

# 北仑完成迄今单体量最大老旧小区改造

本刊讯(记者 郭知廷 通讯员 曹燕萍)日前,奥力孚公寓完成全面改造。改造后,这个拥有近30年历史的小区实现了“逆生长”,居住环境得到显著提升,托起了居民稳稳的幸福。2023年12月,该小区启动老旧小区改造工程,这也是北仑迄今为止改造的单体量最大的老旧小区。

走进该小区,整洁崭新的路面尽收眼底,车辆停放井然有序;两侧的楼栋重新粉刷后,米白色的

外立面在阳光下显得明亮又清爽,原先满墙的飞线也消失了。往里走,楼栋间的区域经过重新布局,停车区域更加宽敞,单元门与路面之间设置了绿化带,既隔离了行人和车辆,也美化了环境。

“改造后,我们的小区变得干净、清爽,甚至感觉活动空间都变大了,出门再也不用担心被坑坑洼洼的路面绊倒了!”67岁的彭阿姨正坐在大门口的休闲凳上与邻居们聊天,她见证了这个小区从崭新到破旧,再到如今焕然一新的全过程。

据了解,奥力孚公寓建于1995年,是一个有近30年历史的老旧小区,住宅楼均为多层建筑,共31幢住宅楼、4幢储藏室。老旧小区改造是提升城市形象、改善居民生活质量的重要举措。

“我们在改造过程中,围绕城市更新理念,结合小区居民的实际需求,对小区出入口、建筑外立面及屋面、停车位、非机动车充电桩、雨污水等基础内容进行改造提升,并对环境绿化和违章搭建等开展全方位整治。改造

后,小区新增停车位约180个,大大缓解了停车难问题,如今小区的停车秩序也变好了。此外,还新增3处非机动车集中充电棚,增设73盏照明路灯,改造内容比较全面。”新碶街道城建办相关负责人说。

近几年,北仑的老旧小区持续更新,一个个老小区焕发新活力。“2025年,我区将重点推进九峰片区的5个老旧小区改造工程,还将启动一批住宅小区污水零直排改造,进一步提升居民的幸福感和满意度。”区住建局相关负责人表示告诉记者。

## 开启文化交流新征程 梅山舞狮首赴非洲摩洛哥



本刊讯(记者 范晓磊 翁天煜)“摩洛哥,我们来了!”7月1日午后,阳光炽热而明亮,梅山狮文化陈列馆内洋溢着热烈的氛围。即将远赴非洲摩洛哥的“梅山舞狮”代表性传承人沈海迪,与另外3名演出队员个个精神抖擞,喜悦与期待溢于言表。

此次摩洛哥之行,宁波演艺集团与梅山舞狮队精心编排了四个精彩节目,分别是灵动活泼的《金蛇欢舞》、底蕴深厚的《非遗舞狮》、诗意婉约的《水韵江南》以及气势恢宏的《民族联舞》。其中《非遗舞狮》由梅山舞狮队自主创编,另外三个节目则是与宁波演艺集团的舞蹈元素巧妙融合,旨在为非洲观众呈现一场独具东方特色的视听盛宴。

此次出征的演员阵容中,既有经验丰富的老一

辈舞狮人坐镇,也有朝气蓬勃的年轻一代踊跃参与。“我们还创新了几个高难度动作,其挑战性远超地面表演,比如连跳连飞,对队员的体能和技巧都是极大的考验。”其中一名队员说。

临行前,队员们仔细地将演出道具分别装箱打包。其中,两件最重要的道具——一件红毛狮头狮被和一件黄毛狮头狮被,被小心翼翼地封装好。“我们期待通过这次文化交流活动,让世界看到中国文化的绚丽多彩。”沈海迪目光坚定地说。

据了解,宁波市与摩洛哥马拉喀什市于2007年建立友好交流关系。本次梅山舞狮作为宁波市非物质文化遗产,受邀参加摩洛哥第54届马拉喀什国家民间艺术节,届时将与来自摩洛哥各地区最优秀的民间艺术团共同演出,并在当地参加巡游活动。

## 让陶艺融进文化肌理 红梅社区描绘共富新蓝图

本刊记者 石沁奕 翁天煜 罗博文 通讯员 於凯琳 钟巧俊

日前,在我区首家社区概念陶艺馆——新碶街道红梅社区的“陶忆生活”馆内,主理人霍木一手持刚完成的葫芦陶艺作品,向记者讲解制作难点。这里不仅是居民体验手工乐趣的空间,更是红梅社区“共富计划”里串联业态、激活文化活力的关键一环。

去年3月15日,我区首份“共富合伙人”招募令在全城刷屏,红梅社区的这场“创业邀约”,瞬间吸引了200余位创业者竞逐。这一动作,不仅标志着社区经济从“财政输血”向“基因重组”蝶变,更预示着社区将以强社公司为桥梁,把散落的社会资源、民间智慧与政策红利,揉塑成崭新的共富肌理。

陶艺馆落地,正是理念的具象实践——社区不仅给场地,更在租金、推广上兜底,让主理人能全身心扑到内容创新里。



踏入“陶忆生活”馆,仿佛闯入生活气息与艺术氛围交融的世界。浅木色展架静静伫立,各式陶艺作品错落其上:憨态可掬的小摆件、实用的杯碗盘碟,还有手工装饰画、色彩雀跃的材料盒,诉说着泥土与匠心的故事。

霍木一及其团队是相关专业科班出身的手艺人,他们放下了商业化赛道的“冲刺跑”,一头扎进社区这方烟火土壤,源于想让艺

术普及的初心——艺术不该是展厅里的“高冷展品”,该是邻里围坐时,指尖流转的温度、谈笑里慢慢成型的生活片段。

“我们在全中国开了不少商场店、景区店,却为了这儿独一份的烟火气,开出了‘社区首店’。”霍木一表示,在陶艺馆内,居民不仅可以体验专业陶艺制作流程,还能参与“陶艺亲子体验课”“奶油胶流体熊”

等亲子互动项目。这些项目既契合传统文化寓意,又能满足现代家庭的亲子互动需求,形成了“专业艺术引导一大众文化生长”的良性循环。

陶艺馆积极跟周边业态“手拉手”:给小美满餐厅定制咖啡杯、披萨盘,和非遗工坊开发文创,甚至打算联动理发、裁剪等民生服务,打造“陶艺+生活”的生态闭环。跨界合作拓宽了陶艺馆的服务面,也给周边业态增添了附加值,资源共享、互利共赢,让共富蓝图越绘越清晰。

“我们想证明,社区不仅是居住空间,更是文化传承的沃土。”霍木一说,他们想让陶艺真正融进红梅肌理,成为连接情感、助推共富的温暖纽带——让专业艺术与市井生活相拥,使艺术不再是遥不可及的符号,而是伸手能摸的生活日常,在一揉一捏、一笑一谈间,把共富故事讲得既生动又绵长。

## 以慈善为纽带 编织“老漂族”的第二故乡

本刊记者 刘 唯 通讯员 吴秀琴 毛 泽

大碶街道富春社区地处3个工业社区中心,常住人口1.2万,80%为外来产业工人及其家属。在这样一个产业工人聚集的社区,慈善不是简单的物质给予,而是一场关于尊严、归属与希望的实践。

### 一个阵地:蚂蚁共富工坊,从“谋生”到“共生”

富春社区的“蚂蚁共富工坊”,扑面而来的是生活的温度,十几位银发老人正专注地制作着手工艺品。

74岁的谷阿姨就是其中一员,也是“蚂蚁共富工坊”的第一批员工。几年前,她从河南来到北仑与儿子一家生活。但语言不通、没有朋友的日子让她一度想回老家。如今,她已是工坊的骨干成员,不仅有了稳定收入,还成了新人的“导师”。

工坊的诞生源于一次



走访。2018年,时任社区党总支部书记的张孝英发现,辖区内像谷阿姨这样的“老漂族”有上百人。“他们为子女付出一切,自己却成了城市的‘隐形人’。”张孝英回忆道,“如何让他们‘老有所为’?”

在社区工作人员的共同努力下,我区最早一批共富工坊之一——“蚂蚁共富工坊”应运而生。包装、手工制作、零件组装……这些看似简单的工作,却让老人们重新找回了价值。

七年间,这个最初只有十几人的小工坊,已发展成为我区“共富工坊”标杆。更难得的是,这里成了老人们“第二个家”。

### 一个群体:“老漂族”从“漂泊”到“扎根”

午后的阳光透过落地窗洒进富春社区居家养老服务站,几位老人正在阅读区闲话家常。这个2023年5月建成的新型养老空间,紧邻“蚂蚁共富工坊”,专门为“老漂族”打破了户籍限制。

“刚开始我们担心没人来,现在却要控制人数。”养老服务站负责人笑着说,变化源于一系列量身定制的服务:在智能手机课上,年轻人手把手教老人使用打车软件;由“老漂族”组建的“五湖四海讲师团”,让各地方言齐荟萃;在社区成立的“老漂议事厅”,30名老人自发担任起楼栋调解员,解决各类社区难题……“以前觉得我们就是来带孩子的外人,现在才知道,这个社区也需要我们。”这是“老漂族”的心声

吐露。

### 一个模式:社会组织联动,慈善生态的“富春样本”

在这里,慈善工作并非单打独斗。区幸福家社会工作服务中心专注于老年人服务,策划的文化活动场场爆满;区洛可社会工作服务中心推动代际互动,带领孩子与老人共学共成长;区康馨社会服务工作中心则为特殊儿童家庭提供专业支持。各组织既各司其职,又相互赋能,形成了紧密的慈善网络,在富春社区共同成长。

修车铺老板老李的故事最能说明这种模式的活力。三年前他还是个“打游击”的流动摊贩,通过社区“社邻集市”项目获得固定摊位后,现在不仅生意稳定,还主动为外卖骑手提供折扣。

当“异乡”变成“故乡”,当“老漂”变成“扎根”,在富春社区,这就是慈善最美的模样。

## 全民共赴减重之约 看减重大赛首批选手精彩答卷

本刊讯(记者 彭雅丽)日前,我区第二届减重大赛的第一批减重选手经过56天的集中训练,圆满完成了赛程,回忆起当初为什么要报名减重大赛,选手们侃侃而谈,不禁开始讲述自己的减重“辛酸路”。

来自小港街道的选手叶钟山坦言,减重这个话题,已经伴随了自己10年多。他说,大学毕业后,一路胖到140斤以上,运动、节食凡是网络上常见的减重手段都尝试过,但总是坚持不下来,甚至一直反弹。

今年3月,北仑区第二届减重大赛开始报名,抱着试一试的心态,叶钟山参加了。“只要符合了超重的标准,就能报名成功。”叶钟山告诉记者,“两个月暴瘦20斤,现在的体重是134斤。”最令他欣喜的是,减重大赛全程免费,还有体医门诊专业医生指导。

医生的介入像是一颗“定心丸”,让选手们既能吃得安心,也能动得放心。几个月前,来自柴桥街道的减重选手陈赛群还是一个体重140斤,且10几项指标均显示异常

的超重女性。

“科学减重并不难,你试着好好吃饭。”在门诊时,医生潘晓华告诉陈赛群。

一个月内,陈赛群仅靠全生活方式干预管理便甩掉了12斤肉和高血糖。“根据医生的指导,每餐先喝汤,再吃蔬菜,然后吃肉蛋等蛋白质,最后吃主食。”陈赛群说。

“减重过程中,医生及多学科团队会为选手们制定个性化方案,通过‘热量调控一体能强化一行为固化一医学护航一社群激励’构建五大维度闭环体系,避免单一节食和过度运动误区,确保减重安全有效,推动终身健康管理。”戚家山街道社区卫生服务中心体重管理门诊首席医生杨斌说。

据区卫生健康局统计,本届减重大赛首批选手完成全程管理人员共计254人,共减重1391.3公斤,人均减重5.48公斤,人均腰围减少8.31厘米,人均臀围减少8.17厘米。

“目前第二批选手已经整装待发,希望通过减重大赛,有效提升我区全民体重管理意识和技能。”区卫生健康局相关负责人说。

