

秋日的吴泾处处涌动着暖意:社区活动室里,老人们穿针引线勾勒国风韵味;便民服务点前,志愿者手起刀落让旧刀重焕锋利;健康讲座现场,医师们耐心讲解守护“夕阳红”;亲子课堂上,故事与创意碰撞出成长火花……近日,各村居开展了一系列有温度、有内涵、有实效的文明实践活动,共同绘就了一幅“泾彩生活”温暖画卷。

传统文化“活”在社区日常

各村居举办形式多样的活动,让国风美学、传统礼仪、情感记忆走进邻里生活,让文化的温度触手可及。

嘉怡水岸新时代文明实践站的重阳手作课堂上,织锦布料的光泽与流苏的灵动相映成趣。居委干部早早备妥材料包。化身“手作导师”的他们,手把手教居民裁剪布料、固定流苏,“先折三厘米留缝,流苏要对齐边角才好看”的叮嘱声里,满是耐心。居民们围坐一圈,有人选明黄底绣传统纹样的布料,透着华贵;有人偏爱粉紫调的款式,雅致温润。穿针引线间,普通布料渐渐蜕变成兼具实用性与观赏性的国风纸巾盒,晃动的流苏仿佛在诉说传统工艺的灵动,为重阳佳节添了一抹雅致的文化底色。

广南星园居委会的党群服务站里,一场“穿越明代,与一盏清茶对话”的茶道体验课,让居民与数百年前的文人风雅相遇。专业茶道老师从“废团改散”的茶叶变革讲起,再到“瓷瓯旋流”的冲泡方式,将明代茶文化的脉络梳理得清晰易懂。“原来我们现在泡茶的方式,藏着这么深的历史讲究!”居民们听得入神,不时点头。最动人的是古法演示环节:老师温盏、投茶、候汤、冲泡,尽显明代文人的生活美学。居

民们纷纷上手,用仿明茶具亲手冲泡,茶汤入口的清甜里,是传统文化的浸润;茶香氤氲中,邻里间的距离也悄悄拉近。

永德宝邸社区的“时光留影·爱在社区”活动,则用镜头定格了最珍贵的情感记忆。万科物业与居委会联手,邀请专业摄影团队进驻,为社区金婚、银婚夫妇免费拍摄结婚纪念照。为了让老人们有好体验,活动全程采用预约制,分时段提供专属服务。拍摄现场,中式秀禾服的大红喜庆与西式婚纱的纯白浪漫相映成趣;穿上秀禾的夫妇,端庄中透着岁月沉淀的从容;披上婚纱的伴侣,仿佛重温年轻时的浪漫承诺。“你看,穿上这衣服,老伴儿年轻了十岁!”一位阿姨看着镜头里的丈夫,笑得眉眼弯弯。

广南星园社区还为现代苑小区的百岁老人办了一场温馨的生日会。居委联合共建单位悸动(上海)餐饮管理有限公司,把祝福送到老人家中。三位社区小朋友当起“小使者”,捧着鲜花甜甜地说“奶奶生日快乐”;居委书记送上定制的“百岁生日”牌,把政府的关怀落到实处;共建单位带来的长寿蛋糕,裹着满满的心意。众人齐唱生日歌时,小朋友喂老人吃蛋糕的画面,让现场暖意融融。

便民服务“不打烊”

“民生无小事,枝叶总关情”。各村居把便民服务做到“点子上”,每一项服务都贴近居民需求,暖到大家心坎里。

双柏新村居民区党总支开展以“党建引领·情暖重阳”为主题的便民活动。社区志愿者带着热忱为老人免费理发,理完发的老人对着镜子满意点头;专业医生和拾星者团队带着仪器坐镇,为老人测血糖、量血压,还细致解读健康数据,科普慢性病预防和秋季养生知识,为有需要的老人建立简易健康档案;磨刀服务区前,师傅们手持工具专注打磨,锈迹斑斑的刀具在巧手下恢复锋利,解决了老人做家务的“棘手难题”;眼科医院的医生则为老人做视力检测和眼底筛查,普及白内障、青光眼预防知识。

嘉怡水岸新时代文明实践站的“雷锋精神耀社区·便民服务暖人心”活动,吴泾邮政、济川口腔门诊部、益丰大药房、永德养老院等20余名志愿者参与,服务项目涵盖生活方方面面。理发区,志愿者理发师仔细询问老人的发型偏好,剪出清爽造型;磨刀区火花四溅,旧刀重焕锋利;修伞师傅一针一线修补伞面,帮居民省下换新钱。健康服务区最热闹:养老咨询人员边测血压血糖边讲解养老政策;中医通过望闻问切分析体质,给出调理建议;牙医检查口腔后,还发放护齿手册。此外,心理咨询师倾听烦恼,手部护理志愿者帮居民滋养双手,反诈宣传志愿者结合案例教大家识别诈骗套路,可回收物兑换区让旧衣物、旧鞋子变成生活用品。

『泾彩』生活如何绘就?在家门口遇见『小确幸』



诊疗服务送到家门口

“健康是最大的幸福”,各村居把健康服务送到居民“家门口”,用专业与贴心筑起守护健康的“防线”。

虹新一居为社区老人办的“积极情绪,快乐人生”心理健康讲座,戳中了不少老人的“心事”。心理讲师结合真实事例,从专业角度讲解心理健康对老人重要性,还深入剖析了孤独、焦虑、抑郁等常见心理问题的成因。“子女不在身边时,总觉得空落落的,该怎么调节?”一位老人的提问引发共鸣。讲师耐心给出调适方法,教大家通过聊天、散步、培养爱好缓解负面情绪,还分享了处理生活压力与邻里矛盾的小技巧。

塘泾南苑居民区的“轻食暖银龄,食光伴幸福”活动,把健康饮食的理念变成了亲手制作的美味。吴泾拾星者社会工作服务中心联合杭州丘比食品有限公司的志愿者,早早备好了新鲜食材。在老师指导下,老人们把沙拉酱和白煮蛋捏碎做馅料,夹进切片面包,再用模具一压,一个个精致的轻食汉堡就做好了。现场还准备了分好的轻食餐,面条、鸡肉、蔬菜搭配得营养均衡,老人们吃得津津有味。

同样在塘泾南苑,上海蓝生宏德医院带来的慢阻肺健康讲座与义诊,让居民对呼吸健康多了份重视。呼吸科主任朱辰儒医师用通俗易懂的语言,结合图文讲清了慢阻肺的成因、症状、预防方法和日常护理,特别强调吸烟、空气污染是高危诱因,呼吁大家重视早期筛查。讲座后,医护人员为居民提供一对一咨询和血压测量,针对每个人的情况给出建议。

万科阳光苑社区的“从‘肠’计议,守护身心健康”讲座,让居民重新认识了“肠道”。吴泾医院脾胃科史医生用“肠道是人体最大的免疫器官和第二大脑”的比喻,一下子抓住了大家的注意力。他指出,长期便秘不仅难受,还可能导致毒素

吸收,增加肠癌、心脑血管疾病风险,甚至与阿尔茨海默病、抑郁症有关。史医生还给出“护肠四要素”:合理膳食补膳食纤维、适量运动激活肠道动力、规律作息建立排便生物钟、心理平衡给肠道“松绑”。

虹梅景苑第一居民区的健康讲座,把关注点放在了“女性保健”和“糖友关怀”上。闵行区中西医结合医院的熊艳主治医师讲解了绝经后反复尿路感染与压力性尿失禁的成因与治疗,还分享了卵巢功能调理的方法,帮中老年女性提升自我保健意识;宋丽主治医师则围绕“糖友与低血糖”,从低血糖的表现、预防到应对,讲得细致全面。讲座后,两位医生还耐心解答疑问,让居民们收获满满。

通海新村居委会联合新视界眼科医院开展的眼科义诊,为居民的“清晰视界”保驾护航。医护人员带着视力表、验光仪、裂隙灯等专业设备,为50多位居民做了全面检查,包括视力检测、眼压测量和白内障、青光眼等常见眼病筛查。检查时,医护人员会仔细询问用眼习惯和过往病史,针对不同结果,他们给出个性化治疗方案和护眼建议,还普及了日常护眼知识。“在家门口就能做专业检查,太方便了!”居民们纷纷点赞。

紫晶南园社区的“逃离压力岛:‘压力大富翁’突围攻略”课程,则为居民舒缓压力找到了“新方法”。这场由上海市妇联资源配送的课程,以轻松互动的形式展开,最受欢迎的是“雨中人”绘画测试。居民们自由描绘下雨时的自己,不用在意画技——雨势大小、有无雨具、人物表情,都成了解读压力状态的“密码”。老师解读道,有人画雨中起舞,是乐观的表现;有人画撑伞避雨,是懂得自我保护;有人画雨后彩虹,是对未来有希望。居民们在轻松的氛围中学会了识别压力信号,找到了适合自己的减压方式。

亲子活动“有新意”

亲子时光是家庭最珍贵的记忆,也是社区温暖的“小确幸”。万科青藤居委的亲子阅读活动,把故事里的智慧变成了成长的力量,让亲子情在互动中升温。

在居委二楼的青雅大课堂,《爷爷一定有办法》亲子阅读成长活动温馨上演。志愿者老师生动讲述约瑟与爷爷的故事:旧毯子变成外套,外套变成背心,最后变成小小的纽扣——“废物利用”的神奇,让孩子们听得入迷,家长们也深受启

发。阅读后,以家庭为单位的讨论热闹起来:有的家庭聊怎么用闲置物品装点家居,有的家庭想办法改造旧玩具。孩子们的奇思妙想不断,家长们从倾听者变成参与者,一起构建“创意家庭问题方案库”。

活动还把故事智慧延伸到生活实践:青藤米咖团队带孩子们了解农耕文化,讲解米浆制作的原理和步骤。就像故事里的爷爷总能找到旧物的新用途,孩子们也懂得了“只要肯动脑,办法总比困难多”。

“小行动”改善“大环境”

社区志愿者们用双手扮靓家园,带动更多居民参与,让“美丽家园”从口号变成现实。

塘泾北苑新时代文明实践站的“清洁家园文明实践我行动”活动中,志愿者们身穿绿马甲,戴着手套,提着水桶,拿着抹布,擦净社区的宣传栏、宣传牌、告示牌,不放过任何一个角落。大家不怕脏、不怕累,不仅让社区环境“洁、齐、

美”,还带动更多居民关注身边环境,主动参与志愿服务。

嘉怡水岸新时代文明实践站的“清洁家园”专项整治活动中,社区志愿者和巾帼护绿队穿上绿马甲,左手拎桶,右手拿钳子,兵分两路对小区围墙街面、绿化带、河道边、人行道的牛皮癣和卫生死角进行“扫荡式”清洁。经过努力,社区环境焕然一新。

