

让健身成为新风尚

2024 徐汇市民体育节闭幕

□ 记者 李梦婷

12月8日,2024年徐汇市民体育节闭幕式在徐汇滨江举行。现场表彰了在推动全民健身事业中表现突出的个人与团体,颁发了“徐汇区十佳社会体育指导员”“为民办实事突出贡献奖”等多个奖项,还特别设置了残健融合类奖项。

活动现场,精彩纷呈。其中,龙华街道冬季亲子嘉年华吸引了众多家庭参与;“AI动龙华”楼宇白领运动会飞镖比赛则让企业员工们在紧张的工作之余享受到了运动的乐趣。区残联精心安排的残健融合运动体验区,更是让残疾人群体也能融入到

全民健身的大潮之中,共享运动的快乐。

回顾2024年,徐汇区共举办了超过1000场次的各类赛事活动,参与人数突破30万,极大地丰富了市民的文化生活。从FISE极限运动世界巡回赛到上海马拉松一系列国际级赛事的成功举办,不仅为市民带来了视觉和激情的盛宴,也为徐汇区增添了无限活力。同时,徐汇区通过创新性地将赛事活动引入景区、街区和商圈,促进了“商旅文体展”的深度融合,为市民提供了更多样化的运动场景。

为了满足市民日益增长的

健身需求,徐汇区今年新增了95处体育设施,包括健身步道、健身驿站、运动球场等,总面积超过5万平方米,极大地拓展了全民健身的空间。特别是中城绿谷体育公园的建成,不仅为市民提供了全新的运动场所,也成为周边居民日常锻炼的好去处。

在科学健身指导方面,徐汇区2024年共配送了1200余场体育服务,覆盖了科学健身讲座、运动技能培训等内容,直接受益群众接近3万人。此外,通过新增454名社会体育指导员,徐汇区进一步提升了科学健身指导的服务水平,让更多的市民



能够享受到专业的健身指导。

在促进体育消费方面,徐汇区成功举办了“燃GO徐汇”体育消费嘉年华等活动,开创了“体商”融合的新模式,不仅丰富了市民的体育文化生活,也为体育产业的发展注入了新的活力。尤其是FISE极限运动世界巡回赛·上海站的成功举办,不仅吸

引了来自世界各地的顶尖运动员,还为市民带来了集运动、娱乐于一体的综合体验。

据悉,徐汇区将以更高的目标和更实的举措,继续推动全民健身事业的发展,努力让“处处可健身、天天想健身、人人会健身”成为新时代的风尚,不断提高人民群众的健康水平和生活质量。

体育为媒,多元融合秀风采

2024 高校百英里接力赛总决赛燃动徐汇滨江

□ 记者 李梦婷

12月8日,冬日暖阳洒在黄浦江畔,2024高校百英里接力赛总决赛在徐汇区开跑。赛道起点设在西岸穹顶艺术中心,这里会聚了来自全国及海外的精英选手,他们身着色彩斑斓的比赛服。赛道沿途,市民们挥舞着手中的旗帜,为选手们加油助威;赛道两侧,各类特色摊位和文化展览吸引了

不少人驻足。

总决赛赛道全长16公里,横跨徐汇与黄浦两区,途经西岸梦中心、南浦大桥等标志性景观。选手们在奔跑中不仅享受着比赛的乐趣,还能近距离感受上海这座城市的独特魅力。赛道上的每一个转弯处,都有志愿者和工作人员热情地为选手们提供帮助和支持,确保比赛顺

利进行。

本次赛事还成功吸引了来自海外高校选手,他们对上海的赛道环境赞不绝口,纷纷表示:“赛道环境非常好,风景特别亮丽,比赛的氛围太棒了!”

赛后,赢得冠军的重庆大学野蛮生长队的队长王磊表示:“备战了一整年,这一刻终于实现了卫冕,我们

非常感谢所有支持我们的朋友。”

据了解,2024高校百英里接力赛总决赛以体育为媒介,将竞技的热情、文化的深度、商业的活力与旅游的魅力有机结合,不仅展现了体育赛事的无限可能,更成为城市发展与国际交流的重要桥梁。从赛场上的激烈比拼到赛场外的多元体验,从国内顶尖队伍的精彩表现到国际赛队的热情参与,从跨区域超长赛道景致到赛事组织与服务,这场赛事以创新与融合,刷新了体育赛事的高度。

为了满足骨科手术后居家患者及非住院骨科患者的需求,近日,上海市第八人民医院开设骨科康复护理门诊,为患者提供个性化的护理评估、康复指导、伤口护理、健康教育等一系列服务。

“把腿抬起来,对、对……”一周前,患者柳先生因前交叉韧带断裂进行了关节镜手术,出院后他感到在家里的功能锻炼有所欠缺,于是来到上海市第八人民医院骨科康复护理门诊。坐诊护士在了解柳先生的情况后,对他的功能锻炼进行了指导,并为他制定个性化康复锻炼计划。

经过护士的指导,柳先生豁然开朗。“有了骨科康复护理门诊后,不仅缩短了就诊时间,还让我可以正确训练康复,少吃很多苦头。”柳先生表示。

据悉,骨科康复护理门诊的诊疗范围包括患者住院前疾病知识指导、住院期间的跟踪管理、出院后延续护理;开展个性化的功能锻炼指导及术后各种并发症的预防指导;向患者普及骨科慢病的预防、治疗和护理,增强患者的自我保健意识;提供疼痛、饮食、营养、药物、心理等多方面的指导。骨科医生也会和骨科康复护理门诊护士保持业务沟通,并指导完成肢体功能评估、拆除石膏、切口换药等工作。

“我们现在推崇MDT多学科联合体系,医护不分家,针对不同病种进行系统培训,按照规范进行康复理疗。”上海市第八人民医院骨科负责人孙平说,“骨科的病人比较特殊,护士从患者入院、住院、手术到术后康复等各方面给予专业指导,让患者更快康复,功能也恢复得更加完善。”

个性化康复训练功能恢复更完善
市八医院新增骨科康复护理门诊
□ 记者 吴会雄 康家辉

创新探索基层治理新模式

徐家汇街道“汇当家”公益创投大赛展示会举行

□ 记者 殷志军 李瑾琳 陆翔

12月12日,徐家汇街道“汇当家”公益创投大赛暨家校社参与式社区规划成果展示会在社区党群服务中心举行,活动旨在总结和表彰徐家汇街道2024年“汇当家”公益创投大赛的创新成果,探索社区治理新模式、新路径。

据了解,徐家汇街道“汇当家”公益创投大赛严格遵循“真问题、重实效、会创新、可持续”的评审准则,通过严谨的筛选流程,最终评选出“上街趣”街区联盟、三驾马车”协力整治“僵尸车”、加梯运维居民共治等八个既能精准对接社区痛点、注重实施效果,又富有创新意识、具备长远生命力的优秀公益项目。

参与式社区规划是今年大赛的重要内容。徐家汇街道的五大片区成立了5个参

与式社区规划行动的示范点位,共同讨论老旧楼道治理、社区花园共建、代际交流助老、小巷空间规划议题,挖掘社区规划当家人约30人,服务学生共计150余人,辐射学生家庭共计500人,各片区形成“一组家庭+一所在地学校+一个居民区+X个社区外部资源”的社区规划队伍。活动现场为徐汇区光启小学、徐汇区汇师小学、上海市第四中学等三家“家校社”联盟学校授牌。

两家在地孵化成功的社会组织上海徐汇区织生社区规划发展研究中心、上海徐汇徐家汇社区未来街区发展

服务中心也举行了揭牌仪式,以此激励各社会组织深耕街区治理、参与式社区规划领域,为徐家汇街道社区治理和公益氛围营造贡献力量。

成果展示会上,徐家汇社区基金会代表、“汇创未来”项目负责人代表、“家校社联盟”代表和“社区营造学人”代表齐聚一堂,围绕“汇当家”公益创投大赛和徐家汇街道“五社联动+”的新探索进行了深入交流和探讨。

华东理工大学社会与公共管理学院教授唐有财指出,要深化“五社联动+”的创新治理模式,积极拓展

合作范围,将居民、学校、企业、社会组织等更多的社会主体纳入社区治理的框架之中,共同编织一个可持续、可循环的网络。“合抱之木,生于毫末;九层之台,起于累土。”治理的每一点进步,都凝聚着大家的汗水与智慧。徐家汇街道将以这次大赛为起点,在新的发展阶段,继续探索基层治理的新模式,以居民的实际需求为导向,以创新为驱动力,推动社区治理工作向更高水平发展。

活动现场还发布了《社区脉动:五社联动下的社区治理创新》系列手册。