

### 全国残疾人好手齐聚奉贤

# 以镖会友锻炼身体收获满满

“飞镖运动不仅可以在家训练,运动身体,还可以锻炼脑力和眼力,通过训练实现‘镖随心动’后可以获得很大的成就感,并激发选手走出家门与同道中人互相切磋,是非常适合残疾人开展以及鼓励他们残健融合的一项运动。经过近几年的培养,一些残疾人选手的水平甚至超越了健全人运动员。”在日前举行的“逐梦贤城·飞越自我”第八届中国残疾人冰雪运动季飞镖项目推广活

动中,来自中国飞镖协会的裁判长陈海龙对我国开展残疾人飞镖运动的现状给予高度评价。从全国各地来沪参赛的运动员也是获得感满满,因截肢坐在轮椅上参赛的湖南队运动员陈勇还实现了自己赛前希望成绩“更上一层楼”的愿望:“上一次在全国赛上获得了第五名,这次获得了第二名!”

飞镖是奉贤区残疾人团体运动的“一区一品”特色品牌项目,也是传

统优势项目,上海市残疾人飞镖队近几年来均由奉贤区承办集训,在参加全国残运会等比赛中也多次荣获佳绩。此次第八届中国残疾人冰雪运动季飞镖项目推广活动来到奉贤,不仅是全国残疾人飞镖运动员的一次盛会,也是上海近年来首次举办大型残疾人群众体育活动。活动吸引了上海、浙江、江苏、安徽、江西、山东、湖北、湖南、香港等400余名海内外运动员、教练员、工作人员和志愿者参

加,分为坐姿组、站姿组和听力组等6个组别,三个组别不仅有成人参赛,还有从香港远道而来的听障青少年参赛。大家以镖会友,大有收获。

已经训练了三年多的陈勇是看到省残联的运动员招生公告后第一次接触残疾人体育项目的,虽然常人看上去扔飞镖只是“扔扔”而已,但实际上却并不这么简单,不仅握镖姿势、扔镖方法和对目标分数的计算都很有讲究,还要坚持每天训练五六

小时,才能形成肌肉记忆。其他一些运动员也说,飞镖不仅可以在家随时练习,也可以极大地丰富文体生活,很有收获。

本次活动由中国残疾人联合会主办,中国飞镖协会支持,上海市残联、奉贤区政府承办,在沪举办讲座、赛事、互动体验等多项活动。活动期间,上海各区还会开展全国残运会飞镖项目选拔赛,为2025年全国残运会选拔队伍。

### 宝山残疾人走进春天里

## “樱”你而美,绘就残健融合美好画卷

春暖花开,宝山区广大残疾人走进春天里,在“‘樱’你而美 同沐阳光”系列助残活动中走出家门,融入社会,绘就残健融合美好画卷。

樱花盛开之际,宝山区残联与老年基金会宝山代表处共同组织老年残疾人前往顾村公园和上海城隍庙赏樱花之美,品上海韵味。4月10日,一场宝山区残健融合游园会也在顾村公园内举办,200余名来自宝山区各阳光家园和共建单位的伙伴们组成临时家庭,一起赏樱花、玩游戏、看表演……

活动中举行了宝山区残疾人家庭志愿服务队成立仪式,2024年宝山

区残疾青年就业交流座谈会同期举办。全国自强模范柯水昌分享了自己的创业经历以及他带领残障伙伴一起奔小康的故事;上海残奥冠军宣讲团成员王彦章分享自己的比赛经历和训练心得,以及他作为一名基层残疾人工作者的心路历程;世界残疾人斯诺克协会中国大使、秦皇岛市十佳自强模范陈达分享了自己的创业和比赛经历;宝山区新时代文明实践中心星星超市咖啡制作师等嘉宾也进行了分享。嘉宾们精彩的发言引发在座残疾青年的共鸣,大家备受鼓舞,互动环节讨论得热火朝天,舍不得散场。



宝山的社区文艺爱好者走秀展示张庙街道阳光家园残疾人手作

在技能训练营学习皮雕、烘焙、绘画、陶艺等才艺,在崇明岛乡野体验田园风光和拓展游戏,在达人秀才艺大赛的舞台上展示风采……2024年市残疾人就业服务中心为全市“阳光之家”和“阳光心园”学员准备了丰富多彩的融合体验活动。

近几年来,全市“阳光之家”和“阳光心园”学员在市残疾人就业服务中心组织下,开展了丰富多彩的“训练营”“田园益智融合体验”和“达人秀才艺展示”活动,累计参与人次达到数万。今年,依托市残疾人就业服务中心去年成立的“阳光201”服务平台,活动内容和技能培训领域将进一步拓宽,激发学员们的学习潜能,拓宽他们的视野,展示他们自强不息的精神面貌和个人风采,进一步提升他们的社会融合能力。

## 「阳光」学员今年精彩活动将「启航」

# 在达人秀才艺大赛舞台一展风采

## 奉贤350户困难残疾人家庭今年将进行无障碍改造

《上海市无障碍环境建设条例》实施已有一年时间,公共场所无障碍建设情况怎么样?近日,奉贤区残联、奉贤区无障碍环境督导大队等联合开展了无障碍环境设施体验式督导,各类残疾人代表实地体验调研龙湖天街(南桥店)商超、地铁五号线新站、言子书院、金海社区卫生服务中心。奉贤区政协委员也组织开展了一次奉贤新城区无障碍环境建设与管理情况视察活动。另据了解,奉贤区今年将为350名困难残疾人家庭进行无障碍改造,这一区政府实事工程将大大改善这些残疾人家庭的居住环境和生活质量。

在无障碍环境设施体验式督导中,残疾人代表们实地体验调研盲道建设、无障碍停车位、无障碍厕

所、无障碍标识、无障碍通道、无障碍电梯、低位洗手台、手语视频等设施。大家首先来到龙湖天街。去年,南桥镇残疾人王老伯反映龙湖天街的商超外围没有无障碍标识和坡道,奉贤区残联和区检察院当即根据《公益诉讼配合协作机制》共同进行体验式督导,发现确实缺少标识,无障碍电梯内部也缺少镜子或反光面,不符合规定。无障碍通道虽然有,但由于经营方为了阻碍电动自行

车入内而设置了四个圆形石墩,导致轮椅无法通行。奉贤区残联向区检察院移送线索后,区建管委“接单”,发出整改通知书。在这次督导中,大家欣喜地发现,上述问题均已整改落实,不仅石墩被撤除,坡道两边还加装了护栏,大大方便了残障人士、老年群体等无障碍通行,电梯轿厢里也安装了镜面,便于轮椅人士进出。

在体验中,大家也发现了一些问题,例如地铁五号线新站、金海社

区卫生服务中心无障碍电梯内未安装镜子或反光面,言子书院虽具备各项无障碍设施,但标识不明显。可见,要扫除无障碍环境建设的隐形障碍,需要在建设理念、配套功能、管理机制、综合保障等“软环境”上多下功夫,加强治理。督导代表建议,新建项目在竣工验收前可以邀请残障人士、老年人等试用体验并改进,使功能更符合人群需求,建设真正具有人性化、人文化、人情味的人民城市。

## “点亮星空 你我同行”活动温暖上海植物园

在4月2日世界自闭症日来临之际,一群星星的孩子和各界爱心人士相聚五彩缤纷的上海植物园,共同参加三叶草儿童康健园与科博国际教育联合爱心企业举办的“点亮星空 你我同行”公益倡导活动。

今年世界自闭症日的主题是“全生涯服务 全方位关爱”,倡议全社会为孤独症人士各阶段提供无缝

衔接服务,通过政府对孤独症人士全生涯服务体系建立制度性保障,实现社会对孤独症人士及其家庭的理解、包容与接纳。

多年来,三叶草康健园携手科博等爱心机构开展了“五星”关爱项目,其中,“星星有约”和“星星伙伴”

志愿者通过志愿服务陪伴,助力星宝康复,同时也收获了自身成长;“星光计划”的100余家爱心单位围绕孤独症儿童成长需求,助力孤独症儿童及家庭获得更多资源;“星园共建”以党建引领为核心,构建“融合共享”新模式,助推康复行业的高

质量发展;“星青年 向未来”成立了社会实践基地,为星青年开展职业赋能培训,创造就业机会。

活动中,300余名孤独症儿童和爱心人士一起,在上海植物园内通过公益打卡徒步的形式,增进大家对这一特殊群体的了解。

## 嘉定开展学雷锋志愿服务集中行动

2024年嘉定区“3·5”学雷锋志愿服务集中行动暨嘉定区助残文明实践主题活动日前举行。活动中启动2024年嘉定区“3·5”学雷锋志愿服务集中行动,发布了2024年嘉定区助残文明实践志愿服务重点项目,将通过区“扶残助残 文明实践”残健融合

项目、区老干部大学“艺耆同行”志愿者进阳光家园志愿服务项目、团区委“侧耳青听”助力残障青年学习志愿服务项目、区“绿衣使者”结对帮扶困

难残疾人志愿服务项目、区归联合会“归雁启航 益路同行”侨青扶残助业志愿服务项目、嘉定工业区“暖嘉园·文明骑士进社区”志愿服务项目等。

嘉定交发集团也推出“交发·阳光暖”重度困难残疾人关爱行动,为全区低保一级二级重度困难残疾人发放慰问包。

例如,在去年组织400名“两阳机构”学员参加皮雕和陶艺两项活动的基础上,今年,结合新入驻“阳光201”的工作室,技能实训体验活动又增加了烘焙和绘画培训两项内容,既贴近学员的爱好,又容易上手,且具有生活趣味,可以激发学员们的兴趣爱好,让他们在业余时间生活更添乐趣。在为期四天的训练营活动中,“阳光之家”学员则可以通过各种社会实践、户外体育、手工制作等活动,锻炼自理能力和集体交往能力。今年,达人秀才艺展示活动也将恢复举办,为“阳光之家”学员提供展示风采和才艺的舞台,丰富他们的文娱生活,提升舞台表演的技巧和经验。

撰文 孙云