

好邻居

邻里亲如一家人 社区服务真暖心

这个社区的幸福感藏在细节里

“他家孩子在我家写作业,我家孩子他家带出去旅游,逢年过节还会相互赠送礼品,从陌生的邻居到亲如一家人,多亏了社区的邻里服务站。”1月6日,家住西安市碑林区高山流水·星币传说小区的张麦林如是说。

邻里服务站让“陌邻”变“睦邻”

今年70岁的张麦林在高山流水·星币传说小区居住了11年,原先她和大多数住在高层小区的人一样,总感觉邻里间很陌生。虽然小区住户大多每天出门都能碰面,但很少打招呼。

自小区建起邻里服务站后,这样的情况改变了。西安市碑林区东关南街街道仁厚社区党委书记、居委会主任王梅说,2023年7月,在碑林区委组织部大力支持下,小区建成了邻里服务站,涉及政策咨询、家里漏水、邻里矛盾等大多社区内的大小事在这里基本都能解决,真

正打通了为群众服务的“最后一米”。

除此之外,这里也成了小区举办各种活动的首选场地,拉近了居民之间的距离。“我和邻居黄先生就是在邻里服务站认识的。春节期间大家一起写春联、送春联,通过多次一起参加活动,我们的关系现在像一家人。”张麦林说。

65岁的徐桂平说,她在参与邻里服务站举办的活动时了解到,自己的邻居是位独居老人,此后,她经常帮老人买菜、打扫卫生。“远亲不如近邻,小区就像一个大家庭,邻居就是我们的‘家人’。”徐桂平说。

除了拉近邻里关系的邻里服务站,这里倡导“喜事简办、为爱减负”的婚俗文化主题广场,不仅通过一场场婚俗文化打卡活动,让邻里关系更加紧密,也弘扬了健康向上的婚俗礼仪和优秀文明的婚俗文化。小区居民陈轩说:

“不争面子、不讲排场,婚礼新办简办一样可以办出热闹、办出温馨、办出满满仪式感。等到我结婚的时候,会和家人商量通过集体婚礼或旅游结婚的方式,减轻自己与父母的负担,让爱‘轻装上阵’。”

小细节彰显服务群众大作用

“小区里很多细节之处很贴心,就像这个衣物晾晒处,很方便。”1月6日下午,正在收衣服的小区居民王国胜说,小区中有不少小户型,家里的阳台面积不大,平时晾晒被褥等大件时很不方便,为此,小区内设置了3处衣物晾晒处。正在晾晒被罩的王彩云表示,遇到突然下雨时,小区保安还会帮着把居民来不及收的衣物收起来,真的很贴心。

服务居民的小细节在该小区中还有很多。记者在小区内多处看到,一米见方的沙土

地被围起来,后方的牌子上写着“宠物厕所”。居民刘涛说,她每天都要定时遛狗,狗狗的粪便要及时清理,但有时候会忘带工具和纸张,或是没注意到狗狗小动作,不小心就会污染小区环境。“小区的宠物厕所配置了免费的宠物拾便纸,宠物主人收拾好以后直接扔到垃圾投放点就行,方便又卫生,这对养狗人和其他居民都是一件好事。”刘涛说,不仅如此,小区在每处垃圾分类投放点都安装了洗手池,方便居民扔完垃圾后清洁。

王梅表示,该社区以社区党委为核心,联合社区居委会、物业公司、驻地单位等多方力量,共同参与社区治理。通过各项服务措施,社区环境改善明显,邻里关系和谐稳定。下一步将持续整合各方资源,提升社区治理的精细化、智能化水平,努力打造更加美好的社区家园。

本报记者 白玗珑

达人秀

“一指禅”支起身体 盘腿跳绳真稀奇
66岁大爷收获近10万粉丝

邓红章和老伴展示绝活。

西安市朱雀北区社区有一位身怀“绝技”的健身达人,不仅可以用“一指禅”轻松支撑起自己的身体,还能盘腿席地而坐跳绳,并和老伴做空中瑜伽。而且他还和“绝活大队”的队友们一起参加过央视《星光大道》《乡村大舞台》等节目。

66岁健身达人身怀“绝技”

“稳如泰山,这操作太厉害了!”1月19日,记者在环城公园里看到,邓红章的倒立表演赢得周围群众一片叫好。

只见他席地而坐,双腿盘起,双手拿起跳绳,短短一分钟连续盘腿跳了三十几下。

随后,他和妻子邓芳丽开始了组合表演。只见他的头顶贴在妻子的肚皮上,轻松地倒立起来;妻子双脚站在他的肩膀上;

两人同时劈叉……

“我坚持健身6年了,通过锻炼,现在可以一个指头倒立,倒立喝水,空中瑜伽……”邓红章笑着说,他今年66岁了,6年前,他和妻子来到西安,帮女儿带孩子,当时在环城公园看到一些七八十岁的老人在锻炼身体,受到启发,自己便开始健身。早上5点多起床锻炼,等把孙子送到学校后,继续锻炼。

自拍健身短视频
抖音号粉丝近10万

不能蛮练,看人家如何锻炼,再慢慢摸索。这是老人的经验之谈。刚开始,他急于求成,导致身体一度受伤。后来修养好了,便循序渐进。

他说,坚持倒立先要练腹肌,每天做俯卧撑,再练习头挨地,通过举哑铃练臂力,腿搭在胳膊上,慢慢地倒立就成功了。在他的头顶处,记者看到有一块皮肤已磨出了茧子。

健身贵在坚持,很多人最大的问题是坚持不下去。每天进步一点点,时间长了自然就成功了。这是老人身怀“绝技”的诀窍。先忍受,再适应,不能半途而废,最后习惯了就是一种享受。

功夫不负有心人,2021年他和队友受邀去北京参加《乡村大舞台》节目,2022年又走进《星光大道》表演。

两年前,妻子受他的影响也开始健身。“我那会儿经常感冒,腰疼、腿疼,看到他锻炼后身体素质很好,我也坚持锻炼身体。”妻子邓芳丽说。

两人锻炼时,把手机支起来进行自拍,然后将短视频发到社交平台上,引来不少点赞声。记者看到邓红章的抖音号粉丝量近10万。

“绝活大队”从之前的十几人,发展到现在的七八十人,大家一起切磋交流,邓红章既是节目表演的编导又是演员。在他看来,健身不仅让自己收获了健康,也快乐了他人。

文/图/视频 本报记者 姬娜 实习生 苟泽曦



扫码看视频

“小孩姐”“小孩哥”参与治理
“童”创友好新社区

扫码看视频

“小孩姐”“小孩哥”参与挑战活动赢取礼物送给社区老人。

“我想录个视频,等你们走后,我一个人可以多看看。”家住西安市杜城街道书香林苑社区的左先生,看着眼前活泼可爱的孩子们说道。“小孩哥”“小孩姐”参与社区“童”治理,给自己带来了欢乐。

“小孩姐”“小孩哥”上门
老人乐开怀

今年72岁的左先生是独居老人,因身体不便,整日宅在家。1月19日,“小孩姐”的到来,让家里一下子热闹起来。

“小孩姐”给左先生表演节目,被欢声笑语所感染,左先生也为孩子们唱起了儿时喜欢的《卖报歌》。临走前,左先生拍摄了和孩子们互动的镜头。“上一次孩子们来的场景,我至今还记得,看着下一代健康地成长,又这么有爱心,这种喜悦维持了很久。今天我也唱了几歌,感觉自己年轻了许多。拍视频留个念想,之前屋子里空荡荡的,从早到晚,只有电视机的声音陪伴着我……”左先生的眼里泛起了泪花。

“小孩哥”则带着礼物来到76岁的李先生家,老人正在照顾行动不便的老伴。孩子们拿起抹布、扫帚,帮老人打扫卫生,杜子俊小朋友还帮老人按摩。“孩子们能来看我们,我们心里很高兴。”李先生摸了摸孩子的头笑道。

“在入户之前,社工老师指导我们参加挑战活动,我们小组获得最高积分,换取了礼物,并将我们精选的礼物送给老人。”“小孩哥”胡正豪认为,他是社区的小主人公,能帮助爷爷奶奶,自己很有成就感。

读五年级的李萧柔参与活动十次,她说:“我参加了擦玻璃、扫地、表演节目、做手抄报、入户调查等活动,希望以后能帮助更多需要帮助的人。”

“童”创友好社区

“小孩姐”“小孩哥”参与“童”治理,是杜城街道社工站与西安和义社会工作服务中心创新开展的儿童参与社区治理的新模式。

杜城社工站驻站社工黄文娟认为,孩子可以做很多力所能及的事,以他们的视角去看问题解决问题,有时候会有意想不到的效果。而且,“童”参与也能以“小手拉大手”的模式,实现社区治理与儿童友好的同向发力和共同进步。

当然,这样的团队需要经过社工的指导。先是招募6-12岁乐于参与社区服务的儿童;然后组建团队,以丰富多元的兴趣实践体验为切入点,提升儿童志愿服务的凝聚力、内在力、表达力和行动力;最后进行实践,比如入户慰问老人、问卷调查、文明创建和社区议事等。

家长李女士分享道:“孩子参与活动后,学会了尊老爱幼、提醒别人不乱扔垃圾、遛狗要拴绳,外出时也会关注公共场所无障碍设施等,我会继续支持她参与。”

“如今,我们组建了‘小孩姐’‘小孩哥’志愿服务队。”黄文娟说,希望更多儿童以“社区小主人”的身份,搭建一个儿童友好议事的环境,让社区更美好。截至目前,已经开展活动11次,包括能力建设、社区议事和志愿活动等。

文/图/视频 本报记者 姬娜 实习生 苟泽曦