

田林街道打造硬核“健康生活圈”

居民走出家门,15分钟内就能找到平价、优质、亲民的健康目的地

如今,居住在田林街道的居民们,无论男、女、老、少,只需走出家门,就能在15分钟内找到平价、优质、亲民的健康目的地。在这里,人们可以遇到独自摇着轮椅每天两次打卡“智慧阳光康健苑”的乐观阿婆,拄着拐也要每日报道“长者运动健康之家”的九旬老爷爷,还可能遇到走在上、下学路上的阳光家园的特殊“孩子”们。既是在社交平台上“霸榜”多月的徐汇区体育场馆流量王,也是拥抱全年龄段、全人群的康养服务中心,田林街道用兼具潮流和公益的康养服务保障,打造了一个属于全体田林人的硬核“15分钟健康生活圈”。

打造“满意养老”组合装

满意养老在田林。居住在田林街道的老人们,拥有一个属于自己的宝藏套装。它由长者照顾之家、社区长者食堂、长者运动之家等设施组成的“满意养老”组合装。

12月15日下午2:30,午后的阳光透过宽大的窗户,洒满田林东路588号市民健身中心的房间。

92岁的严爷爷拄着拐杖,在家人陪伴下,来到健身中心8楼的长者运动之家报到。腿脚不便的他最喜欢里侧房间的“智能全身垂直律动床”,他喜欢在午后暖洋洋的阳光中,躺在律动床上,缓解身体的疼痛。

上了年纪后,严爷爷很难找到愿意接纳他的商业健身场所。自从2024年11月田林街道市民健身中心建成开放后,这个一直困扰着他的问题终于解决了。

为了更好地满足街区像严爷爷这样老人的健身需求,田林街道在规划市民健身中心时,就特意为老年人规划了一大片专属运动区域。这里不仅配备了“智能适老化健身车”“智能全身协调训练机”等专为老人打造的健身设备,还安排了专业的康复师长期驻守在场地内巡逻看护,为老人们提供专业的健身指导。



市民健身服务中心运营方邵经理介绍:“我们会为老人们提供体质检测等专业服务。”

除了使用专业的健身设备,许多“银发族”还喜欢参与长者健身中心的“私教课”。

相较于市面上侧重增肌减脂的训练课,这里的康复师们更侧重帮老人激活身体衰退的机能。

“一位腰不好的阿姨告诉我,经过3次课程训练后,她又能重新蹲下上厕所了。”康复师小刘听到阿姨的反馈后,开心不已。

阿婆摇着轮椅天天报到

除了老人,这里还有另一类特殊的运动人群。就在长者运动之家的隔壁,还设有专为残疾人服务的智慧阳光康健苑。除了专门配备的特殊健身器材,如可供轮椅使用者做手部律动的装置等,这里还有医生长期驻守,以便指导残疾人士合理安排健身活动。

“我们会为每一名来这里活动的肢残健身者,建立专属健康档案。”田林街道残联工作人员李丽说,一年来,肢残健身者的健康档案已经将文件架堆得满满当当。

为了帮助街区内的肢残人士大胆走出家门,在智慧阳光康健苑建成之前,街道残联的工作人员曾逐一上门走访,了解他们的实际需求。性格外向的朱阿婆,就在这次走访中成了第一批忠实用户。

朱阿婆已年过八旬,她的下肢因疾病导致行动不便,长期需要依靠轮椅出行。智慧阳光康健苑建成后,活泼外向的朱阿婆找到了自己的阳光乐园。一周七天,只要天气允许,她每天都会雷打不动地独自摇着轮椅,到智慧阳光康健苑上、下午各报到一次。

一路畅通的无障碍设计,让朱阿婆完全感觉不到出行的压力。她习惯吃完早餐后到智慧阳光康健苑运动并完成体测,中午回家休息,下午再返回晒太阳,与其他锻炼者聊天。

大龄“孩子”每天快乐上学

当朱阿婆在智慧阳光康健苑运动时,还有一群人正在另一处花园般的场地里上课、学习——他们是田林街道阳光之家和阳光心

园的特殊“孩子”。

2024年,借着资源整合的契机,田林街道阳光家园搬入了一片室内室外总面积约1032平方米的花园场地。这里不仅配备了康复训练室、心理咨询室、烘焙实训室等多个功能区,自带独立室外运动场地的安静空间也让这些特殊的“孩子们”有了更舒展的活动空间。

每个工作日,年过五旬的大龄“孩子”炯炯(化名),都会独自到田林街道的阳光之家上学。在这里,她已经度过了十多年时光。

“她是我们班级的班长,和普通人比可能智力上有些缺陷,但在长期的干预和训练教育下,她已经具备了独自出行、买东西等必要的生存能力。”田林街道阳光之家的梅老师说。

如今的炯炯,大部分时间都在独立生活,但她并不孤单。心智还停留在孩童阶段的她,就像普通孩子一样,每天都会到这座花园一样的阳光之家上学,和她的同学们一起画画、做手工、学烘焙。

据梅老师介绍,如今在田林街道阳光之家和阳光心园上学的“孩子”,最小的已经23岁了。通过长期的培训,许多阳光之家的“孩子”跟炯炯一样,社交能力和独立生活能力得到了显著提升。

“像炯炯这样基础条件较好的学生,大多掌握了独立生活的能力,能够独自上下学、独自买东西、独自照顾自己。”梅老师说,另一些学生尽管仍需要家人照顾,但因为有“学”可上,家人也能减轻不少负担。

“在田林,‘人民城市’的理念正化作可触摸的生活细节,每一处空间都涵养着智慧,每一份服务都浸润着关怀。”一位社区工作者说,当街道将民生服务精准嵌入街巷肌理,人民城市的愿景在这里愈发清晰,它意味着把最好的资源留给人民,用优质的供给服务人民,也从人民中汲取无穷智慧和力量,“人心向之,人人起而行之”。

晨报记者 张益维

相信爱,花会开

每个小爱心都值得被看见

善者建行

扫码测一测 你的公益MBTI

由AI辅助生成

中国建设银行 China Construction Bank