



习练八段锦 欢乐度盛夏

南京西路街道开展全民健身日活动

□记者 沈冠君 整理报道

为弘扬积极向上的全民体育精神，集中展示社区文化体育团队风采，进一步推动街道全民健身工作高质量发展,8月8日,南京西路街道全民健身日活动在社区学校火热举行。

继7月成功举办太极拳邀请赛，南京西路街道又将“健身气功·八段锦”这一中华传统养身功法纳入本年度一街一品项目，持续推动传统文化与群众体育理念深度融合。本次活动吸引全部12个居民区的13支文化体育团队参与,同时各居民区书记、主任也受邀担任本次活动的评委。

八段锦是中国传统健身气功，起源于北宋，距今已有800余年历史。其名称中的“锦”喻指动作如丝锦般柔顺华美,八段动作分别针对三焦、心肺、脾胃等脏腑进行调理，具有疏通经络、调和气血、增强免疫力的作



荣获“炉火纯青奖”的队伍

用。八段锦以八组动作调理身心,兼具养生与文化价值,适合全年龄段练习。

正值盛夏，面对气温骤然上升和日晒强烈等情况,许多人会觉得没有食欲,影响规律三餐和正常睡眠,有时还会心烦气躁。八段锦作为一种舒缓养生运动,可以调节身心状态,改善这些问题。

比赛开始,各居民区体育团队依次上场,带来健身气功·八段锦展示。伴随着悠扬古朴的音乐,表演者动作整齐划一,时而“两手托



荣获“炉火纯青奖”的队伍

天理三焦”，时而“左右开弓似射雕”，将八段锦的柔美与力量完美展现。大家柔缓连贯、形神兼备、刚柔相济、虚实有度,个个都像“老师傅”。

经过精彩纷呈的比拼,中凯、延中、陕北&联华联合、茂北、华业居民区体育团队获得炉火纯青奖,陕南、升平、古柏、重华、新成、威海居民区体育团队获得踔厉奋发奖，跃动南西老年健身团和华业红叶舞蹈队获得特别风采奖。

参赛队员王阿姨说：“八段锦是一项非常好的健身运动，它将中医养生理念与健身相结合,让我们在锻炼身体的同时,也能了解到中医文化的魅力。希望这次比赛在传承中华优秀传统文化的同时，能提升广大群众的健身理念,展现积极向上的精神风貌。”

过去几个月来,南京西路街道通过“八段锦进社区”系列配送课程,覆盖辖区12个居民区、累计开展30节课程、累计培训学员近1000人次,在学习过程中不断涌现出优秀骨干力量。此次比赛中各居民体育团队表现出来的飒爽英姿，正是街道全民健身高质量发展的生动体现。

未来,南京西路街道将进一步深化“政府引导、社会参与、群众受益”的模式,打造更多“家门口”的体育参与机会,让八段锦等优质课程惠及更多居民，提升居民身体素质和科学健身理念，进一步推动全民健身工作高质量发展。

汇聚青年力量 金钥匙志愿闪耀在南西

南京西路街道开展一系列志愿服务活动

□记者 沈冠君

为进一步搭建楼宇白领与青年志愿者之间的紧密网络,大力推广可持续的生活方式,南京西路街道社区志愿服务中心联动街道团工委,将携手一财蓝志愿服务总队、第一财经团委以及“可持续旅行”的倡导者UTC行家,开展“金钥匙志愿闪耀在南西”暑期志愿计划。

赋能美育,护航未成年人成长

7月17日,“金钥匙志愿闪耀在南西”首场活动在新成居民区志愿服务站开展。5名金钥匙志愿者带领20名社区儿童参与环保主题创作。活动中志愿者们分发公益企业提供的环保材料，耐心指导儿童在帆布包上绘制自然主题画作,同步维护现场秩序、解决创作难题。

在现场设立的“爱心箱送”回收站前,志



孩子们参与环保主题绘画

愿者主动向居民讲解旧物回收流程及循环利用意义,推动环保理念深入社区。

活动通过“自然艺术创作+旧物回收实践”双轨模式,由志愿者的专业服务串联起企业资源与社区需求，成功构建环保教育实践场景。

此外，志愿者们还走进南京西路街道暑托班,为60名暑托班学生提供志愿服务。针对低龄儿童专注力需求,志愿者创新采用“一对一陪伴+小组引导”模式,通过情景化提

示,如“森林小动物等待环保材料”等保障参与深度。

同时，志愿者全程维护画具安全与通道秩序,确保活动顺畅运行。活动中志愿者同步深化志愿服务内涵，将志愿精神转化为童趣表达,组织“环保小演讲”鼓励学生分享创作理念。志愿者的专业服务为暑托班注入了活力，生动展现志愿服务对社区教育场景的实践价值。

服务白领,持续优化营商环境

为更好地激发白领志愿者的持久热情与服务效能，激励他们深度融入社区治理与服务,成为一股不可或缺的“善治新力量”。近日,3名志愿者带领辖区20余名青年开展公益创意实践活动。

活动现场，志愿者提前整理公益企业提供的再生材料包,为夜校青年详解冲压工艺操作规范,及时解决图案模糊等技术难题;面

对设计瓶颈,以“再生面料色彩拼接”等建议激发青年灵感。

在楼宇白领志愿者招募环节，志愿者们严谨登记报名信息,细致解答通过“社群及上海志愿者网获取志愿活动项目”的参与机制和流程，旨在为街区志愿服务网络注入新活力。“很感谢志愿者的热情服务,我也想加入志愿者行列,将来也能为别人开展服务。”现场,一位青年表示。

此外,在公益展区,志愿者还耐心讲解旧箱包“清洗—消毒—改造”全流程,详述物资转应急箱、助力务工人员的服务路径,让公益参与更便捷。活动现场志愿中心工作人员主动对接企业党组织收集志愿服务项目优化建议,探索多元协作志愿服务模式。

通过开展一系列志愿服务活动,南京西路街道以实际行动诠释着“党建引领、专业支撑、志愿参与”的融合之道,为打通服务群众“最后一公里”、提升基层治理效能注入了强劲动能。

静安优待服务平台上线

静安区“身边的优待”优待服务平台已经正式在“随申办”上线发布。各位静安优抚对象请扫码登录“身边的优待”小程序认证身份。

服务内容

首批上线八大类350项优待项目,包括养老服务、生活照料、社区医疗、小区物业、社区食堂等，同步设立优待服务热线62778181,让优待政策触手可及,温暖常在您身边。

适用对象

静安区优抚对象,包括:
(一)军人;
(二)服现役和退出现役的残疾军人;
(三)烈士遗属、因公牺牲军人遗属、病故军人遗属;
(四)军人家属;
(五)退役军人。

操作指南

1、用户登录
方式一:微信搜索“静安身边的优待”小程序,注册,一键登录/注册,成功。
方式二:随申办APP进入静安区旗舰店,搜索“优待”进入。
2、实名认证
通过小程序和“崇军魔方”两种途径进行认证。

3、优抚对象端口服务展示
方式一:服务类别展示
方式二:街道展示
4、订单记录与评价

常见问题

Q:不会操作智能手机/没有智能手机的群体如何享受优待服务?

A:有但不会使用智能手机的可以前往街镇退役军人服务站让工作人员协助登录注册。

没有智能手机的，由社区服务中心或街镇工作人员协助，在系统后台申请生成特定的二维码，将生成的二维码打印成实体卡片发放给申请人。现场使用时,出示该实体卡片即可享受优待服务。

Q:服务单位系统故障,无法线下核销二维码怎么办?

A:出示二维码后由服务单位暂记折扣,享受相应优待服务并留存凭证。随后联系街镇退役军人服务站工作人员进行后台处理。



上海市静安区退役军人事务局

扫码二维码登录

社区宝宝屋 8 月活动安排

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	8月18日	8月19日	8月20日	8月21日	8月22日
活动安排	大运动	亲子阅读	大运动	创意美工	大运动
	大汤圆	小熊泰迪	小小贪吃蛇	海洋风铃	跨圈投篮
	区域游戏	区域游戏	区域游戏	区域游戏	区域游戏
	《娃娃家、益智游戏等》	《娃娃家、益智游戏等》	《娃娃家、益智游戏等》	《娃娃家、益智游戏等》	《娃娃家、益智游戏等》
家园共育	在家里可以引导宝宝多和家人打招呼，学习简单的社交技能				
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	8月25日	8月26日	8月27日	8月28日	8月29日
活动安排	大运动	亲子阅读	大运动	创意美工	大运动
	套杯比赛	和我一起数星星	摘小球	美丽手链	抓高高
	区域游戏	区域游戏	区域游戏	区域游戏	区域游戏
	《娃娃家、益智游戏等》	《娃娃家、益智游戏等》	《娃娃家、益智游戏等》	《娃娃家、益智游戏等》	《娃娃家、益智游戏等》
家园共育	在日常生活中，鼓励宝宝多表达自己的意愿，多接纳宝宝的情绪。				