

街道推进长者数字生活“随申学”系列课程

“今天给大家讲一讲‘一网通’办自助机、医保自助机的操作方法。”

“阿婆您好，打开这个页面，选择您的出发地点和到达地点，您就可以预约打车啦。”日前，在街道社区事务受理服务中心，专为社区长者开设的长者数字生活“随申学”系列课程又一次开讲了，吸引了不少老年居民前来。

现场，社区事务受理服务中心工作人员通过 APP 教学和现场实际操作，为老人们讲授自助机、智能手机的应用操作方法，这一实用课受到了老人们的欢迎。

“没想到自助医保机这么方便，以后换医保本就不用排队啦。”居民朱老伯表示。

记者了解到，为更好地帮助社区老年群体学会使用智能设备，今年 4 月起，街道开设长者数字生活“随申学”系列课程，面向全街道老年居民，开展手机基础功能应用及随申

码查阅、社区文化活动报名、预约车辆出行及支付等技能培训，同时联合社区事务受理服务中心、银行、医院等，开展公共场所自助机的使用教学，让老年人学会如何使用智能设备，帮助老人们跨过“数字鸿沟”，体验到智能设备应用带来的便利。

5 月份街道在综合为老服务中心、社区服务中心、银行、商场等 8 个地点，开展 16 场社区长者“随申学”课程，重点开展老年人在银行、商场等场所的实景应用教学，通过体验式课堂的形式，帮助老人解决数字化时代下的出行、消费、文娱、办事难题，切实让老人感受到智能技术发展带来的便捷和效率。

街道方面表示，今后还将发动社区热心人士加入志愿者队伍，帮助更多老年居民使用智能化设备，实现老有所学、老有所乐。

（上海静安）



工作人员在给老人们授课

孝亲敬老 街道开展母亲节送祝福活动

近日，街道社区服务中心、街道社区基金联合厦门国际银行上海大宁支行、上工居委会、广延居委会在母亲节为社区内一些有代表性的母亲送去爱的祝福与关心，让社区内的母亲们感受到温暖与尊重，同时营造孝亲敬老的氛围。

在一片欢声笑语之中，活动正式开始。工作人员将一束束美丽的康乃馨献给了现场的母亲们，同时送上的还有暖心的祝福和一沓口罩。

居住在广延居委会的乔阿姨今年虚岁

80 岁了，她是侨眷家属，曾获得上海市总工会颁发的先进称号。提起她获得的荣誉称号，她很谦虚地摆摆手说这不算什么。看到工作人员上门为她献上花束，她十分高兴。

徐阿姨是上工新村的居民，她也是十院退休护士长，热心为居民服务，坚持每周二为大家测量血压，疫情期间坚持在大门口做志愿者，她开朗的笑容和硬朗的身体常常让人看不出她的实际年龄。

她们享受生活的态度让人感动，也容易让人忘记她们辛勤的付出和奉献。在她们之

中有坚持为社区服务的志愿者，有十年如一日孝顺婆婆的好媳妇，有与疾病作对抗的大重病人，也有辛勤工作的劳动积极分子……

合影留念过后，大家也不忘聊聊生活中的琐事，“待会儿预约了要去医院”“今天家里装修”“明天要出去玩啦，好开心”。

母亲就是这样的一个人，她们给予别人无限的温暖与爱，而到了自己这里，小小的一束鲜花，简单的一声的问候就能让她们感到无比高兴。

（活力大宁）



工作人员现场送上康乃馨

为老人量身定制健康指导 “适老性体测”进社区

“这段时间，起夜有点多，睡也睡不好。”最近，施阿婆有了烦心事，她准备去医院看看，结果得知这几天家门口的“乐活空间”正在为老年居民开展“适老性体测”，阿婆决定先去“乐活空间”一探究竟。

让她大为欣喜的是，现场不仅有睡眠质量检测、骨密度检查、认知度测试等内容，更能根据每个人的身体情况，给出一套针对性的“健康方案”。

记者从街道了解到，4 月份以来，由街道与上海体育学院科研团队、尚体乐活联合打造的，专为社区 55 周岁以上长者量身定制的多场“适老性体测”，在辖区内 7 个“乐活空间”开展，为老年居民健康提供专业指导。接下来，街道还将根据老人的需求，开展更加多样化、针对性的服务。

“适老性体测”项目让人倍感安心

位于共和新路 2299 号的乐活空间延长路站点人气十足，陆续有老人前来进行“适老性体测”。

在工作人员的指导下，老年居民依次来到“智能一体机”前，根据智能语音提示，从身高、体重、到身体的反应度、柔韧性、平衡性等方面，进行一个全方位的检查。

十多分钟后，智能机就出具了一份“体测报告”，反映老人的身体健康状况。正在进行骨密度检查的沈阿婆年过七旬，在她看来，专业、实用的为老服务项目，让她感到非常温馨。沈阿婆开心地说：“以前骨密度检查只能在医院检查到，这次在家门口就能检查，真的很为我们老人考虑。”和许多参与体测的老年居民一样，沈阿婆对于骨密度指标非常在意：“年纪大了，钙质容易流失，



沈阿婆在检测骨密度

加之之前髌骨骨折过，所以我对于这方面身体指标格外留心。之前检查要专门跑到医院，现在这里脱了鞋子直接就能检查，很方便。”

75 岁的高老伯在体测后，发现身体各项指标表现不错，拿着身体状况分析报告高老伯非常高兴：“公益、免费给我们老年人进行健康检查，服务保障都很到位。用你们年轻的人话来说，这里充满了‘正能量’，让我们老人也更加心安。”

测评专业指导给出不同建议

“爷叔，这个测试难不倒您，别着急，慢慢来就行。”工作人员耐心地在现场引导。记者注意到，在“适老性体测”的现场，还有老年居民端着水杯，边快步走、边算算术。

工作人员表示，这样的测试可以反映老年人下肢肌力和平衡能力，考验他们的认知和反应力。

据本次“适老性体测”项目负责人、上海体育学院体育训练教育学在读博士姜桂萍介绍，很多潜在的慢性病，因为没有尽早发现而被忽视，以骨质疏松为例，这项老年人群中的常见慢病很少引起重视。姜桂萍说：“许多市民不提干预，没有针对性的锻炼，骨质疏松的症状出现后才开始着急。”姜桂萍表示，开展这项体质检测活动的初衷，是希望帮助老年人尽早调整身体机能。

姜桂萍认为不少慢性病如高血压、糖尿病等都可以通过运动方式来进行调节。她说：“我们会根据体测结果，对老年人各项体质分级，并给出不同建议，如果发现老人某方面疾病已达到要去医院的程度，会建议他尽早治疗；如

果还在早期和预防阶段，我们会通过给出运动指导的方式，帮助他适当干预和调理。”

据街道社区服务办主任王亚静介绍，早在 2016 年，街道在全市首创了“乐活空间”——老年体医融合中心，旨在帮助老人预防减缓慢性疾病发生、恶化，以提高生活行为能力。几年下来，参与的老年人大部分形成了良好的健身习惯，健康状况、睡眠质量和情绪心态均有所改善。

目前，整个街道均衡化布点 7 处，打造 15 分钟社区老年健身圈，满足 1 公里范围内 55 岁到 80 岁中老年人的运动健身需求，目前登记常年参与的老人有近千人。

王亚静介绍，此次开展“适老性体测”，就是希望在满足老人运动健身需求的基础上，为老人提供更多的健康指导，特别是动态化的、有针对性的“度身定制”的运动健康指导。他表示：“医疗运动专家依据健康指标会开具运动处方，并通过数据对比，掌握老人健身前后身体状态变化，有助于老人阶段性调整健康管理的方案。”

据悉，街道方面将进一步依托智能化手段，借助“适老性体测”和日常运动健康管理等方式，打通数据管理，实现辖区更多老年人智能健康运动档案管理，让为老服务举措惠及更多居民。

（活力大宁）



施阿婆在看报告