级护理，分类管理，膳食服务周到，配餐合理，营养平衡，定期召开膳食管理委员会会议，征求老人意见，尽量做到大多数人满意，并且认真做好健康宣教的工作，医护人员每日四次查房，及时发现并解决老人的身体不适，定期为老人检测血压和血糖，并做好病情记录。为了使老年人生活丰富多彩，感受社会关爱，开展形式多样的文娱活动：每天上午，在公寓社工的带领下，老人们都要开展益寿保健操的活动；公寓还成立了老年书法小组、老年读书会、歌唱小组、手工小组，每周定时开展活动；定期播放老人喜爱的经典电影；每月开展一次生日会，邀请家属为当月寿星集体过生日，唱生日歌，吃生日蛋糕，送上小礼品，给予生日祝福；每位老人生病住院，公寓医生都会带上礼物与问候前去看望。

20xx年，老年公寓的老人们生活是安定祥和的、是温馨舒适的；全体工作人员是团结友爱的、是任劳任怨的；公寓各项工作的开展是有章可循的，是尽心尽力的。在今后的工作中，我们将一如既往、全心全意地为老年人服务，为发展xx区养老福利事业，构建和谐社会、和谐公寓而努力！

老年太极年度工作总结篇十

我认真学习了党的十九大精神，不断提高自己的政治思想素质，加强素质教育理论学习，不断更新自己的观念，树立以人为本的思想。在工作中以^v服从领导、团结同志、认真学习、扎实工作^v为准则，始终坚持高标准、严要求，认真完成了领导安排的各项工作任务。

二、业务知识和工作能力方面

我以正确、认真的态度对待各项工作任务，刚进单位时面对居民提出的问题经常手足无措，经过不断学习，逐渐积累了

工作经验，能够比较从容地处理日常工作中出现的各类问题，积极参加社区组织的各种的业务培训，提高自身各项业务素质，争取工作的主动性，提升自身素质。

三、工作内容

1、居民医疗保险，居民养老保险

2、慢性病。根据团安排

以上是我近一年在工作中的的一些总结和感受，在这段时间里，我从不适应社区工作到慢慢的融入这个社区，并且和居委会的同事们、社区居民的相处也越来越融洽。由于缺乏经验，在工作中我还有很多不足的地方，但是我相信在以后的工作中，通过慢慢的积累经验，一定可以更加完善自己的工作。