

大宁新增一处“老年健身房”

□记者 王雪萍

“听说新开了一个健康服务点就过来体验一下,蛮好的,街道办了好事了!”今年 89 岁的沈先生告诉记者,平时说起锻炼身体,基本上就是在小区里跑跑步、活动活动筋骨,现在又多了一个选择,在家门口就有专业的器材可以使用,以后会经常来。

为了满足社区居民在疫情后的健身需求,6月 15 日,作为一个集运动健身、功能康复、社交娱乐为一体的活动场所,乐活空间——慧芝湖健康服务点正式开馆,旨在辐射慧芝湖社区一公里范围内的中老年居民,帮助她们预防和缓解慢性疾病的发生与发展、提高生活质量,使他们保持健康、愉悦的健身体验。

慧芝湖健康服务点除康健苑点日常测量身高体重、血压以及每月的健康推广活动外,还协同乐活空间新配备了专业化、适老化的健身设备,包括主动运动的力量训练、有氧训练、也有被动运动的律动设备、微循环促进训练,可以提供老年人每日的健身需求,让中老年人根据自身情况选择不同形式、不同身体部位的锻炼,共同为居民的健康保驾护航。

除此之外,慧芝湖健康服务点在开馆时间还有专业的健康指导员在中老年居民锻炼时进行巡视和指导,对他们的身体状况及时跟踪,并提出运动强度、时间、频率等多方面建议或者酌情调整。

“我其实是有健身房的卡的,但是我觉得健身房不太适合老年人,这边的都是同龄人,而且还有专人指导,体验感好多了。”今年 70 岁的金伟芳是慧芝湖花园的居民,自健康服务点开馆后就经常前来体验,不仅可以进行专业的运动健身,也能与小区里的熟人聊



金伟芳在高霞指导下健身

聊天、拉拉家常。

“老人进来运动之前我们都会登记他们的基本信息,根据健康情况为他们推荐适合的健身器材,指导他们进行适当强度的运动。”场馆的健康指导员高霞告诉记者,为了保证老年人安全锻炼,他们都会与前来的居民进行充分的沟通指导。

据悉,目前大宁路街道辖区已有 7 家“乐活空间”体医融合服务站点,每个“乐活空间”站点覆盖周边社区 1 公里范围内 55 岁以上的老年人,至今已服务超过 14 万余人。慧芝湖健康服务点的开馆将为社区老人提供安全、温馨的健身场所和科学的健身指导,满足健身需求和社交需求,解决社区老年人科学健身和情感孤独的问题。

慧芝湖健康服务点 康健苑+乐活空间

· 地址 ·

静安区平型关路 1115 号
(慧芝湖居委会二楼 204 室)

· 开馆时间 ·

8:30-11:30 ;13:30-17:00
(周一至周五)

· 温馨提示 ·

建议每次运动时间不超过一个小时

社区要闻

穿上小小警服 在家门口体验交警的甜酸苦辣

小朋友常会被问起,长大后想干什么?老师、法官、警察、医生、科学家……虽说“三百六十行,行行出状元”,但是选择如此之多,让人眼花缭乱,是否可以提前体验各个职业的酸甜苦辣?今年暑期,大宁路街道团工委特设的“花儿与少年,筑梦共成长”职业成长体验营就提供了这样的机会。

7 月 9 日上午,25 位自发到小警察的制服,跟随辖区民警,在车水马龙的十字路口,感受平日里警察是如何引导来往车辆和行人文明出行的。

上午 9 点左右,大宁路街道社区党群服务中心内很是热闹,早在一个月前就报名体验营的家长们陆续带着孩子来到了现场。当天的体验职业是交通警察,孩子们兴奋地换上小警服后,来自交警机动二大队三中队的民警“小李警官”李海荣为孩子们开启了“交通小课堂”。

边玩手机边走路,红灯时过马路、骑车打电话、在车边玩耍、翻越道路围栏……投影屏幕上,这些存在安全隐患的不文明行为通过卡通形式一一呈现。“我们为什么要先上这堂课?暑假到了,你们经常要出去玩,避开这些安全隐患,才能让自己更安全。而要体验当交警的感觉,首先自己要熟悉有关内容,才能把交通安全知识和文明意识传递给更多的人。”“小李警官”一边介绍着,一边让台下小朋友

操练起刚学会的几个交通指挥手势。一个小时的理论课学习完毕,接下来就是让孩子们欢呼雀跃的“实战”环节。大家分成三组,分别由三位民警带领着,来到邻近北郊站和协信星光广场的江场路寿阳路路口。这个路口的车流量虽然不大,但来往的大型运输车辆和送外卖的电动车较多。马路上,大宁路派出所团支部书记王健给孩子们讲起了各点位上可能出现的交通违法情况。

“谁想第一个跟叔叔一起指挥交通?”大



小朋友练习指挥手势

宁国际小学的王筱艾,迫不及待地举起了手。原来,她从小梦想,就是当一名警察。小心翼翼地跟随王健来到了车来车往的路中央,王筱艾还是有一些紧张。“四面都有车,但你不要怕,我们可以根据红绿灯的指令,来依次指挥引导各个方向的车辆。”在王健的悉心“带教”下,很快,王筱艾的指挥手势越来越流利。

在协信星光广场门口的非机动车道上,不少疾驶而来的外送员看到交警和“小警察”,纷纷放慢了车速,有些干脆跳下车推行。不一会儿,人行道上一位骑着电动车的快递员被李海荣拦了下来:“你们看,他有两个违法行为,第一是在人行道上骑电动车,第二是车上载货体积超过了标准,这种情况下即使车头过去了,后面的载货箱也很容易刮蹭到其他车辆或行人,容易引发事故。”

体验时,天空细雨不断。虽然主办方为孩子们准备了雨衣,但是大家坚持冒雨完成了

这次难忘的职业体验。“平时哪怕雨下得再大,警察叔叔也都坚持在岗位上,今天亲身体验过,更明白警察叔叔的不容易了。”回到父亲的伞下,大宁国际学校的姚静雯才拿出纸巾擦了擦额头的汗,旁边,是始终用羡慕眼光看着她的 5 岁妹妹姚牧晨。“妹妹年龄太小,不符合报名条件,但今天还是执意要跟姐姐一块儿来看看。”孩子爸爸说。

“大宁路街道正在创建儿童友好型社区,今天这场小小交通警察的体验,是整个职业成长体验营的首次线下活动,接下来还有小小科学家、法官、老师、银行家、消防员、营业员、快递员、演员、特种兵等一系列体验活动,每周一期。”大宁路街道团工委负责人范琪琦介绍说,这些职业体验项目能让孩子们感受各种工作的不同辛苦,从而激发他们的担当、情怀、责任和信念,帮他们扣好人生的第一粒扣子。

(文汇报)



社区联讯

大宁路街道开启 “老吾老计划”



□通讯员 殷怡

上海是最早一批进入人口老龄化社会的城市,大宁路街道老龄化比例达到 28%,为充分发挥家庭养老的基础性作用,增强失能老人家庭照护能力和意愿,打造老年人宜居社区,大宁路街道作为第三批“老吾老计划——家庭照护能力提升项目”试点街道,由街道居家养老服务中心承接,并于近日开展了第一次培训——中医推拿手法。

此次培训邀请大宁路街道社区卫生服务中心的陈佳雄医生担任主讲嘉宾。培训开始后,陈佳雄对推拿的作用原理、适应症、禁忌症、常用的推拿手法及推拿介质做了详细的讲解,重点对缓解便秘、失眠、腰痛等疾病的穴位按摩进行了演示。

培训中,学员们学习热情高涨,与陈佳雄互动频繁,不仅在课堂上做好了笔记,还在课后主动向老师请教实操技巧。“老伴身体不好,晚上睡眠一直很差,回去我想给老伴试试按摩,睡眠好了免疫力也会强一些,希望老伴身体衰老得慢一点。”延珏居民赵先生向陈佳雄请教神门穴按压位置是否正确,希望能学到手艺让老伴睡得更香。

培训结束后,学员们表示,此次培训针对性强、实用性高,为老人解除病痛、提高生活质量带来了希望。

同时,此次培训也预示着“老吾老计划”在大宁拉开了帷幕。据了解,大宁路街道今后将开展更多类似的培训活动,采用多种方式,为失能老人家庭照料提供可持续性支持服务,缓解家庭照护压力,提升居家养老的品质感、幸福感。

大宁路街道 举办线下专场招聘会

□通讯员 浦文娟

近日,大宁路街道在社区服务中心 7 楼举办“春风助业”行动之“同创新未来,‘职’等有心人——大宁路街道线下招聘会”活动,吸引了不少求职者前来。

招聘会现场,求职者们纷纷去到心仪的企业摊位前进行咨询。当天的招聘会共有 20 家企业参加,发布职位信息 73 条,提供了近 600 个岗位。大宁路街道积极关注应届毕业生就业需求,为做好应届毕业生就业服务,街道就业援助员主动对接辖区内应届毕业生,联系上海大学延长校区招生办就业科,邀请上大毕业生共同参与。同时,区就业促进中心工作人员及就业援助员为求职者提供了一对一服务,现场开展职业指导,做好需求对接。特聘专家坐镇进行咨询,为有需求的求职者现场进行一对一指导,为个人发展提供建议。

据统计,此次招聘会共计 134 人参加,其中有 54 人进行了现场面试,达成就业意向的共有 36 人。下一步,大宁路街道将继续做好各项就业服务工作,探索创新工作方式,深入挖掘社区资源,为辖区居民就业不断发力。



招聘会现场