

2023年社区老人节活动方案(实用6篇)

为确保事情或工作顺利开展，常常要根据具体情况预先制定方案，方案是综合考量事情或问题相关的因素后所制定的书面计划。通过制定方案，我们可以有条不紊地进行问题的分析和解决，避免盲目行动和无效努力。以下是小编给大家介绍的方案范文的相关内容，希望对大家有所帮助。

社区老人节活动方案篇一

一、活动地点：

山西——壶关县、平顺县。

二、景点简介：

1、壶关太行山大峡谷共有自然景观400余处，景点44个，林海、怪石、飞瀑、流泉、幽洞、古庙、峭壁、深潭等众多气象万千的景点景观构成了以雄、奇、险、幽、美为特色的太行山大峡谷自然风光。“猫路”险道”、“天生桥”奇观位列其中。

2、“猫路”在桥上乡，近乎90度的崖壁上露出几段折叠的“猫路”，远看像是一截一截的绳子被悬钉在绝壁中，弯曲而上。相传北宋名将杨延昭在太行山的崇山峻岭中被敌兵追赶，他带兵来到这万丈绝壁的山崖前时无路可走，一气之下，他挥剑砍向一块巨石，一声巨响，一只野猫蹦出向悬崖深处窜去，只见野猫在山壁上迂回攀登，折叠而上。杨延昭受到启示，带着士兵沿着野猫逃窜的路线，最终脱离险境。从此，这条路就被称为“猫路”。虽然是历史传说，但却描述了这条“挂”在悬崖峭壁上的邮路的凶险。

3、天生桥是太行山大峡谷中独特的景观之一，它位于猫路之南，英姑山峰顶。是迄今我国北方发现的最大的天然石拱桥。

天桥飞跨于南北两座危崖之间，跨度50米，高200米，宽5米，厚度10米以上，呈天然石拱桥状。远远望去颇似一座巨大的山门洞开。其形状、构造与古今中外人造砖石拱桥有异曲同工之妙，真乃鬼斧神工、天造地设的世间奇观。

4、万佛寺，位于壶关县鹅屋乡沙岗沟村北200米，雕刻年代不详。据传说万佛寺内原建有用雕刻万余尊像的青石条砌成的石屋一间。现寺毁，仅存石屋，四壁残存千余尊雕像，分别为佛、菩萨、天王、力士等。或立、或拱手端坐，大者高0.35米，小者高0.1米。

5、洪谷山，南太行林虑山中的一座名山，自然景色十分秀丽，山环水绕，群峰壁立，绿茵如盖。中间一道深谷，长年溪流不断。谷底有三级瀑布，山水断跌而下，犹如一卷长纱。春季满山黄华，流金溢彩；秋季霜打枫叶，一片火红。

6、金灯寺，在山西平顺与河南林县交界的林虑山巅，这里山势陡峭，巍峨挺拔，悬崖峭壁、林深洞幽，远离尘嚣。金灯寺便坐落在游云缭绕的陡崖之上。寺顶有巨崖当空，寺下俯万丈深渊，座北面南，由东往山形成了藏奇纳胜的七进院落。它由大小十四个石窟组成，建筑有关帝庙、钟鼓楼、聚仙楼、延寿殿、铜佛楼、神佛殿堂等，最后有大佛殿3间。其中最著名的是水陆殿(又称水罗殿)，走进殿内，迎面高高的莲台上，神志雄伟的释迦牟尼结伽趺坐，他那慧祥的双目，流露出大彻大悟的智慧，具有摄人心魄的威力，左文殊右普贤神灵活现，楚楚动人。殿内合一处“液池琼台”泉水从殿西北角石缝小流出注入水池，清澈见底。池沼上凿有石堤，香客游人可沿堤绕窟观赏佛殿。

博客相册里有这些景点的照片，有兴趣的话您可以翻看。

三、活动类型：

四、活动时间：

20xx年9月10日——20xx年9月12日

五、活动安排：

9月9日凌晨22：00在北京西站集合。

9月9日：

22：38：乘坐k179次北京西站出发。硬座73元/人。

03：56到邯郸车站；

06：00出站乘长途汽车前往桥上乡

07：30：到桥上乡猫路路口，登山，远眺华北最大的天生桥；

08：00：登山，体验猫路天险。

12：00：莅临天生桥，游览天生桥。；

12：30：午饭；

13：30：前往万佛寺；

14：30：游览万佛寺；

17：00：扎营并准备晚饭；

19：00：晚饭，看落日，赏夜景，聊天，侃山……

9月11日

05：30：起床，看太行日出，看小镇炊烟，看山间晨雾……

07：00：早饭；

08: 00: 拔营，收拾行装；

09: 00: 游览太行深处小村老鸦坨，游览英姑峡。

12: 00: 午饭；

13: 00: 前往林州做补给；

14: 00: 前往洪谷山

15: 00: 登顶金灯寺；

18: 00: 扎营，晚饭；

19: 00: 看落日，赏夜景，聊天，侃山，杀人……

22: 30: 就寝。

9月12日

0x□xx□睡到自然醒

09: 00: 早饭；拔营收拾行装；返回林州；

10: 00: 乘车返回安阳；

11: 00: 在“太行第一碗”腐败；

19: 32到北京西站，活动结束。

六、活动强度：

一般

七、费用预算：

350元(a费10元)。

八、报名费用：

九、装备要求：

帐篷，睡袋、地席、防潮垫。

长裤、长衫(防蚊虫)。

望远镜，手套，登山杖，炉头，气罐。

十、报名时间：

8月26日—9月8日。

十一、报名方式：

电话报名确认。

十二、集合形式：

9月9日晚间22：00在北京西站集合。

十三、注：

1、准备3顿饭，要带足饮用水。

2、联系电话：

谢绝短信，请语音联系，拒绝空降!!!

十四、活动要求：

1、遵守《中华人民共和国》宪法和法律。

- 2、请带好有效证件(身份证)。
- 3、有良好的身体素质。
- 4、爱护生态环境。
- 6、不怕吃苦，乐于助人，心地善良，有奉献精神。
- 7、遵守活动安排。
- 8、活动中服从领队。
- 9、遇变故遵从简单多数原则。

十五、免责说明：

- 1、郭亮户外活动平台是一个自由结合的非正式团体，对于自愿参加活动，并在活动中因个人因素和不可抗自然因素造成的事故和伤害，不负法律、经济和医疗责任，故建议自愿参加者购买相关的保险。
- 2、因户外活动存在不可预知的危险性，请同行人员做好充分身体、心理及装备准备，对自己负责就是对团队所有成员负责。领队对活动过程中出现的任何意外不承担任何法律责任。
- 3、如遇特殊情况，领队有权更改活动线路。

社区老人节活动方案篇二

活动流程：

- 1、早上8：30家长和幼儿到西山公园广场集合、点名、分组，宣布半天的活动安排注意事项。
- 2、9：10中、大班段按班 整队登山，小班段 公园寻宝。

3、10：10大班到达目的地集体游戏活动20分钟，各班合影留念5分钟后下山。小班段寻宝活动结束后回到广场集体游戏活动20分钟，各班合影留念5分钟。

4、11：00全园师生家长到广场集合，给各段前五名到达目的地的家长和幼儿及寻宝获奖幼儿颁发奖品和证书，以示鼓励。

5、给所有参加活动幼儿颁发纪念品。

注：享受美餐：中大班到达目的地、小班寻宝活动结束后，孩子和家长一起品尝自带点心，观赏风景，体验外出登高及游玩的乐趣。

7、11：30下山，家长带幼儿返家或自由活动。

活动延伸：

1、将照片和记录下来的爬山感想展示在活动室里，让有谱儿重温爬山的快乐。

2、鼓励大班幼儿回家后讲讲今天登山的感受，并用图文并茂的样式作文带来幼儿园与小朋友共享。

登山自备物品：

1、便洁小吃（例如：面包、水、水果、小点心等简单易食食品）；

2、必备药品：由于登山、寻宝活动是在山坡、林间、草丛中行进，建议携带驱蚊喷雾剂或药水、跌打损伤药品如云南白药气雾剂、创口贴等。

3、幼儿擦汗的毛巾一条、面巾纸、太阳帽、相机、自制小旗、年纪较小的可以准备一套衣裤。

注意事项及安全要求：

- 1、请孩子和家长尽量穿便于爬山宽松的衣裤、运动鞋。
- 2、本着安全第一的原则，在确保自己安全的情况下保护好您的孩子的安全，不乱独自走动，和团队同行听从老师的安排。不在山上点明火。
- 3、登山途中请各大家量力而行；身体状况欠佳的老人避免参加。
- 4、此活动之前，家长们可以先给孩子们灌输一些相关知识。春天的景象、习俗
登山锻炼知识、户外安全小常识。本次活动以体验、交流、环保、团结协作为主题。
- 5、注意言行文明，爱护公物，不随地乱扔垃圾。
- 6、班级教师对幼儿进行亲子登山活动安全教育，增强幼儿安全防范意识和自我保护能力，教育幼儿不拥挤、不追跑、不打闹。

报名方式：

- 1、自愿报名，鼓励一家三口参加，或者父母中一人带孩子参加。
- 2、报名的幼儿和家长签写家长联系单，留下姓名和联系电话。

社区老人节活动方案篇三

走出校园，亲近自然，拥抱健康。值此秋高气爽之际，为增强我校教工坚持锻炼的健康意识，培养团结协作、和谐发展

的团队精神，展现教工队伍昂扬奋进的精神风貌，学校工会拟组织教职工开展登山活动。具体方案如下：

一、活动主题：拥抱自然，拥有健康

二、活动时间（下雨则另行通知）

集合时间□xx年11月30日8：10

集合地点：学校模型

出发时间□xx年11月30日8：30—15：30（预计）

三、参加人员：工会组长、委员，参赛教师，工作人员。

四、登山地点：银瓶山

五、具体安排

1、准备工作

（1）登山分组。本次比赛采用男、女混合团体赛的方式进行。组队的方式为：以学校工会为单位，每个工会组最多可报两队，每队3人，每一队必须至少包括一名异性（2男1女或2女1男）。

（2）各组自行设计自己的队旗、口号。

（3）各工会组长于11月28日下班前将参赛选手报到校办李燕群处。

（4）备好校旗、横幅、备用药、矿泉水、车辆等物资。

2、人员安排

总指挥：张芬

起点：罗德雄 终点：谢丁

后勤保障：李燕群 摄影摄像：蔡升

安全保障：各工会组长

3、比赛规则

比赛成绩以各队最后一名队员通过终点所花费的'总时间为全队到达时间，单人到达时间不做核算。望各参赛队团结协作，男教师多发扬绅士风度，帮扶女教师。

六、奖项设置

取团体前6名。一等奖1名，二等奖2名，三等奖3名。奖励在期末以工会组为单位统一发放。

温馨提示：

- 1、登山当天务必要穿适合运动的服装、鞋。
- 2、登山前做好热身活动，体育老师届时统一带领练习。
- 3、午餐自行解决，可自带或就地购餐。
- 4、活动中做文明游客，不乱丢烟头和垃圾。

社区老人节活动方案篇四

为丰富我校教师的文体生活，培养积极、向上、健康的'生活态度，增强我校教师的团队意识，凸现我校教师的凝聚力，展现我校教师昂扬向上的精神风貌。经我校全体教职工研究决定，举行登鸡冠山活动，具体方案如下：

1月1日 上午9:00

中平小学

中平小学集合，从山脚至山顶，全程近4公里。身体健康者一般在1小时以内可以到达，到达山顶后进行野餐等活动。

全体教职工。

1、总指挥：李开荣。

2、安全负责人：谢育花。

3、医护负责人：江祥淋、郑远丽(备药品)。

4、后勤保障：杨雪琴、连克樵、陈玉桂(备矿泉水、食品等)。

1、各位教职工应充分认识此次活动的意义，积极参加。

2、为确保登山安全，登山时穿着运动鞋、宽松衣服，沿登山路线登山，并根据体力和身体状况，调节好登山速度。

3、在登山活动中，要讲文明，不乱丢烟头和垃圾，做环保的使者。

4、到达山顶后，稍做休息，并进行野餐等活动。

社区老人节活动方案篇五

各位老师：

为了增强我校全体教师的健康意识，营造团结协作、和谐发展的团队精神，丰富我校教师的文化体育生活，我校将于20xx年3月8日举行三八妇女节登山庆祝活动。本次活动的

详细方案如下：

一、活动工夫□20xx年3月8日（周二下午第三节课）（如遇气候和特别情况工夫顺移）

二、参加人员：全体教师

三、动地点：万松山

四、活动内容：登山比赛

五、活动安排

1. 分青年组、青壮年组、中年组三个组别进行登山比赛。

2. 名次决定：

青年组、青壮年组取前8名，中年组取前6名。

六、活动人员分工：

起点裁判（进修学校□□xx

终点裁判（山顶□□xx

中途裁判（半山腰两处□□xx

颁奖□xx

后勤□xx

摄影□xx

社区老人节活动方案篇六

为丰富我校教师的文体生活，培养积极、向上、健康的生活态度，增强我校教职工的团队意识和凝聚力，展现我校教工昂扬向上的精神风貌。经学校工会研究决定，举行全体教职工活动，具体方案如下：

一、时间：3月24日下午4：20分。

二、地点：学校校门口至小观音岩（邓全新房屋）

三、参加对象：全体教职工（部分除外）

四、登山活动工作人员安排：

1、总指挥：宋兴平

2、登山起点负责人：各小家家长。

3、安全负责人：小家家长

4、后勤保障：赵兴跃（备矿泉水）。

5、摄影宣传：宋兴平。

6、校园学生安全：包毅及6—9年级班主任

五、活动要求：

1、各位教职工应充分认识此次活动的意义，积极参加比赛。

2、为确保登山安全，登山时穿着运动鞋、宽松衣服，沿景区登山路线登山，并根据体力和身体状况，调节好登山速度。

3、在登山活动中，要讲文明，不乱丢烟头和垃圾，做环保的

使者。