

有声周刊
声入你心

青岛早报《常青树》周刊“有声阅读”自2022年推出以来,深受广大中老年读者的喜爱,成为银发族文化消费的新选择。周刊的主要文章配有一个有声二维码,读者用手机扫描二维码,就可以倾听有声新闻。新闻内容由专业播音员以舒缓清晰的语调录制。“耳朵阅读”正悄然改变着银发族的文娱生活方式,让知识获取不再受限于老花镜和纸质书,真正实现“闭目可享,开耳即听”的文化养老新体验。来吧,来到《常青树》有声周刊,体验声入耳、心心相印的精彩,一起感受美好城市“声”活!

本版有声新闻
扫码倾听

常青树

12
周刊

夏日炎炎 银发族的N种“遛娃”姿势

亲子商场、全龄公园、友好社区……老人们高温天里开辟“带娃”蹊径

烈日当空,热浪翻滚,气温计的水银柱在夏日的滚滚热浪中节节攀升。随着中小学放暑假,许多老人承担起照看孙辈的责任,在小区、公园、商场甚至地铁站里,都能看到由爷爷奶奶、外公外婆组成的“银发遛娃军团”,他们可谓是熟谙城市避暑“地图”,牵着蹦蹦跳跳的孙辈,在高温天里开辟出一条条清凉又欢乐的“遛娃”蹊径。近日,记者探访青岛多种“遛娃”模式,看看老人们如何运用智慧与经验对抗酷暑,守护孙辈健康成长。

商场变乐园 祖孙共享同乐时光

上午十点刚过,烈日炙烤着大地,白天女儿上班以后,家住崂山区的李爷爷便带着小孙女来到附近的丽达茂商场乘凉。“商场刚开门人少,空调足,给孩子带上水壶和零食,就可以歇息一阵子。”李爷爷指着商场的儿童游乐设施,孩子坐不住了,就可以陪她去玩一会儿,玩累了再进来坐一会儿歇歇脚,凉快一下,很是方便。

近年来,儿童业态、亲子业态迎来了爆发式增长,很多商场都在努力打造“儿童友好型”环境,通过免费游乐设施吸引客流。2024年,丽达茂开设了两处免费儿童娱乐场景,积极布局亲子业态。位于商场LG层的“糖糖小镇”是一处面积超过1000平方米的儿童乐园,设置有爱心攀爬架、活力跷跷板、球形多面滑梯等15+种娱乐设施,更有小朋友最爱的沙坑区域,让孩子可以尽情挖掘、堆砌,锻炼他们的动手能力和创造力;位于“糖糖露台”的“水母滑梯”也备受孩子的喜爱,商场还为家长提供了舒适的休闲等待区域,老人们可以在照看孩子的同时,在休闲区享受露天气息。

“闺女和女婿上班都忙,孩子又放暑假了,我就约上邻居老姐妹一起,带孩子来丽达茂玩。”今年68岁的赵阿姨说,这里的免费儿童游乐项目特别丰富,设施都很完备,孩子们在一起玩得开心,自己也可以和老姐妹们闲聊家常,照看孩子之余,还能够放松一下,白天天气太热,还能带孩子进商场避暑。

全龄智慧公园 一老一小共享健康绿荫

除了商场,很多全龄公园也是老人“遛娃”的好去处。青岛市多处公园基础设施建设日益完善,越发智能。齐鲁



深圳路体育公园,老人正在“遛娃”。

康体公园、深圳路体育公园、西流亭智慧运动公园……在街头公园、社区广场、大街小巷、居民楼院,全民智慧健身的场景已然可见可感。除了智慧化成人健身器材,儿童运动设施也有着“智慧+童趣”的特色。相较于普遍存在的公园滑梯等设施,青岛许多公园的儿童乐园区创新玩法,融巧思于造景、造物,吸引儿童尝试多种运动风格。儿童沙坑乐园、攀岩区、儿童钻筒等多种运动游乐设施还会“说话”“唱歌”,让儿童乐在其中。

近日,记者来到深圳路体育公园,只见浓荫下的健康步道上,不少老人正带着孩子漫步在树荫下,晨昏时刻正是“遛娃”好时机。公园内不仅有成人可以使用的智能健身器材,也设置有儿童游乐设施,随处可见的长椅为老人、家长以及运动爱好者们提供了休憩之所。

“这座公园基础设施建设特别好,我们几个都住附近小区,走几步就到了,平时带孩子出来遛遛弯、透透气,一边看孩子,还能一边活动活动筋骨。”坐在长椅上的孙玉琴阿姨今年70岁了,每天她都会和几个同样帮子女带孩子的老朋友们相约,带上自己8岁的小孙子来公园玩。公园面积比较大,环境很好,活动场地开阔,儿童娱乐设施也齐全,小孙子特别喜欢和其他同龄小朋友们一起在这里滑滑梯、荡秋千。这时,孙玉琴便坐在不远处,摇着蒲扇和其他家长们谈天说地。有时候小孙子嚷着要去别处走走,孙玉琴便带着孩子沿着健身步道散步,夏天艳阳高照,步道上浓郁的绿荫为人们遮蔽了大半酷暑。

“过来散步的时候,也可以顺便体验一下公园设置的智能健身器材。你看,用手机扫描设备屏幕上的二维码,进入小程序就可以体验功能了。操作很简单,也特别方便。”孙玉琴笑着告诉记者,有了这些设备以后,她和老伙

伴们也很愿意过来活动活动筋骨,这种“体育+智能”的新模式让大家爱上了运动。

记者了解到,公园内的智慧体育设备不仅是一个信息展示平台,更是一个智能化的运动助手。屏幕上实时显示附近区域的空气质量、温度和湿度等环境数据,帮助市民在运动前了解外部条件,选择最佳的运动时间。此外,屏幕还配备了脸部识别区域,用户只需“刷脸”即可快速进入,享受个性化的运动服务。

“系统会根据用户的运动习惯和身体状况,在方便用户记录运动数据的同时,为其制定个性化运动计划。”孙玉琴老人告诉记者,系统根据她的身高、体重和年龄,自动推荐了低强度的健步走计划,并提醒她注意运动时的呼吸节奏。“看孩子的时候可以散步、休息、乘凉,不看孩子的时候就可以运动一下,强身健体,特别好。”孙玉琴说。

“托老”+“托幼” 家门口的清凉托育新模式

面对持续的高温和带娃的双重压力,不少社区创新的“共托”模式,也在炎炎夏日送上一份便利。

“玩的时候慢一点,玩具要和大家一起分享,有事情先找老师……”走进城阳区大北曲前社区托育中心,里面充满着孩子们的欢声笑语。老人们将孩子放心托付以后,便可以前往社区的活动中心参加活动。

“现在天气太热了,白天在户外带孩子也没多少不晒的乘凉地,把孩子放在托育中心,不仅凉快能避暑、有专业的照顾,我还可以到社区活动中心和老姐妹们放松一下,唱歌、跳舞、打牌、运动……这里各种活动一应俱全,既不耽误自己

娱乐,又能随时关注孩子的情况。”家住大北曲前社区的王阿姨开心地说道。

近年来,大北曲前社区打造的社区活动中心、文体娱乐室、图书室、健身室、书法室等功能室一应俱全,老人可以在这里开展各类文化娱乐活动。家住大北曲前社区的赵阿姨今年75岁,闲暇时间她经常到社区活动中心参加活动、与街坊邻居聊聊天、与队友们练练舞。这里也会举办剪纸教学、花艺培训、知识讲座、读书分享等丰富多彩的活动,让老年人在“家门口”幸福养老。

大北曲前社区还根据辖区儿童年龄特点及成长所需,打造了一所约200平方米的0至3岁托育中心,经过多方调研,引进了契合培养目标的第三方专业婴幼儿机构,为孩子提供科学的早期教育课程与养老服务,以游戏和活动为基本模式。

走进托育中心,只见活动室宽敞明亮,内部游戏区、运动区、阅读区等多功能室一应俱全,墙角、桌角、门边都做了安全防护。除了科学照护幼儿,让孩子在更加安全、温暖、快乐的环境下健康成长,托育中心还能帮助家长减轻育儿压力,让爷爷奶奶、外公外婆们释放双手,没有后顾之忧。

市南区珠海路街道辛家庄社区也在着力打造嵌入式便民服务区,创新养老托育模式。记者来到社区党群服务中心,只见二楼既有为少儿打造的“四点半学堂”,提供书法、绘画、编程等特色课程,又设有为老人精心设置的老年大学,为老人们提供设施齐全、整洁明亮的娱乐活动室,很好地兼顾了社区“一老一小”的文娱需求。“白天儿子和儿媳都要去上班,之前就是我全天在家带孩子,暑假了,天气又热,带孩子出门怕中暑,但一直在家憋着也不好,现在社区创新了模式,白天我可以来上课,学学书法,然后把孩子托付给社区,我们都放心。”社区居民林大爷对此竖起了大拇指。

不仅仅是社区,近年来,青岛市不少企业、机构也开始关注“一老一小”群体,位于市南区的雅怀幼儿园便将部分闲置空间转型为“心享悦”社区学苑,探索出“老幼共楼、资源共享、各得其所”的创新模式。既让老年人在家门口就能乐享学习,又为带娃长辈解决了“接送空档期”的安排难题。今年65岁的陈阿姨像其他家长一样,将小孙子送进幼儿园教室,但与其他家长不同的是,送完孩子以后她并未离去,而是转身走向了保安室左侧的“心享悦”社区学苑。“带娃、上课两不误,老幼同楼,互不打扰,这个办法真好!既能够照看好孩子,我还能过来学点感兴趣的课程!”陈阿姨笑着说道。

青岛早报/观海新闻记者 吴涵 摄影报道

早报
银龄俱乐部
扫码加入