

情暖金秋 爱满五里

五里桥街道 2025 年重阳节系列活动精彩回顾

为大力弘扬中华民族尊老、敬老、爱老、助老的传统美德，营造浓厚的节日氛围，五里桥街道在 2025 年重阳佳节期间，以“家文化”为内核，精心策划并组织了一系列形式多样、内容丰富的主题活动。从社区文艺汇演的激情飞扬，到为老服务机构的温情陪伴；从侨界人士的健康关怀，到长者食堂的营养科普，一场场精彩的活动全面展现了五里桥街道“情满金秋”的动人风采。

文艺汇演颂重阳

近日，“暖阳照桑榆 情意满金秋”五里桥街道重阳节主题活动暨家文化节、团队节闭幕式在社区文化活动中心温情上演。这场活动不仅是一场节日的庆典，更是对 2025 年家文化节成果的集中展示，辖区众多文体团队齐聚一堂，以一场高水平的文艺演出共庆重阳，传递着尊老敬老的时代新风。

活动在欢乐祥和的气氛中拉开帷幕。手拍鼓表演《毛主席的光辉》以铿锵有力的节奏率先点燃全场热情，激昂的鼓点敲出了时代的回响，也敲响了老人们的青春记忆。随后，时装表演《醉美中国》《亮墨风采》轮番登场，表演者们步履从容，仪态万千，将东方女性的典雅与自信展现得淋漓尽致，赢得了台下阵阵赞叹。

语言类节目始终是引发情感共鸣的焦点。短剧《家和万事兴》通过生动朴实的表演，演绎了寻常百姓家的烟火故事，深刻诠释了“家文化”中“和”为贵的真谛，其乐融融的场景让观众倍感亲切。情景朗诵《我骄傲我是中国人》则以磅礴的气势和真挚的情感，抒发了深沉的爱国情怀，将“家”与“国”紧密相连，令现场观众心潮澎湃，自豪感油然而生。

戏曲与曲艺作为传统文化瑰宝，在此次演出中大放异彩。评弹对唱《赏中秋》吴侬软语，韵味悠长；越剧《问苍天》唱腔婉转，情意缠绵；沪剧《鸡毛飞上天》更是以地道的本土艺术形式，引发了老上海们的强烈共鸣。这些节目不仅满足了老年观众的艺术偏好，更彰显了社区在文化传承上的不懈努力。

演出在深情嘹亮的合唱中走向高潮。《我最爱的祖国》与《美丽的草原我的家》，一首豪迈，一首悠扬，共同抒发了人们对祖国壮丽河山与幸福家园的无限热爱。最后，舞蹈《茉莉花》《水摇莲步》以优美的舞姿、灵动的韵律为整场演出画上了圆满的句号，舞者们如清风拂柳，步步生莲，赢得了满堂喝彩。

整场活动节目形式多样，内容丰富多彩。尤为可贵的是，每一个节目都由社区文体团队自编自导自演，凝聚了队员们的智慧与汗水，是五里桥街道群众文化团队创造力与凝聚力的生动体现。



侨界欢聚话重阳

重阳节不仅是对长者的敬爱，也承载着对团圆的美好期盼。为此，五里桥街道侨联精心策划了“侨情融秋韵·重阳话团圆”主题活动，将健康关怀与手工乐趣融为一体，让侨界长辈们在欢声笑语中感受组织的温暖，让侨心紧紧相连。

活动现场，街道侨联特邀专业医护人员，为到场的侨界长辈们带来了一场干货满满的“脑梗塞预防知识”讲座。医生用通俗易懂的语言，深入浅出地拆解了“三高”（高血压、高血脂、高血糖）的防控要点、日常饮食的注意事项，并重点讲解了识别脑梗塞突发症状的“FAST 原则”（面部下垂、手臂无力、语言困难、尽快拨打急救电话）。讲座后的互动环节，医生还现场解答了大家关于心脑血管健康的种种疑问，为长辈们的健康筑起了一道坚实的“防护墙”，这份实用而及时的关怀，受到了大家的热烈欢迎。

听完这场专业讲座，轻松有趣的手工DIY 体验环节随即开启。本次活动安排了独具匠心的珍珠手链制作。在老师的指导下，大家挑选着温润光泽的珍珠，搭配精致的配件，开始专注地穿线、打结。每一颗珍珠都承载着健康长寿的美好寓意，每一次小心翼翼的穿引都凝聚着对生活的热爱与对亲友的祝福。现场笑语盈盈，其乐融融，侨胞们在其间交流技艺，畅叙情谊，浓浓的桑梓之情在指尖流淌，在心间回荡。

机构同乐庆重阳

重阳节当天，五里桥街道各养老服务机构也成了欢乐的海洋。一系列形式多样、内容丰富的主题活动在综合为老服务中心和各日间照护中心同步开展，让机构长者和社区长者在贴心陪伴中共享佳节安康。

在街道综合为老服务中心，一场别开生面的“脑力运动会”——趣味分组娱乐赛正火热进行。中心携手派派智护，通过



环节，长辈们专注创作，亲手制作出一束束象征驱邪祈福的茱萸花束。活动尾声，精致的茶歇与香甜的重阳糕更为这份温馨画上了圆满的句号。在第三日间照护中心，好戏连台，欢乐不停。越剧、沪剧韵味悠长，勾起了长辈们的满满回忆；交谊舞舞步轻盈，独唱与大合唱歌声嘹亮。趣味游戏环节长辈们踊跃参与，而软糯的重阳糕、新鲜的水果以及自制的蛋挞和玛芬蛋糕等美食福利，更是让长辈们赞不绝口，幸福感满满。

营养科普敬重阳

聚焦老年群体的实际需求，重阳节的关爱更体现在对长者健康的深切关注上。佳节来临之际，“百事孝为先·营养敬重阳”主题活动在街道社区长者食堂温情启幕。本次活动创新性地将手工互动、营养科普与爱心探望相结合，以实际行动传承孝老美德。

活动现场的手工体验区欢声笑语不断。一侧，参与者们围坐在一起，精心制作着寓意安康的手工香包，淡雅的香料气息弥漫在空气中，仿佛将最美好的祝愿也一同缝制了进去；另一侧，DIY 盆栽环节同样热闹，大家兴致勃勃地挑选着喜爱的绿植，小心翼翼地填入土壤、摆放装饰，将对生活的热爱与对长者的关怀，共同融入这一方生机勃勃的绿意之中。

营养关怀是本次活动的亮点。现场特别设置了燕麦片试吃区，工作人员细心冲泡，将一碗碗热气腾腾、香气浓郁的燕麦片送到每位老人手中。绵密的口感和便捷的营养摄入方式，赢得了大家的一致好评，也让老人们直观了解到一种健康的膳食新选择。此外，工作人员还为大家分发了精心编纂的营养手册，并重点讲解了膳食纤维与蛋白质在老年饮食中的重要作用，专业的科普让在场的老人们受益匪浅，真正做到了“授人以渔”。

活动的暖意并未止步于长者食堂。来自百事集团的志愿者们还将这份关爱带到了敬老院，开展了温馨的爱心探望。志愿者们围坐在老人身边，关切地询问他们的身体与饮食状况，耐心倾听他们讲述过往的故事，并结合活动中学到的营养知识，为老人们讲解日常膳食的注意事项。真诚的陪伴与交流，驱散了老人们心中的孤寂，让敬老院里也充满了重阳佳节的温馨与感动。

岁岁重阳，今又重阳。2025 年五里桥街道的重阳节系列活动，如同一幅幅温暖的画卷，描绘了桑榆未晚的绚烂风采，书写了侨胞团聚的深厚情谊，记录了机构长者的幸福笑颜，也筑牢了社区长者的健康基石。这份浓浓的敬老情意，必将持续流淌，让五里桥的每一位长者都能在社区的温暖怀抱中，安享幸福美满的晚年生活。



平板电脑进行认知益智游戏竞赛，带领长辈们一起守护脑健康。长辈们被分为红蓝两队，通过“5 局 3 胜”的单项游戏 PK，在轻松愉快的氛围中锻炼了反应速度与思维能力，赛场上的“老小孩”们全神贯注，斗志昂扬。随后的猜谜抢答环节更是将活动推向另一个高潮，长辈们积极踊跃，思维敏捷，猜中者还获得了精美礼品。整场活动既充满了趣味性，又极具健康意义，让长辈们在互动中真正实现了“老有所乐、老有所学”。

五里桥第一日间照护中心里，一场以“爱在重阳，传承美德”为主题的联欢会热闹上演。活动伊始的“暖心礼赠”环节便瞬间点燃了现场的温情。五里桥社区服务中心携手上海农商银行颞溪路支行，为到场的每位老人递上了精心准备的重阳糕。随后，“长者风采”时刻到来，老人们纷纷登台，用一首首经典老歌开启了表演环节，掌声与跟唱声此起彼伏。最令人动容的是“青春献礼”环节，上海市黄浦区颞溪路小学的同学带着活力与诚意登台，献上了舞蹈、朗诵、乐器演奏等精彩节目。孩子们灵动的舞姿、清脆的嗓音与真挚的祝福，如同温暖的阳光，照亮了整个会场，让老人们感受到了青春的朝气与孝道文化传承的力量。

与此同时，第二、第三日间照护中心也同样洋溢着节日的喜悦。在第二日间照护中心，“重阳敬老·情暖金秋”主题活动让长辈们沉浸在陪伴的温馨中。精彩的表演、趣味横生的“逛秋园”和“谁是卧底”游戏，让欢声笑语不绝于耳。在“插茱萸”