

重阳敬老 桑榆情暖

新泾“敬老月”主题活动精彩纷呈

金秋送爽,今又重阳。为进一步弘扬中华民族尊老、敬老的传统美德,营造全社区爱老、助老的良好氛围,新泾镇开展了一系列孝亲敬老主题活动,通过精彩的文艺展演、贴心的公益服务和暖心的节日慰问,为社区“老宝贝”们送上特别的节日献礼。

1

步览新泾 智慧同行

迎着晨光在葱郁的林间健康行走,参与趣味横生的“绿植”盲盒配对游戏,体验传统的磨刀与理发服务,并品尝丰盛的长寿面盛宴……10月11日,新泾镇举办了一场动静相融的“敬老月”特色活动,让居住在新泾镇的老人深切地感受到社区的关怀与温暖。

初秋的清晨,阳光与气温正好,长者们早早来到外环林带生态绿道,并领取佩戴了智能穿戴设备,这些设备会全程记录着他们的步数、心率等运动数据,实时监测健康状况。在长者运动健康之家社会体育指导员的详细讲解与安全提示后,长者们踏上了绿意盎然的健步之路。

沿途,绿树成荫,鸟语花香,长者们边走边聊,歌声与笑声交织成一首动人的乐章。指导员们则耐心指导着正确的呼吸方法与漫步姿势,让长者们轻松愉快地完成两公里的路程。更贴心的是,健步走结束后,社会指导员们根据智能穿戴设备的数据,为长者们提供了个性化

的运动建议与健康指导,帮助他们更好地了解自己的身体状况,科学规划日常锻炼。

随后,长者们移步至仙霞西路915号新泾镇综合为老服务中心。这里内场温馨如家,外场则是一片热闹非凡的便民集市。口腔义诊、长护险政策咨询、眼科义诊、军人爱心义剪、血压测量等摊位前人头攒动,老人们根据自己的需求,享受着各项贴心的服务。

特别是游戏摊位“绿植对对碰”,格外受到老人的欢迎,叔叔阿姨说:“阿拉新泾镇叫绿色新泾,看到这个游戏就特别喜欢。”老人们兴奋地拆盲袋,玩对对碰、瞬间记忆游戏,通过这个特别的“绿色”游戏,还学习到与认知症相关的知识与预防措施,大家交口称赞。

在内场,长者们则手写明信片,为远方的老朋友送上了一段跨越时空的祝福。他们还参观了中心的房间与设施,聆听健康讲座,感受着社区的关怀与温暖。

活动尾声,二楼大堂内飘出了阵阵诱人的香味。中心为老人精心准备了长寿面和重阳糕,一碗碗热腾腾的大排长寿面,配料丰富,暖胃更暖心,让人仿佛吃出了小时候妈妈做面条的味道,老人们围坐一堂,品尝着这份特别的午餐,脸上洋溢着幸福的笑容。

此次悦享银龄“绿”动新泾——新泾镇“敬老月”特别活动,不仅让长者们欢庆节日的同时体验了科技带来的便利与乐趣,更让他们感受到了社区大家庭的浓浓关爱与温暖。这一天,对他们来说,无疑是一段难忘而美好的“泾”彩时光。



2

情暖重阳 敬老爱老



为积极响应国家关于加强老龄工作、弘扬孝亲敬老传统美德的号召,营造全社会尊老敬老爱老的良好氛围,近期,新泾镇为老年人定制了形式多样、内容丰富的敬老爱老助老活动。

新泾镇老年人日间照护中心、新泾镇综合为老服务中心分别举办喜迎中秋活动,DIY灯笼制作、“月满中秋,谜海寻灯”猜灯谜、逛灯会……让日托和中心的老人提前感受中秋佳节的浓厚氛围。

神州敬老院邀请新泾镇田野剧队

举办“庆中秋 迎国庆”活动,大家欢聚一堂,喜迎双节的来临。

上海西郊协和颐养院联合上海银行长宁支行组织的表演团队举办了以中秋为主题的文艺汇演,与院内老人共同感受中秋佳节的喜庆与美好。

新泾敬老院组织老人开展与月有关的“巧手迎中秋”绘画涂色活动,院内员工亲自动手为长者们制作爱心月饼,送上祝福。

上海金福第三养老院联合平塘居民区举办“情满中秋 & 喜迎国庆”平塘居民区联欢活动,让院内长者度过了一个平安温馨的中秋佳节。

华松敬老院举办“庆国庆 迎重阳”活动,属地华松居民区慰问院内老人,让老人提前感受浓厚的节日氛围。

淞二、淞三、淞五、虹九、新渔东路、平塘、天山星城、福泉、刘一、北虹、新泾北苑等多家居民区组织开展文艺演出、便民集市、眼科检查、健康科普、手工制作等活动,让周边居民享受触手可及的为老服务。



3

守护记忆 共筑健康

为了进一步增强社区居民对阿尔茨海默症的认识,提高长者及其家人的防护知识和技能,近日,新泾镇长者运动健康之家在同XIN共享客厅开展了一场别具一格的趣味认知测评与健脑体验活动,吸引了众多社区“老顽童们”的热情参与。

活动现场非常热闹,脑功能测试区、个性化运动处方区、健脑运动游戏区、健脑操体验区等多样化的功能体验区让长者们乐在其中。脑功能测试区摆放着各种的电子设备和辅助工具,一旁的长者们正手持握力器测试握力,尝试单脚而立,保持平衡……借由这些专业的电子反应测试仪和蒙特利尔认知评估工具,长者们对自身的反应速度和认知功能都有

了直观的了解。

而在个性化运动处方区,专业运动健康师正在为每位参与者解读结果,给出适合长者的运动方案。这些科学而个性化的运动处方,旨在通过合理锻炼延缓脑部退化,受到了长者们热烈欢迎。

来到健脑运动游戏区,长者们正围坐在台前,有的在玩“手摇迷宫”,有的在跟工作人员对弈“动脑记忆棋”,还有的在屏幕前进行数字记忆。长者们在游戏中相互鼓励、笑声连连,仿佛回到了无忧无虑的童年时光,让人仿佛感受到一种青春的活力。

最后的健脑操体验区更是将活动推向了高潮。随着动感十足的音乐响起,长者们跟随着教练的指导,

跳起了简单易学的律动健脑操。他们的动作虽然不大,但每个人都在尽力跟上节奏。这套健脑操融合了有氧运动、平衡训练和节奏感训练等多种元素,有效促进了血液循环,提高了大脑供氧量。

丰富多样的体验活动让长者们收获满满。“我一直担心自己年纪大了会得阿尔茨海默症,今天这个活动让我学到了很多预防知识。”张奶奶在体验完所有区域后欣喜地表示,“特别是那个脑功能测试,让我对自己的反应速度更有信心了。”李爷爷则对健脑运动游戏区赞不绝口:“那些游戏既好玩又能锻炼脑子,我感觉自己好像年轻了几岁。以后我要多参加这样的活动,保持头脑灵活。”

