

## 围绕阵地建设、特色服务、民生保障、文体赋能多维发力

# 重固镇全力打造养老幸福小镇

通讯员 张小凤

“在家门口就能聊天解闷、体检咨询，吃饭有优惠，健身有场地，这样的晚年生活，我们心里踏实又暖和。”家住重固镇章堰村的陆阿婆道出了当地老年群体的共同心声。近年来，重固镇始终聚焦农村老年群体核心需求，围绕阵地建设、特色服务、民生保障、文体赋能多维发力，织密织细养老服务网络，让辖区老年人在家门口就能享受有温度、有品质、有尊严的幸福晚年，全力打造适宜老年人居住的养老幸福小镇。

### 做强阵地建设，打造暖心养老港湾

重固镇以睦邻点建设为抓手，持续完善农村养老服务体系。目前，已在9个行政村建成并运营25家睦邻点，让老年人不出远门就能拥有专属的交流互动空间。各睦邻点不仅配备消防、防暑、取暖等基础保障设施，全面推进适老化改造，切实保障老年人活动安全、提升体验舒适度；同时还承担起社区文化传播、政策宣传和为民服务的前沿阵地功能，真正实现“一室多用、服务多元”。

近年来，重固镇重点推进睦邻点精品化建设，科学划分功能区域，展示乡村特色，增强老年人的文化认同感与归属感。同时，建立常态化活动配送机制，引入专业养老服务

务组织，定期开展适老化活动。此外，各睦邻点创新打造“五屋”特色空间，常态化提供养老政策咨询、权益维护等服务，更依托睦邻点收集村民诉求，形成治理闭环，让养老服务与基层治理深度融合，切实提升老年人的幸福感。

### 做精特色服务，传递浓浓民生温情

在高龄老人关怀方面，自2021年章堰幸福社区建成以来，章堰村顺势打造“幸福·邻里聚”服务品牌，将每月18号定为80岁以上高龄长者“集体生日狂欢日”。每到此时，志愿者们都会提前精心筹备，活动现场不仅有温馨的庆生仪式，更配套提供健康义诊、爱心义剪、戏曲表演等多样化适老服务，同时结合端午、中秋等传统节日开展特色活动。据悉，该品牌服务全年累计惠及高龄长者超800人次，用点滴关怀践行“老有所乐、老有所依”的养老理念。未来，章堰村将继续深化服务品牌，优化服务形式，让高龄老人持续感受到来自社区的温暖与关爱。

### 优化助餐保障，守护老人舌尖幸福

为切实提升老年人养老幸福指数，重固镇积极开展“老年助餐服务行动”，构建便捷、安全、可口的老年助餐体系。位于赵重公路2777弄23号的食中轩食堂专门设置长者

餐桌，为老年人提供专属就餐优惠，食堂内部干净整洁，桌椅整齐，菜品丰富多样且充分贴合老年人饮食特点，经过科学的荤素搭配和口味优化，兼顾营养与口感，所有食材均经过严格筛选，确保新鲜安全，让老年人吃得安心、吃得放心。

目前，重固镇依托食中轩食堂，为辖区内本市户籍60周岁及以上老年人提供专业助餐服务，食堂周一至周日全天开放，每日供应40多种菜品，涵盖荤菜、素菜、汤品等，供老年人自由搭配选择。此外，徐姚村还依托日间照料中心建立配餐式“幸福大食堂”，为村内老人提供午餐配送服务，尤其为90岁以上老人提供免费午餐配送，确保老人每天都能吃到热乎可口的饭菜。

### 深化文体赋能，点亮老年多彩生活

重固镇始终践行全民健身与积极应对人口老龄化战略，成功入选2024年全民运动健身模范乡镇建设试点单位，持续加大老年体育事业扶持力度，让老年人在运动中强健体魄、收获快乐。依托福泉居委、泉华居委、章堰村三大健身气功固定站点，大力推广健身项目。这些站点建成时间均超过15年，配套设施完善，并配备专业指导老师，常态化开展公益教学、日常晨练、集中集训等活动，同时每年组织队伍参与百城千村健身气

功交流展示等市、区级大型活动，搭建起老年人展示风采、学习交流的广阔平台，广泛普及八段锦、五禽戏、易筋经等经典功法。如今，健身气功已成为重固老年群众最喜爱的特色健身项目之一，参与人数逐年递增，习练氛围日益浓厚。

除健身气功外，重固镇还高度重视桌上冰壶项目的培育与推广，依托社区文化活动中心完善活动场地、配齐专业器材，配备指导老师开展常态化公益教学与集训活动，并将其纳入“福泉杯”系列品牌赛事，定期举办团体赛、个人排位赛，为爱好者搭建同台竞技的平台。

在文娱生活方面，重固镇打造申源文化志愿者系列品牌，以老年曲艺（沪剧）为核心，涵盖老年合唱、舞蹈、书法、走秀等多个品类，吸引300余名老年人参与其中，丰富了老年人的精神文化生活。其中，申源合唱团表现亮眼，在2025首届“泰康杯”上海老年合唱周中荣获银奖，用歌声展现了重固老年人积极向上的精神风貌。

从阵地建设到精准服务，从民生保障到文体赋能，重固镇始终把老年群体的幸福安康放在心上、抓在手上，不断完善养老服务体系、优化养老环境，让“老有所养、老有所医、老有所乐、老有所为”的美好愿景落地生根。



通讯员 兰怡

盈浦街道活力健身地图上

## 丰富运动场景 乐享健康生活

全民健身风潮正盛，盈浦街道辖区内就藏着多处风格各异、体验感十足的宝藏健身好去处。从优雅灵动的击剑到惬意自在的水上漫游，从热血沸腾的泰拳到便民普惠的居家健身空间，多元运动场景一应俱全，无论年龄大小、需求各异，都能在这里找到适配的健身天地。

击剑素有“剑尖上的芭蕾”美誉，是兼具风度、智慧与爆发力的轻奢运动。坐落于淀山湖大道399广场的锐可击剑，是青浦专业击剑运动的优质打卡地。

场馆剑道规整规范，硬件设施齐全，配备资深专业教练团队，开设重剑、花剑等特色课程，覆盖青少年启蒙与成人兴趣进阶。每一次跨步、每一回精准刺击，都是力量与谋略的精彩博弈，既能锤炼身体协调性与临场反应力，又能塑造挺拔身姿、涵养沉稳气质，更是亲子研学、休闲体验的理想之选。

此外，晨兴公园内（海盈路与港南路交叉口）的青艇水上俱乐部，依环城水系而建，是藏在城市里的亲水运动秘境。

依托开阔湖面生态资源，俱乐部推出赛艇、皮划艇、桨板、龙舟等丰富的水上项目，零基础爱好者也可以在专业教练一对一的指导下轻松入门。泛舟碧波之上，随风穿行水岸林间，尽揽河湖风光，沉浸式拥抱自然；同时还能高效锻炼核心肌群、舒缓身心压力，也是亲友结伴、团队团建热门休闲选择。

想要酣畅燃脂、尽情解压？不妨走进泰拳赛场，在挥拳腾挪间解锁热血运动魅力。

场馆位于淀山湖大道851号万达茂金街，教练团队实战经验丰富，开设一对一私教、亲子体验课、小班团课等多元班型，适配零基础入门与高阶技能提升。戴好拳套、跟随节奏出拳格挡，每一个动作都迸发满满力量，既能高效减脂塑形、习得防身技能，又能释放生活压力、磨砺坚韧意志。

健身不必远行，幸福就在家门口！街道社区文化活动中心一楼市民健身房，是惠及居民的公益健身“充电站”。

健身房面积约300平方米，空间通透敞亮，配备跑步机、椭圆机、综合力量器械、哑铃等专业设备。场地科学划分有氧、无氧训练区域，可满足减脂瘦身、体态塑形、力量提升等多元化运动需求。场馆推出定时公益卡、全时段公益卡等惠民套餐，常态化开展器械公益指导、公益瑜伽等服务，新手也能轻松开启运动之旅。凭借亲民福利、专业的配套、贴心的服务，让运动融入日常，点亮全民健身生活。

如今，盈浦街道活力健身地图已正式上线，不妨趁着闲暇奔赴运动之约，在挥汗锻炼中释放活力，畅享运动乐趣，拥抱健康美好的生活。

## 专题培训优服务 同心守护“夕阳红”

通讯员 栢寅

为进一步提升“老伙伴”计划志愿者的专业素养，切实守护辖区高龄、独居老人的幸福晚年，近日，白鹤镇组织开展专题培训。全镇130余名志愿者齐聚一堂，共同学习实用技能，以邻里互助之力，温暖银龄岁月。

“老伙伴”计划，即低龄老人为高龄独居老人服务的互助养老模式。此次培训紧扣志愿者服务实际需求，以“专项解读+技能实操”相结合的形式，为志愿者送上实用干货。

培训伊始，工作人员结合“老伙伴”计划工作重点与难点，对服务宗旨、工作规范及走访要求等进行细致解读，帮助志愿者厘清服务边界、明确自身职责。居家防火防灾课程通过复盘真实火灾案例，深入剖析老旧住宅用电用火、燃气使用及杂物堆放等高频隐患，帮助志愿者学习掌握火灾预防与初期火情处置知识。

反诈警示课程则直观揭露了保健品诈骗、养老投资诈骗及冒充亲属诈骗等套路，重点讲解诈骗分子的惯用话术与识别技巧，引导志愿者在日常陪伴中向结对老人普及反诈知识，一起守牢“钱袋子”。而在应急急救专项教学环节，现场演示了心肺复苏的标准操作流程及注意事项，并科普了居家常用、易操作的养生按压急救穴位。通过手把手教学，助力志愿者有效掌握基础急救技能，也为长者健康安全多加了一道守护屏障。

培训期间，志愿者们认真聆听讲解，现场学习氛围浓厚、互动频繁。大家纷纷表示，要用更专业的服务和更饱满的热情，为需要关心照顾的“老伙伴”们送去贴心陪伴。

此次培训既是一次专业能力的精进提升，也是一次志愿力量的凝聚动员。未来，白鹤镇将持续深化“老伙伴”计划，引导广大志愿者在点滴行动中传递温暖，在真诚陪伴中赋能关怀，通过“多看一眼、多问一句、多帮一把”的朴实坚守，让志愿精神愈发鲜活可感，共谱“老有所为、老有所乐、邻里守望”的动人篇章。

## 市民沉浸式体验本土民俗

### 江南丝竹夏季雅集在蟠龙新天地上演

记者 朱泽敏

6月3日，“惠风和畅·弦歌入夏”上海市江南丝竹雅集落地蟠龙新天地。这场市级传统文化活动创新融合水上巡演、档案发布、本土民俗体验等内容，引得不少市民慕名前来打卡，在水乡景致里沉浸式品鉴传统民乐之美。

活动现场，上海市群众艺术馆、上海市非物质文化遗产保护中心正式发布《韵茶雅会 艺韵天成——2025上海市江南丝竹雅集影像志》，系统梳理收录2025年度参演团队及22位江南丝竹传承人的图文资料，以数字化规范档案留存非遗史料，助力江南丝竹传承传播。活动同步向全市基层传承站点、中小学及社区文化场馆免费发放江南丝竹典籍与影音资料，夯实基层非遗普及传承基础；此外，现场举行秋季雅集交接仪式，明确本年度“雅韵知秋 花好月圆”江南丝竹雅集落地黄浦区举办，构建全市联动承办的长效活动机制。

丝竹清音次第响起，蟠龙古戏台之上，《三六》《紫竹调》《十面埋伏》等经典曲目轮番上演。古建翘檐错落，丝竹婉转绵长，乐曲与粉墙黛瓦、临水廊檐相融，勾勒出独属于江南的悠然意境。本次活动最大创新在于水上流动舞台：乐手搭乘游船穿行古镇河上，丝竹名曲《乐街》伴着粼粼水波缓缓流淌，岸上游客临水驻足赏乐，打破固定舞台的空间局限，让民乐沿着水乡街巷悠然飘荡。

现场同步嵌入青浦区市级非物质文化遗产代表性项目“阿婆茶”体验环节，十余组竹制茶席错落排布，项目传承人现场烹煮茶饮、摆放特色茶点。观众在聆听丝竹演奏的同时，品茶尝点，实现听觉、味觉、视觉的多维体验，让传统雅集从舞台展演，转变为可供市民亲身参与的沉浸式民俗体验场景。

自2025年起，上海市群众艺术馆启动江南丝竹四季雅集全年系列活动，按照春夏秋冬分场次落地上海各区，本次夏季雅集是系列活动首次走进江南水乡古镇，依托青浦天然水乡资源，探索非遗落地实景、贴近百姓生活的全新传播路径。

## 学法识毒 守护青春

通讯员 金哲

6月3日，是虎门销烟187周年纪念日。金泽镇青少年事务社工们走进金泽小学，开展“销烟有魂，禁毒有法”主题禁毒法治宣传教育活动，以历史为引、以法律为纲，将禁毒教育融入校园课堂。

活动以《中华人民共和国禁毒法》为核心，以林则徐虎门销烟的历史为切入点，重点讲解了当前青少年面临的新型毒品威胁：“奶茶粉”“跳跳糖”“电子烟油”等伪装手段层出不穷，令人防不胜防。通过剖析未成年人因好奇误食“解压糖”而染上毒瘾、家庭支离破碎的真实案例，让学生们直观感受到毒品离自己并不遥远。社工逐条解读《中华人民共和国禁毒法》中涉毒违法的法律责任及未成年人保护条款，明确告诉学生们：拒绝毒品不只是道德要求，更是法律义务。

活动后，学生们纷纷表示，将主动远离毒品，并带动家人朋友共同提高警惕。

## 青浦“油画奶奶”在北京举办个人画展



“油画奶奶”许凤英在自家的展厅。

记者 孙旌豪

在青浦区朱家角镇林家村，年近80岁的许凤英有个更被人熟悉的名字——“油画奶奶”。

5月底，北京，中国艺术研究院油画院。这个头发花白、从未受过一天专业训练的青浦农村老太太，带着她的151幅油画，办了人生中规格最高的一场个人画展——《乡野心光：油画奶奶与霍克尼的田园回响》。

许凤英学画的起点，并不浪漫。十年前，她得了直肠癌。手术、治疗、病痛，接踵而来。女儿陈君芳递给她一支画笔，

说：“妈，你试试画画吧。”那时候的她，已经70岁了，从来没学过画画。

但林家村太美了。春天的野花、夏天的稻田、秋天的菜地、冬天的鸡鸭——都是她的“模特”。她说，喜欢什么就画什么，不用管透视，不用管明暗，红的就画红，绿的就画绿，心里什么样，画出来就什么样。

这一画，就是10年。这10年里，她的作息雷打不动：早上烧好早饭，7点开始画画，画到10点出门兜一圈，看看自己种的菜。下午2点再拿起笔，画到4点半。

许凤英的个人画展在北京只展出了4天，但在网上，“油画奶奶”的故事已经

传了很久。许多媒体用了一句话评价她：“以油画书写了抗癌逐梦的励志晚年故事。”

但如果只把她理解为一个“抗癌典型”，似乎又窄了。因为许凤英自己从来不这么讲。虽然这个农村老太太不善言辞，但她谈论起画画，反反复复用到的词是“开心”，眼里闪烁着光芒。问她为什么这么有劲？她说，画画的时候，特别高兴。

对她来说，画画不是任务，不是抗争，不是证明。它就是生活本身，和种菜、养鸡、晒被子一样，是每天都要做的事，是让她开心的事。

## 微创施工优环境 管网升级护安居

记者 李双玖

青浦人留意啦！老城30年高龄污水管网更新有新动静，二期改造工程进度过半，家门口地下管网正迎来大换新。

不少老城区地下污水管道已经服役超三十年，长年使用下来，管道老化渗水、排水堵塞频发，下雨天易积水、污水渗漏还会污染周边环境，影响居住体验。这次老旧管网改造作为青浦民生更新工程，瞄准管网老痛点对症下药。

## 科普护脑防慢病 温情服务暖民心

通讯员 诸琪

近日，赵巷镇联合上海冬雷脑科医院、文化管家开展“冬雷脑科·认知健康开放日”公益活动，采用“线下专题授课+线上同步直播”的模式，将优质的医疗科普知识与便民问诊服务送到居民身边，切实提高了辖区长者对认知障碍的防治意识。

《科学认知障碍》专题科普讲座由上海冬雷脑科医院神经内科、营养科的专家

主讲，围绕“认知障碍的早期预警信号、致病高危因素以及居民科学干预方法”等内容进行细致科普，纠正了“年纪大记性变差就是正常糊涂”的传统认知误区，着重普及“早筛查、早诊断、早干预”是延缓认知衰退的关键。

“很多人觉得年纪大了记性差是正常的，其实这可能是认知障碍的早期表现。我们将围绕日常生活中如何通过饮食、运动、脑力训练等方式保护大脑健康，帮助大家守

住记忆、守住爱。”冬雷睡眠医学中心副主任张雯丽医生表示。

不少居民带着以往的体检报告进行问诊，医生对自身头晕、睡眠不佳、记忆力下降、骨关节酸痛等问题进行一对一诊断。“讲座特别实用，我们老人平常很看重身体健康，但缺少专业指导。听了专家科普后，我就能区分正常衰老健忘和认知障碍了，真希望这样的活动多一点。”居民李阿姨告诉记者。