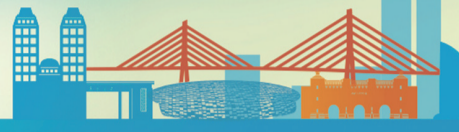


共建和谐美丽城市 共创幸福美好生活



15分钟,怎么“暖上加暖”

社区里的“网红”茶馆何以“长红”?



“来这里,就是聊!”

“天冷了,大家这周还好伐?我们老年人身体健康要保持,生活态度要积极……”上午,平凉路街道第二

社区综合为老服务中心的老年活动室远远传出欢声笑语,步入其中,茶香扑鼻。这里是“嘎三壶”茶馆总店,正在举办每周一次的“老克勒脱口秀”。街道老年协会副会长罗雅萍当

主讲人,也是“今日掌柜”,现场的十几位老年居民是她的听众,也是分享者、参与者。社会热点、养生知识、街坊新闻、个人心事……一人一杯茶,大家开启“畅聊模式”。

“嘎三壶”茶馆是平凉路街道为老服务的一块金字招牌。它成立于2011年7月,依托当时全街道最大的标准化老年活动室开设茶馆总店,引入社工、社区志愿者等力量,为茶馆的运营提供专业化管理。上海话“嘎三壶”,意为聊家常。在平凉路街道,它被演绎为“喝三壶茶,讲一箩筐话”,以邀请居民聚集聊天、增进感情为基础,增加文化娱乐、专题讲座等活动,迅速收获了一众“粉丝”。在“口口相传”中,小小的茶馆成了社区里的“网红”。

为进一步扩大“嘎三壶”茶馆的影响力,2011年底,平凉路街道把茶馆开进了辖区13个标准化老年活动室,并创立掌柜制度,由老年志愿者担当茶馆掌柜,将“嘎三壶”茶馆交其自主管理。就这样,一条老有所学、老有所为、老有所乐的新路子越走越宽。

“来这里,就是聊!听‘掌柜’聊,听邻居们聊,我自己也聊,把心里的话都说出来,情绪都倒出来,人就好多,没那么压抑了。”在居民黄女士看来,“嘎三壶”茶馆是一处治愈的所在,“‘掌柜’们知识丰富,我每次来都有收获,心情很好。”

到今年,“嘎三壶”茶馆和“掌柜”们已陪伴老年人走过了13个年头。期间,各家茶馆坚持以老年人实际需求为出发点,逐步形成“社工引领志愿者服务,志愿者协助社工服务”机制,孕育出了14个特色主题品牌,如总店的“老克勒脱口秀”、海杨分店的“戏曲会”、嘉禄分店的“爱在星期四”等,根

据不同区域老年居民的不同特点,开展形式多样的文艺活动,包括舞蹈、音乐、戏曲、说唱等诸多类别。

让志愿服务的接力棒在社区传递起来

“现在,我们通过‘嘎三壶’茶馆形成了一种良性循环。我们导入老年志愿者来做‘掌柜’,组织茶馆活动,服务老年居民,又在活动中充分调动老年居民,鼓励他们来当老年志愿者,传递好社区志愿服务的接力棒,壮大社区志愿者队伍的同时,也让社区老年人动起来、‘活’起来。”罗雅萍介绍。

平凉路街道辖区老年人口在总人口中占比44.72%,老龄化程度较高。密集分布的“嘎三壶”茶馆、丰富多样的文艺活动,让更多老人,尤其是高龄、空巢老人走出家门,在社区“大家庭”中乐享晚年。

“能在平凉养老,我很快乐!”居民胡女士说,“以前一直担心,退休以后万一生活无趣怎么办?没想到退休后,社区经常举办各种活动,邀请我参加,我结识了很多邻居朋友,以后在社区生活也有个伴儿,真好!”

当下,区民政局以打造“幸福养老”品牌为整体目标,聚焦居家社区养老服务供给,一方面夯实社区综合为老服务中心等硬件设施建设,优化升级“15分钟养老服务圈”,另一方面聚焦文化软实力建设,举办丰富多彩的老年文娱活动,全面提升“幸福养老”文化内涵,更好满足老年人多元化的精神文化需求。

高品质场所如何与高品质服务相得益彰?

家门口又多了一个“打球好去处”

居民吴老伯是乒乓球爱好者,街道活动室一直是他与球友“过球瘾”的地方,最近,吴老伯的家门口又多了一个“打球好去处”——定海社区市民健身中心于近日启用开放。启用当天,吴老伯和球友前去体验,打起了“对抗赛”。“这里离家更近,硬件条件也更好。”

考虑到定海路街道老年人口基数庞大,定海社区市民健身中心打造了辖区内首个长者运动健康之家,提供“一站式”运动康养服务。“老年人尤其需要合理配置主动运动训练器材和被动运动训练器材,满足他们对身体不同部位、不同强度的锻炼需求。”工作人员介绍。

而在智慧健康驿站,刷一刷身份证或医保卡,就能免费进行自助检测,包括血脂、血压、血氧、握力、肺活量、反应性等。针对已经签约家庭医生服务的老年居民,智慧健康驿站利用物联网、大数据、云计算等技术,将采集到的健康数据实时传输到社区家庭医生平台,家庭医生可查阅查看,进行数据分析,并提出健康建议,满足社区居民“医、康、养、护”全方位需求。

相比吴老伯的“就近”,白领小陆更看重性价比。“99元一个月,就算请一对一的私教也比外面的健身房便宜,器材的配备上也契合我的针对性训练。”

趣味运动区域、青少年健康驿站;轮椅可以直接推上运动器械,专业教练建立电子健康档案……除了老年人、青年白领,青少年儿童、残障人士的健身需求在定海社区市民健身中心也有“一席之地”。

让健康的生活方式在社区蔚然成风

随着健康意识的不断提高,运动健身已经成为很多人生活中不可或缺的一部分。在杨浦,越来越多像定海社区市民健身中心这样的高品质运动场所,落地居民“家

门口”,这也就意味着越来越多居民可以就近获得优质的运动健康服务。

“这里改造后设施更先进了,环境更好了,我们感到更方便了。”殷行社区运动健康中心内,残疾人士陈乃龙正在社区(运动)健康师的指导下进行训练。几年前,陈乃龙因为一场意外导致一级伤残。经过坚持不懈的锻炼,如今他已经可以放下拐杖慢慢走路了。

从“社区健康师”到“社区运动健康师”,从1.0版到3.0版,这个上海体育大学党委与杨浦区委共同打造的项

目,聚焦居民群众的运动健康需求,充分发挥党建引领作用,整合杨浦体育、科技、卫生、医保等部门的公共资源,以及上海体育大学的智力资源和体育产业市场资源,围绕运动健康科普、体医融合试点、人才阵地建设等三个方面,探索形成了运动健康公共服务的新路径。

最近,喜讯传来,“杨浦区基于健康医保理念的社区运动健康师项目”获评“2024健康中国创新实践案例”,并荣获第五届奇璞提名奖。

杨浦是健康中国战略和健康

医理念的先行实践者。高校、医院等专业力量的介入,体医融合人才队伍的培育,社区市民健身中心、社区运动健康中心等接连“营业”……在15分钟的“半径”里,高品质服务与高品质场所相得益彰,为居民群众勾勒出一个“健康生活圈”。

定海路街道相关负责人表示:“希望定海社区市民健身中心成为社区的健康引擎,居民们一起锻炼、分享健身经验,健康的生活方式在社区蔚然成风。”

■汤顺佳 成佳佳 宗禾 宇文昊

