

我们的节日 | 敬老爱老，情满周桥，点亮“老年生活”之光！

莫道桑榆晚，为霞尚满天。尊老、敬老、爱老、助老是中华民族的传统美德，为助力辖区老年居民健康生活，让老年人共享改革发展成果，周家桥街道以“敬老爱老，情满周桥”为主题，策划了“五个老有”系列活动。

一、老有所养

为弘扬尊老敬老传统美德，切实把对老年人的关心关爱落到实处，敬老月期间，周家桥街道对社区百岁老人、困难老人、90岁以上高龄、60周岁以上独居老年人等开展重阳节慰问。

二、老有所医

10月18日，周二居委会组织社区老年居民在乐邻之家开展“九九重阳 久久健康”主题活动，邀请了神州医院的专业医师为居民开设健康知识讲座，并为老年人提供中医脉诊、刮痧敷贴、推拿拔罐等服务。让老年人感受到15分钟生活圈的便利和幸福，体验到为老服务的温暖和社会公益的力量。

10月18日，周家桥街道组织沈家郎乐邻之家周边居民，开展“秋季养生讲座+中医问诊”主题活动，通过养生知识科普、健康咨询、中医问诊等形式，引导老年人树立正确的养生理念、掌握科学的养生方法，帮助老年人增强体质、预防疾病、缓解压力、改善生活质量。

三、老有所为

10月19日，古南居民区在“邻里魔方”开展“纸巾绘画 情满苏河”纸巾画作品展，展出“圆梦加梯”“垃圾分类”“邻里一家亲”等纸巾画作。纸巾画达人吕渲更是退休不褪色，发挥余热，用纸巾为“邻里魔方”即兴作画，表达别样的艺术之美，传递爱的正能量，来往市民纷纷驻足欣赏。

四、老有所学

10月13日，周家桥街道综合为老服务中心组织辖区老年人开展“勿忘我——动手能力数我强”活动，通过让老年居民填涂画作，激发大家对生活更多的兴趣，锻炼大脑、眼、手的协调能力，增强耐性，同时提高老年人的审美感，加强思维能力、自信心和观察力。

10月17日，周家桥街道组织范北乐邻之家周边居民开展“我们都是时髦精”主题彩妆课程，让曾经的少女们回忆年轻时代，焕发美丽风采。通过彩妆课程的学习，不仅让老年居民保持自信、提升气质，同时也让大家拥有更加充满活力、积极向上的状态，使老年居民在生活中更加积极乐观、自信大方。

10月18日，周家桥街道组织AI社区智能服务点周边居民，开展智能手机教学之“支付宝使用”小课堂。工作人员仔细为老年人讲解如何注册支付宝账号、使用生活缴费、查看证件、设置密码等，并提醒老年人在运用手机时要有安全意识，加强防范、谨防受骗。

五、老有所乐

10月13日，周家桥街道综合为老服务中心组织辖区老年人开展“勿忘我——抢彩条”活动。四位长者为一组，每组面前放置不同颜色的纸条，由工作人员喊出一种颜色，长者们拿取对应的纸条，率先拿到纸条的长者有奖励。本次活动旨在锻炼老年人对颜色的认知，提高专注力和反应能力，让大家真切地感受到健康生活的快乐。

10月17日，周家桥街道服务办组织新天地、万博、古南三个居民区的居民，在新天地居委会活动室开展“敬老月之珍珠手链DIY”主题活动。本次活动不仅增进了老年居民之间的友谊，减轻寂寞和孤独，同时还锻炼大家的手部协调能力和手指灵活性，增加老年人的自信心和成就感。

10月17日，周家桥街道老年协会在综合为老服务分中心，组织开展周家桥街道“来福汇”为老服务联盟主题活动——乐乐时间第六届“飞行棋竞技”。本次竞技覆盖街道辖区内的21个居民区，为了让不同居民区的老人们相互认识、增进了解、建立友谊，采用抽签方式选择桌次。通过本次飞行棋竞技，给辖区的老人们带来了欢乐、活力和友谊，让大家“老有所乐”，悦享银龄生活。

10月18日，长宁区养老服务发展中心组织辖区老年钓友前往松江区泖田湿地垂钓中心，开展“金色池塘 静享渔乐”钓鱼比赛活动。活动旨在让老年钓友远离喧嚣，沉浸在大自然的怀抱中享受宁静时光，探索自然的美丽，使内心得

到平静和放松，同时培养耐心与专注力，享受捕获的成就感，并与钓友们建立友谊，共度美好时光，增进彼此间的情感。

周家桥街道将继续聚焦老年群体需求，结合实际开展志愿服务活动，打通为老服务的“最后一公里”，切实增强老年人的获得感、幸福感和安全感，让“五个老有”落到实处，把为老服务做实、做深、做细。