

边跑边捡,阿拉见“圾”行事

徐家汇街道举行环保捡跑公益活动



垃圾分类 新时尚

本报讯(记者 袁玮)边跑边捡环保,被称为2018年最潮最酷、风靡全球的plogging捡跑活动来到了徐家汇!昨天下午,“见‘圾’行事 plogging 徐家汇”——徐家汇街道国际志愿者日主题活动在徐家汇公园举行。活动吸引了包括上海气象局、中国电信上海电信账务中心等徐家汇辖区范围内的众多区域单位、“两新”企业的积极参与,大家用实际行动,宣传环保理念,携手打造绿色环保的徐家汇生态圈。

捡跑是源于瑞典的plogging,也就是pluck(捡拾)与jog(慢跑)的结合,形式为一边跑步一边收拾路上的垃圾。通过跑步时经常下蹲(捡垃圾)和负重,在提升锻炼效果的同时,也实现对城市环境的保护,可以说该运动集锻炼、公益于一身。活动主办方是徐家汇街道、中智上海经济技术合作有限公司等。

活动开始后,20支参赛队伍兵分三路开始了plogging之旅,在一个小时的“旅程”中不时停下来把在马路上的垃圾

捡进袋子里。主办方表示,参加此次活动的不乏很多经验丰富的跑者,但是这样边跑边捡跑的活动很多队员表示还是第一次参加。由于每捡一次垃圾,就相当于做了一次弯腰,因此plogging比普通慢跑每小时要多消耗近百卡热量。路线还没过半,很多人就已经汗流浃背,“大汗淋漓”背后更多的是健身与环保带来的别样乐趣。

当最终跑完全程,每个人提着自已捡的垃圾盘点展示时,垃圾总量让人震惊。一位参加活动的队员说,“自己亲身经历之后,才明白每个人不经意的一点点垃圾,就会造成堆积如山的环境压力,也会给清洁工人带来辛苦,以后再也不会乱扔垃圾了!”而这正是环保捡跑带来的正能量。

活动仪式现场,主办方还设置了现场便民服务摊位及环保时光市集。区域单位结合各自工作特色设置便民服务摊位,为社区居民提供公益服务,展示公益风采。环保时光市集则包含了环保公益组织的体验摊位及爱心书籍捐赠,通过垃圾分类、环保主题的宣传体验摊位,帮助提高废弃物的重复利用率,减少一次性用品垃圾的产生,从根源做到环保。



“旅程”中参赛队员不时停下脚步把垃圾捡进袋子

袁玮 摄



创新 社会治理

敲开家门 打开“心门”

松江区信访办架起居民“连心桥”

本报讯(记者 范洁 通讯员 李春东)心理咨询师坐诊“情感把脉”、律师坐堂“精准法律援助”、知心妈妈上门“守望相助”、人民调解中心和“两代表一委员”献计献策……松江区信访办创新工作,引入多方力量,共同架起居民“连心桥”。

不久前,松江永丰街道的宗老太搬入新家,欣喜之余让她更难忘的,是在动迁安置过程中,从解读政策到办理产证,社区志愿者、司法调解员一次次答疑解惑,帮助协调相关部门,避免老人多次奔波。

“第一次敲响宗老太家的门,她开出一条狭小的门缝,连门都不让进。”后来,社区志愿者成了她家的常客,每个月登门拜访,逐渐打开老人的“心门”,日常嘘寒问暖,关心生活起居。宗老太也从一开始的防备抵触,到主动倒一杯水、问候一声,最终接受了安置方案。

“坐在一条板凳上,听她们诉说,为她们解闷,逐渐打开心结。”松江区信访办与区妇联组织成立“知心妈妈”工作组,通过志愿者上门慰问、健康体检、文体活动等方式,结对开展安抚疏导工作。

居民朱阿姨为了还自己的声誉,奔波了16年,她的性格比较内向,不愿与陌生人接触。知心妈妈项目的志愿者了解情况后,经常为她送去节日的关心和问候,逐渐化解了她的戒备心,知心大姐成了她的好姐妹,引导并促使她的生活重新步入正轨。

近年,松江区创新信访工作,借助律师、人民调解员、心理咨询师、“两代表一委员”、知心妈妈等社会资源,整合本地渠道和资源,破解居民矛盾纠纷。例如,“松江区茸平社”项目,每周安排2名心理咨询师配合信访接待工作,从2012年至今累计安排心理咨询师600人次,参与接待来访5000多人次,开展心理疏导与干预;“律师进社区”项目,由5名专业律师组成专家律师团,4名常驻律师轮流接待,年均值班接待55次,接待信访人473人次。

彭浦镇打造“新家庭计划”升级版

社区“健康氧吧”呵护身心健康

小区 新事

本报讯(记者 江跃中 特约通讯员 顾武)检测血压、血糖、骨密度等健康指标,中西医专家坐诊、咨询、开讲座,提供职场困扰、恋爱婚姻、亲子冲突等方面的心理疏导……昨天下午,一个专门为静安区彭浦镇辖区各类人群提供疾病检测、保健指导和心理健康咨询与调适服务的社区“健康氧吧”,在位于江场西路1366弄的中星馨苑苑小区启动运行。

家庭“守护神”

2016年初,彭浦镇成为沪上首批开展“新家庭计划—家庭发展能力建设”试点的街镇之一。镇政府整合优质资源,为社区家庭提供家庭保健、科学育儿、养老照护、家庭文化、孕育指导等特色活动,3年来,总

计有4000余户家庭、1万余人参加活动。

家住沪太路1051弄的黄女士,因偏爱吃甜食、喝饮料,孕期得了妊娠糖尿病,心里十分焦虑。居委会计生干部获悉后,带她参加了镇“新家庭计划”项目组开展的孕期讲座和胎教活动。在妇婴保健专家的指导下,黄女士学做瑜伽、听音乐会,还改变了吃含糖量高的食品和饮料的习惯,终于将血糖降了下来,并生了一个健康的宝宝。如今,黄女士又带着宝宝经常参加项目组举办的有助于婴幼儿智力和肢体发育的科学育儿活动,她满意地告诉记者:“镇里的新家庭计划,是我和孩子健康成长路上的守护神!”

专家进社区

彭浦镇政府在开展“新家庭计划”项目过程中发现,随着物质生活的丰富,社区家庭人群中,慢性病患者和亚健康患者日渐增

多。同时,因工作、学习节奏的加快,许多社区人群存在较大的心理压力。为此,镇政府决定升级“新家庭计划”,建立“健康氧吧”。

“健康氧吧”由“浦星健康”和“心融心理健康”两个项目组成,均由专业社会组织负责运作,由政府购买,社区人群免费分享。“浦星健康”项目在工作日为社区居民提供三大服务:由医疗专业人员检测身高体重、血压、血糖、骨密度、动脉硬化等指标;定期请中西医专家坐诊提供疾病诊断、咨询和医疗养生知识讲座服务;指派专业医务人员到各居民区提供自我保健知识和技能的讲座和示范指导。“心融心理健康”项目则为社区居民开设了24小时心理健康服务热线,同时,请国家二级心理咨询师进社区提供面对面的心理咨询与疏导服务,组织社区居民和社工团体开展减压类、情绪舒缓类心理体验活动。

蔷薇 花下

晚上,长阳路上车辆不少,但秩序井然。突然,一辆飞速驶来的帕萨特私家车引起了其他驾驶员的注意。这辆帕萨特原本行驶在最外一根车道上,在短短十几秒里竟一连变了三根车道,见缝插针,飞快地挤进了最里面的左转弯车道上,最后还压了一根实线,令后面的车主惊出一身冷汗。

后面的车主正想指责他,只见这辆帕萨特的后车窗上贴着几个大字:结棍,涡轮增压当道。一副牛气冲天、势不可挡的气势。其他驾驶员见了不禁啼笑皆非:不过是涡轮增压技术罢了,难道就可以肆意横行?绿灯亮了,帕萨特又一马当先,迅速起步转弯,横道线上一名行人被吓得退了回来。

“你好,请出示驾驶证!”不料,没等多久,帕萨特就被交警拦下了。因为变道和转弯不让行人两种违法行为,帕萨特车主被处罚款400元、记6分。

路人见了,纷纷拍手叫好:涡轮增压和交规,到底谁“结棍”?

到底谁“结棍”?



邵宁文 孙绍波 画

最美文化 装扮最美生活

静安区公共文化成果展今举行

本报讯(记者 宋宁华)用最美文化,装扮市民最美生活。今天,2018年静安区公共文化成果展举行,公布了“最美”文化系列。

■ 最美文化馆 静安区文化馆

一年来举办各类文化艺术活动八千余场,接待市民50余万人次,插花、手工DIY、评弹书场、旗袍制作以及超现代感的舞蹈房都是市民“秒抢、秒杀”的项目。

■ 最美居委 裕华居委

已经搬到外区的静安户籍市民陈先生按照每月两次的惯例,“不远万里”赶到裕华社区的这幢3层旧式洋房。他说,搬离虽有好多年了,但仍然怀念这里的角角落落。这里成为市民参与文化的最美“家门口客厅”。

■ 最美文化品牌 现代戏剧谷

以南京西路为主轴打造戏剧大道,市民剧场、戏剧嘉年华、戏剧大讲堂等,纷纷走进社区,成为市民共享戏剧的文化舞台。