

重阳佳节 温馨满钱塘

■记者 周正倩 施诗 张楠楠 武佳奇 钱圆 通讯员 袁静怡 高佳双

秋风起,菊散金黄,又一年重阳。我区各街道开展了丰富多样的“重阳节”活动,弘扬尊老敬老传统美德,营造助老爱老社会风气,让钱塘的老人度过一个安乐、祥和的节日。

乐游园

“好看、好吃又好玩,感谢社区让我们过了一个特别的重阳节!”前不久,在下沙街道东方社区,重阳节主题“游园会”现场欢声笑语不断,令人垂涎欲滴的美食、趣味十足的游戏、精美的手工作品,统统让老人们流连忘返。“这样的趣味游戏蛮有意思,适合我这样的老年人。”一名退休阿姨拿着参加游戏赢得的奖品笑着说。

“咱当兵的人,有啥不一样。”从哪里传来铿锵有力的军歌声?原来,在湾南社区,一场“重阳合家欢”游园主题活动中,退役军人唱着军歌,阿姨们跳着自编自导的舞蹈,小孩子们摇头晃脑地敲着节奏……这个重阳节正好与国庆假期“撞”上了,社区的“敬老”主题活动掺入了“军味”,让



这场“游园会”别有一番趣味。还有更多的爱与温暖,在下沙“流淌”。老吾老以及人之老,各社区开展“九九重阳节,佳节送温暖”活

动,不仅给辖区老人们送去了温暖与祝福,也丰富了老年人的文体娱乐生活,让大家度过了一个温馨快乐的重阳节。

享爱心



重阳节当天,在义蓬街道后埠头村的文化礼堂里,“爱心义剪 情暖老人”活动,免费为村里的老年人理发。老人们陆续来到活动现场排队等待,理发志愿者手持理发工具,认真地给前来的老人服务,动作娴熟,一会儿就理好一个。志愿者一边给老人们理发,一边还和他们唠家常,热情周到的服务赢得了老人们的一致赞誉。老人们看着自己的新发型高兴得合不拢嘴,脸上满满的都是幸福。理完发的老人表示,这个免费理发活动非常好,让他们在享受到便利的同时,还节省了开支。

在新湾街道三新村文化礼堂的清风长廊,来自新浪发型工作室的理发师耐心地询问村民们的要求后,便认真地仔细地修剪起头发来。从“推剪打薄”到“修边定型”,一个步骤不少,一推一剪间,大家脸上的疲惫也随着飘散的发丝一同褪去。虽然清风长廊条件并不完备,但理发师一丝不苟,一点都不亚于在工作室里的态度。

理发师笑盈盈地说:“看着老人们幸福的表情,我累点也不算什么了,以后我还会来参加志愿服务,服务更多的人,实现自己的价值,也会动员身边的人加入。”

护健康

在重阳节到来之际,新湾街道建华村、共裕村、共建村、宏新村和创新村分别联合杭州安舒医院体检团队,开展老年人免费体检、中医内科检查、骨密度仪筛查、针灸推拿等义诊活动。

参加义诊的医生们细心为老人们测量身高、体重、血压和血糖等,并仔细询问老人们的身体状况,耐心答疑解惑。此外,他们还还为患有高血压、高血糖等慢性病患者做出合理用药、健康饮食等方面的指导,并为腰骨、腿

脚不舒服的老年人免费提供针灸推拿、康复理疗项目。

“大伯,这里疼吗?”……前来创新村参加义诊的医生认真地给腰痛的吴大伯检查腰椎。旁边,针灸医生在给小腿患风湿痛的郑大妈进行穴位针灸,从消毒盒里拿起不锈钢毫针,找准穴位,用食指和拇指轻轻地旋转,慢慢地插入穴位,一边插,一边实时地和郑大妈聊天,让郑大妈放松。

“健康送上门了!”关怀备至的体验



建华村的老人感慨道,“不出小区就能享受到专业的体检服务,真好啊!”

做香薰



“百善孝为先,孝为百行首。”为弘扬爱老、尊老、敬老、助老的中华民族传统美德,白杨街道月苑苑社区邀请辖区老年人开展了一场“‘香’遇重阳,点亮美好”的主题活动。

怎样放烛芯、如何装饰蜡烛……指导老师细心地为老年朋友讲解制作过程,同时指导制作。随着香薰精油和蜡油的注入,清香的味道在整个活

动室弥漫。随后,大家加入干花材料,兴致勃勃地制作起自己专属样式的香薰蜡烛。

“这次香薰蜡烛制作活动,不仅培养了老年朋友的动手能力与欣赏美、创造美的能力,更让大家的心灵得以放松,在促进居民发掘自身价值的同时,增进了邻里情谊,提升了老年居民的幸福指数。”社区工作人员说。

推门见绿! 市级公园就在我们身边

■记者 施诗
通讯员 江湖飞 严露妮

本报讯 近日,杭州市第三批公园名录公布,122个城市公园闪亮登场,下沙街道的智格公园、湾南公园上榜。

智格公园又名智格“乐智”口袋公园。公园选址宜学路以南、福海路以西空地地块,面积5000平方米,毗邻智格新怡家园、智格豪城小区,主要以绿植、树木花草、健身器材、篮球场、凉亭等构成。

城市口袋公园能够帮助人们在拥挤繁忙的都市生活中缓解身心的压力,营造一个良好的心情。由于口袋公园面积小、选址灵活,既能代替部分城市公园的特点,又能够满足周边居民群众一定的需求。

智格社区结合辖区实际情况,利用零散闲置的空地建设了智格“乐智”口袋公园,不仅美化了城市环境,而且节约利用社区土地资源,更为居民群众提供了一个放

松、休闲、锻炼的好地方。

湾南公园又名湾南口袋公园,位于下沙街道松乔河畔。自2021年建成投入使用以来,这个“口袋公园”就成了附近居民休闲、散步的好去处。

推窗见绿,出门入园。湾南口袋公园沿河而建,总面积为1680平方米,不仅将党群、廉政文化植入“口袋公园”建设,还通过“绿化+文化”,建成“公园+运动健身”“公园+科普教育”“公园+社区文化”等各项设施,打造了集观赏性、娱乐性和文化性于一体的休闲场所和公园景观,将城市“零碎地”变成“金角银边”,让居民走出家门就能追随社区记忆,感受文化魅力。

此次智格、湾南公园等122个公园入选杭州市第三批公园名录,是杭州加快建设“公园城市”、努力实现“让公园成为人民群众共享的绿色空间”样板建设的生动实践,也是杭州人“推门即见绿,何须到西湖”的幸福生活写照。



临江未来社区大食堂 吃出共富幸福味

■记者 张华颖

本报讯 近日,沉寂许久的临江佳苑老年食堂完成升级改造,以“临江未来社区大食堂”重新亮相。此次提升改造,社区对食堂菜品、服务模式进行了全面提升。

番茄炒蛋、肉末茄子、红烧大排……13个丰富的家常菜一字摆开,10月8日中午,未来社区大食堂飘来阵阵诱人香气,正值饭点,冒着小雨,不断有老人和居民前来打菜吃饭。

“社区食堂是项暖心工程,我们一定要确保食品卫生安全,让他们吃得安心,让他们的子女放心。”老年食堂负责人介绍,食堂每天中午与晚上营业,每餐会有10至13个菜品。菜品以老人喜欢的本地杭帮菜为主,口味清淡且营养均衡。

据悉,60周岁以上老人不限户籍,在社区食堂可享受五折优惠,目前食堂四个套餐,五折优惠后分别为:一荤一素5元,一荤两素6元,两荤一素7.5元,两荤两素9元。亲民的价格受到了大家的点赞,试营

业的这几天里,每天前来就餐的老人达到30多人。

“我要了红烧肉、盐水鸡腿、麻婆豆腐和青菜,工作人员看我胃口好,还给我多加了很多米饭,总共只要10元钱,很划算!”临近中午,在老年食堂内,66岁的陈大伯打包好饭菜,准备回家边看电视边吃午饭。

陈大伯住在时代花园小区,是“随迁老人”,去年从老家山东来到临江帮忙带孙子。“孩子去上学了,家里中午只有我一个人,懒得开火,以前这种情况总是剩菜剩饭凑合着吃,不像现在可以挑着吃。”陈大伯开心地说,食堂的饭菜很适合他的口味,不仅清淡可口,还方便实惠。

此外,针对腿脚不便的老人,未来社区食堂还提供送餐上门服务。街道相关负责人表示,接下来,街道将继续为居民提供价格更优惠、品种更多样的餐品,满足辖区老人及居民多元化用餐需求,确保吃得好、吃得香、吃出“幸福味道”,让惠民工程真正贴近群众、温暖群众。

“嵌入式体育场地”让居民家门口就能锻炼

■记者 董笑瑜 通讯员 高佳美

本报讯 家住河庄街道闸北村的施大爷有饭后遛弯的习惯,可最近,赵大爷遛弯的频次减少了。原来,他找到了一个更好的去处——位于闸北村农贸市场北侧的体育场地。

每天晚上6点,随着体育场上的灯光准时亮起,打球的、跳广场舞的、健身的、休闲的村民们很快就让这块场地热闹起来。作为河庄街道的“嵌入式体育场地”之一,闸北村这片场地由村内的闲置土地改造而成,总面积1880平方米,包含新建的篮球场、网球场、羽毛球场和若干健身设施,铺设了塑胶地面,安装了围网,设置了灯光,不仅备受老年群体的青睐,也“俘获”了年轻人的芳心。

同样,在蜀南村,村里将一块曾用于江东大道建设的泥土堆积场地,摇身一变成了多功能运动

场:场地占地面积780平方米,设有一个标准灯光篮球场、一个乒乓球台,全场还铺设了专业篮球运动材质地面,最大限度提供篮球运动专业级体验,不仅合理利用了闲置空间,也提升了村庄环境面貌。

为了解决村内健身场地资源相对短缺的问题,新村村则围绕美丽的乡村,建设了一个面积达873.2平方米,拥有标准篮球场、羽毛球场等标志性的嵌入式体育场地项目。

将闲置空间加以合理改造就能变成体育场地,在美化环境的同时给村民群众运动健身提供便利,让健身资源离群众更近。作为2022年开展“健康河庄 喜迎亚运”体育惠民系列工程项目,河庄街道正通过“嵌入式体育场地”打造,不断补齐全民健身公共服务资源短板,让越来越多微而精的体育场地在河庄“落地开花”。

笔尖传承 书墨飘香

■记者 武佳奇 通讯员 郭紫慧

本报讯 近日,白杨街道观澜社区的一场书法座谈会为大家提供了书法交流的平台,观澜社区邀请辖区内的“书法迷”们齐聚一堂,共同探讨书法心得。

“先练习基本笔画,掌握好基本的‘调峰、运笔、行笔’规律后,就可以从单字练习拓展到多字练习。万事开头难,多多练习就会有进步……”座谈会上,书法爱好者范现魁和书法团成员交流了书法技巧,让大家受益匪浅。随后,大家畅谈书法创作体会,尽情抒发

对美好生活的热爱之情。刚开始接触书法的王阿姨表示,以前看到别人漂亮的字很羡慕,但自己就是写得不太好,自从在社区学习了书法,自己既可以和刚上一年级的孙子一起学习,还能指出小孙子运笔不对的地方。

“此次书法座谈会弘扬了中华优秀传统文化,又丰富了辖区居民的业余文化生活,同时增强了居民之间的沟通交流。”社区负责人表示。接下来,观澜社区将通过多种形式推动社区精神文明建设,进一步提高社区居民共同参与社区建设的积极性与自觉性。

三丰老人话幸福 品“长寿面”传共富意

■记者 王梦旦 通讯员 濮依琳

本报讯 走进前进街道三丰村,家家户户的老人脸上充满着笑意。年近七旬的村民王张先说:“子女成家,每月还能领到2000余元的退休金,日子有了保障,平常就是和老邻居一起到健身公园锻炼身体。”如今,朋友们都羡慕他安逸的晚年生活。

在村里,像王张先这样的老人还有很多。王大伯告诉记者:“村里的福利好,让大家都过上了幸福日子。”

据悉,三丰村党委在老百姓最关心的养老、就医等福利保障政策方面,实现了女性

50周岁、男性60周岁以上村民失地农民养老保险覆盖,约占全村人口98%,保障了老人居家养老的基本生活。同时积极鼓励老人购买城乡居民基本医疗保险,还为购买的每名村民提供200元的补助金,真正让辖区内的老人实现了老有所养、老有所医。

“群众是乡村集体经济发展的内在动力,设立福利保障政策意在让乡村集体经济可持续发展,变得更有‘温度’、更有‘深度’。”三丰村相关负责人表示,通过村富带动民富,既要口袋富裕,还要精神富裕。

近日,三丰村还为辖区老人举办了趣味游园会,欢庆重阳佳节。“我们为老人准备了长寿

面和5种粗粮,寓意‘五谷丰登’,祝愿辖区老人健康长寿。”工作人员告诉记者。

老人们的脸上止不住笑意,三丰村的“幸福故事”仍在不断谱写。前进街道聚焦弱势群体迫切需求,不断做优辖区老人公共服务,为老人打造幸福晚年,在高质量发展共同富裕的道路上不落一人。



“我在下沙话共富”短视频大赛落幕 听听他们讲述下沙人的奋斗故事

■记者 周正倩 通讯员 叶心仪

本报讯 近日,下沙街道在街道党群服务中心开展“我在下沙话共富”短视频大赛评选活动。此次短视频大赛旨在通过镜头讲述下沙人在推动高质量发展,建设共同富裕示范区的奋斗故事,展现下沙人甘愿奉献、积极向上、不懈奋斗的精神和风采,激发辖区居民一起描绘“共同富裕”生动画卷的积极性。

作品征集过程中,街道收到了各个社区报送的优质短视频内容。活动现场,各社区

的报送作品分为四组,展示在评审及观众眼前。视频展示完毕后,评委老师根据剧情内容、创意亮点、剪辑制作、呈现效果等方面进行点评并打分。

最终,智格社区的作品《潮跑》荣获一等奖,元成社区的《共同富裕路上食无忧》、湾南社区的《巾帼共富追梦人》荣获二等奖,头格社区的《共建共享优质医疗资源,筑就“共同富裕”健康防线》、杭铁社区的《李嫂莉的幸福生活》、下沙社区的《以警为令 巡警十二时辰》荣获三等奖。

“在勤劳创新、奋斗不止、默默奉献的下

沙人身上,可以看到下沙作为数智治理试验区、产城融合示范区、共富样板先行地的活力和担当。”活动相关负责人对本次“我在下沙话共富”短视频大赛的参赛作品表示了充分肯定。

下沙人在创新创业、服务公众、志愿奉献、传承文化、建设生态中迈向共富,在共同贡献、共同创造、共同奋斗中为下沙蓬勃发展贡献力量,助力下沙街道奋力推进“两个先行”。在下沙人的合力奋斗中,共同富裕的绚丽图景将一步步成为现实。