

## 以球会友

## 社区老人的快乐乒乓时光

每个社区的球台旁,都藏着一批功底扎实的民间高手……在西安,有这样两个社区的乒乓球队格外亮眼,神舟五路社区老年乒乓球队以球会友,赛遍周边社区;蓝田县汤峪镇退休教师田煜发明的乒乓球钢拍,改写了传统乒乓玩法,最近他组织的老年乒乓球队,已经成为全民健身的特色品牌。

老年乒乓球队  
点燃社区活力

12月19日,一场由社区组织和辖区共建单位开展的乒乓球赛,正在神舟五路社区服务中心乒乓球训练场热闹开赛。比赛采取三局两胜的计分方式,通过单打的形式进行。参赛的老人们你攻我防,显示出了良好的竞技状态,博得了在场观众的声声喝彩。

“老张,今天状态不错啊,刚才那个扣杀太漂亮了!”进入决赛环节,球队的资深球友吴华民受邀担当计分裁判,他点评道。

据了解,如今的神舟五路社区群众乒乓球队,成员平均年龄62岁,每天早上八点在社区顶楼运动露台切磋球艺。这支队伍组织机构健全,运转机制有序,是社区一支“专业型”草根群众体育组织,荣获首届社区运动会航天赛区冠军,在西安市第四届老年人“红花郎杯”乒乓球比赛中荣获女子单打第五名、混合团体赛“优秀奖”。

球队成立5年来,不仅丰富了社

区老人的晚年生活,更在周边社区打出了名气。“我们经常跟附近的航天城社区、曲江新区社区的乒乓球队比赛,每次比赛都特别热闹。”协会成员王爱莲说。

为了提高球队的整体水平,协会还会邀请更专业的教练来指导。如今,神舟五路社区老年乒乓球队已成为社区的一张“金字招牌”,周边不少社区喜欢乒乓球的老人慕名来切磋。

“我们社区的球队可以算是社区老年乒乓球的‘梦之队’了。训练场地就在社区服务中心楼上,方便老人打球,希望有更多老人爱上乒乓球,享受运动带来的快乐。”神舟五路社区副主任李鹏飞说。

田煜和他的  
“乒哑钢拍”

12月16日,在西安市蓝田县汤峪镇,退休教师田煜正带着一群老人在乒乓球台前练习,与其他球台不同的是,他们手中的球拍并非传统的木质球拍,而是由不锈钢制成的“乒哑钢拍”。



老年人参加社区乒乓球赛。

这个看似普通的不锈钢球拍,背后藏着他对乒乓球的热爱与执着。田煜退休前是汤峪镇一所中学的老师,同时也是一位乒乓球爱好者。“我打了30多年乒乓球,以前用的都是木质球拍,时间长了球拍容易变形,而且老年人握拍力度不够,打球时总觉得用不上劲。如果从锻炼的角度来说,球拍兼具哑铃的功能,有很好的健身效果。”田煜说,2019年,他突发奇想,能不能发明一种适合老年人使用的健身乒乓球拍。

有了想法后,田煜开始查阅资

料,研究乒乓球拍的结构和材质。经过无数次试验,田煜终于找到了合适的材质——不锈钢。“不锈钢材质坚固耐用,不容易变形,而且重量适中,老年人使用起来很方便。”田煜说,为了让球拍更符合老年人的使用习惯,他还对球拍的形状和拍柄进行了改进。“拍柄增加配重的同时,对球拍自重进行分类,比如女士的150克,男士的450克。”

2022年,“乒哑钢拍”获得了国家实用新型专利。专利申请下来后,田煜不断邀请周边的社区群众一起来玩。“让大家体验、学会打

钢拍乒乓球,在锻炼的过程中,感受不锈钢球拍对健身的效果。”田煜说。

在田煜的指导下,大伙慢慢掌握了技巧。在日常训练中,田煜总结出来了“12分钟健身打法”,分别是左手持拍、右手持拍、双手持拍,在锻炼过程中,增加了对抗的趣味性。

随着使用“乒哑钢拍”的老人越来越多,如今,“乒哑钢拍”和汤峪镇老年乒乓球队已成为当地全民健身的特色品牌。

文/图 本报记者 李佳

## 让告别有温度

## 社区有个亲情服务队

在西安市临潼区骊山街道西铁社区,有一支特殊的团队,他们在家属最悲伤的离别时刻出现,义务为邻里送去坚实的依靠。这就是成立19年的亲情服务队。

12月21日,西铁社区居民孟女士含泪回忆道:“我的父亲13年前去世,母亲、公公3年前离世,婆婆去年也走了……4位老人走的时候,都是社区亲情服务队跑前跑后帮忙。”

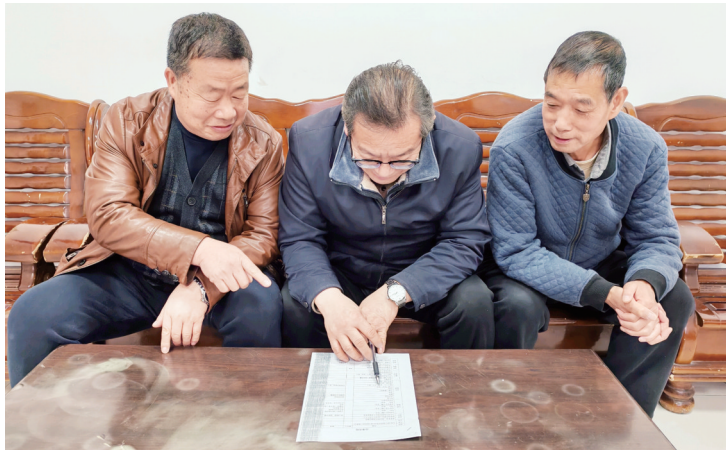
据孟女士讲述,老人离世后,服务队成员岳文斌、张新义、刘建民等人第一时间赶到,从帮忙书写挽联、接待亲友到陪同前往火葬场、墓地,他们全程陪伴,诠释“最后一程”的温情守护。

“当时来参加告别仪式的朋友说,第一次听说社区还有这样的服务队,不收一分钱。”孟女士深受感动,如今也主动加入其中,成为一名志愿者。

另一位社区居民齐先生感慨道:“老人突然走了,家人悲痛又手足无措。多亏了亲情服务队,才让我们稳住了阵脚。”

还有一位居民回忆称,父亲身体一向硬朗,今年却猝然离世,他一时慌了神。“一个电话打过去,服务队立刻赶来,帮忙买寿衣、为老人更衣,一路协助直到下葬。”他说,“要不是他们,我真不知道该怎么办。”

这支服务队的故事要从2006年说起。彼时,社区里一些家庭遭遇



亲情服务队成员商议送别事宜。

白事时,既缺人手又不懂礼仪,悲痛中更添无助。几位热心居民一合计:“咱们自己来帮自己!”于是,“红白理事会”应运而生,后更名为亲情服务队。

这一帮,就是19年。

19年来,服务队成员熟悉社情民意,经验丰富,组织力强,自愿用晚年时光默默奉献。服务内容涵盖临终陪伴、精神慰藉、协助办理死亡证明、联系殡仪服务、协调丧葬流程,直至安葬完成,提供全流程志愿服务。

他们的服务有三大特点:不收一分钱;24小时响应,电话一响,人就出发;标准化流程,从接电话、上门、筹备、陪送到事后关怀,5个步骤清

晰而温暖。

“不管是炎炎夏日还是数九寒冬,只要居民有需要,我们都会第一时间赶到。”服务队队长岳文斌回忆道,“有一次正赶上暴雨,鞋子湿透了,可谁也没退步。”

西铁社区副主任张园园介绍,面对社区老龄化程度高、铁路流动人口多、居民办白事常面临人手不足、流程不清、情感支持缺失等现实难题,亲情服务队旨在为有需求的家庭提供全程、无偿、人性化的协助。

文/图/视频 本报记者 姬娜



扫码看视频

暖心车厢进社区  
筑牢冬日安全防线

近日,“暖心车厢进社区”主题服务活动在云锦社区温情启幕。西安公交集团第八分公司携手社区,围绕冬季出行安全、居家防护、绿色生活等民生要点,为居民送上实用知识与暖心服务,织密织牢社区冬日“安全网”。

活动现场,公交八公司三车队优秀驾驶员王盈率先开讲,为居民系统讲解冬季乘车注意事项及车内应急设施使用方法。王盈结合真实行车案例,着重提醒雨雪天气乘车时需注意防滑、有序上下车,并介绍了公交系统应对冰雪天气的各项安全举措。“王师傅讲得非常清楚,我们坐车更安心了。”居民李阿姨的话语道出了现场众人心声。

随后,社区工作人员聚焦冬季常见安全隐患,开展家庭防火与用电安全主题宣讲。宣讲以贴近生活的实例为切入点,细致讲解冬季取暖设备的正确使用方法,逐一梳理设备使用过程中的各类风险点,并结合近期真实火情案例敲响安全警钟,特别提醒居民切勿在楼道堆放杂物、严禁私拉乱接电线。居

民们听得十分专注,不少人拿出手机拍照记录要点。“以前总觉得火灾离自己远,今天才知道很多隐患就在身边。”有现场居民感慨道。

活动期间,社区工作人员还为居民发放《科学预防,温暖过冬》健康指南,从保暖着装、饮食调理、适度运动等方面提供实用建议,尤其叮嘱老年人与儿童做好冬季健康防护,助力每个家庭温暖过冬。公交八公司三车队党支部书记李峰向居民介绍了“定制公交”服务,针对通勤、就医、上学等不同出行需求,详细讲解专线预约方式与便利之处,并现场收集居民出行意向,为进一步优化服务提供参考。“这样贴心又灵活的服务,真是方便了我们的日常出行!”一位带着孩子的母亲称赞道。

此次活动通过多元化的服务形式,为居民带来实实在在的冬日关怀。下一步,公交八公司将持续深化与社区的联动协作,围绕居民出行与生活需求,开展更多便民惠民活动,全力营造安全、温馨、便利的社区生活环境。

本报记者 陶颖