



# 社区办大赛 银发居民成主角

本版撰稿 本报记者 章丽倩

在生物钟的作用下,73岁的张惠玲每天都会在清晨5点左右醒来,然后便是柴米油盐的新一日。不过,对张阿姨和与她同住漕河泾街道南二居民区的另外50多位老年居民来说,上周五这天却有些特别——他们在家门口参加了比赛,一个个都成了“获奖选手”。

“穿着统一的服装和老邻居们一起参加比赛,然后还拿了完赛奖牌,我们很开心的。我上一次参加体育比赛都是40年前的事情了。没想到社区能特地为我们老年居民组织这样规模的活动,真挺不容易的。”被张惠玲和她的老邻居们点名夸奖的这场比赛,其实是由漕河泾街道南二居委主办的一场公益健步行活动。

虽然比赛的步行距离不过两三公里,参与人数约百人,但对社区基层单位而言,能把参赛服、终点舞台、完赛奖牌、沿途补给站、医疗、保险等配套服务全都安排妥当,确实已不容易。更何况,漕河泾街道南二居民区又是一



个在软硬件方面都“老大难”的老旧小区,居委工作人员能组织出一场如此像模像样的比赛,着实让居民们都夸一句“刮目相看”。

“老年人比例高,这是我们居民区的特点,60岁及以上居民占比超过常住人口的三分之一。所以说,在讲到要组织居民活动时,老年人群是我们特别关注的一部分。”漕河泾街道南二居民区党总支书记陆婷介绍说,该居民

区是一个建成于上世纪中后期的旧式居民小区,住房原始设计面积小,且卫生间、厨房等都为公用,地面公共空间更是逼仄。“在经过近些年的社区综合改造后,卫生间、厨房的公用遗留问题得到相当程度上的改善,但说到要让居民们活动开手脚的话,确有许多硬件上的局限。”

正因如此,迎难而上“搞事情”就成了社区工作者与居民共同的心愿。

## 社会力量积极举办比赛

在全民健身热度高涨的当下,引入社会方方面面的力量来积极举办比赛与活动,这已成为上海体育改革创新中重要的一环。而在申城最基层的赛事与活动中,也正是因为打开了“众人拾柴火焰高”的这扇新窗户,所以全民健身的活力能进一步被激发,而市民们也能更大程度地受惠。

“对我们老年人来说,体育活动的作用既是要追求健康,也是与人多相处、增加社交的机会。所以这次的比赛,其实有些行动不便的人也坐着轮椅来报名参加了。哪怕条件困难,我们也有着一颗爱运动的心。”73岁的张惠玲是参加本次健步行的50多位老人中的一位。

那么,不惧高龄地把老人们请到户外活动中来,活动主办方的居委就真的不担心吗?“安全性肯定要放在第一位,所以在路线上我们只设计了两

公里出头的步行,路上还设有补给点。另外,也是给力的共建伙伴给了我们办活动的底气。”漕河泾街道南二居民区党总支书记陆婷说到。

老年人是心血管疾病的高发人群,所以在参与体育活动时,更要“体医融合”。平时,南二的不少居民会利用社区里有限的空地跟专家学“健心操”,而这次赛前,该居民区的共建单位远大心胸医院还给出免费体检名额和现场支援,让老人们能更无忧地登场。

体育牵手公益,这是近几年全民健身中的一个热点,而在这个基层办赛的案例中,他们把这点也融入其中。除了来自居民的善款外,根据最后的完赛人数,比赛的协办单位也会按比例捐款给漕河泾社区基金会,并会专款专用地为南二居民区的困难病患创造就医助力。以这样一种形式,全民健身确实也得到了意义上的升华。

## 订报有礼 超值回馈

送 价值 128 元  
日化品牌套装



微信扫二维码立即订阅  
2020年东方体育日报

Oriental Sports Daily  
东方体育日报  
全年订价 290 元

■ 每周一、周三、周五出版 ■ 全年145期

### 订阅方式

- 电话订阅 拨打 11185 上门收订
- 移动订阅 东体微博微信、东方体育APP
- 网站订阅 www.osportsmedia.com
- 邮局订阅 邮发代号 3-77
- 现场订阅 威海路 755 号 38 楼

### 订阅 2020 年《东方体育日报》

即送价值 128 元日化品牌套装

凭邮局报刊收费凭证(不含集订分送单)到报社新址(威海路 755 号 38 楼)领取礼品  
领取时间:工作日 9:00-17:00  
咨询电话:62476156 13501600171