

# “就想让社区的老伙们过得舒心点”

## “隔壁大娘”助老社迎来十岁生日

“大娘们，5月份的手工花活动啥时候开始呀？我早就盼着学做了！”“就是就是，既能动手解闷，还能给老姐妹送祝福，太好啦！”4月13日，慈溪市浒山街道虞波社区的“隔壁大娘”助老社里，老人们围着队员们追问不停，满心都是对5月份母亲节手工花活动的期待，热闹得像个大家庭。



刚刚在清明节期间举行的裹艾饺活动。

### 1 “我们这12个人，干活从不输年轻人！”

今年，这支特殊的银发志愿服务队，刚好迎来了十岁生日。而它所在的虞波社区，作为慈溪中心城区东南端的成熟社区，不仅三产发达、百业兴旺，更始终把老年居民的幸福放在心上。社区老年人口基数不小——60岁以上老年人有1300余人，占社区总人数的21.9%，其中80岁以上高龄老人就有180余人，占老年人口总数的13%。近年来，社区着力打造社区治理精细化、为民服务品牌化、素养提升系统化的“三化”系统，坚持让老年人

参与、让老年人得益、让老年人满意，创设了“银辉虞波”等10个特色品牌，提升老年居民的获得感、安全感和幸福感，先后获得全国文明城市、全国最美志愿服务社区等110余项市级以上荣誉。

也正因为这样的社区底色与为民初心，2016年6月28日，5位热心阿姨凑在一起，在东兴苑小区成立了“隔壁大娘”助老社。如今十年过去，队伍已发展到12名固定队员，平均年龄超70岁，她们用十年光阴，把“以老助老”的

温暖，种满了虞波社区的每个角落。趁着十年华诞的欢喜，“隔壁大娘”们也亮出了2026年“银邻相伴”新计划，承包社区老人们一整年的快乐与安心。

“我们这12个人，最小的70岁，最大的都快75了，但干活从不输年轻人！”今年73岁的傅利民，是“隔壁大娘”助老社的负责人，说起十年坚守，她眼里满是骄傲，“刚成立那会就5个人，现在队伍越来越齐，大家心往一处想，就想让社区的老伙们过得舒心点。”

### 2 舒心藏在日复一日的陪伴里

这份舒心，藏在日复一日的陪伴里。2024年，助老社积极响应慈溪市老干部局发起的“银邻相伴”项目号召，牵头承接相关服务工作。该项目旨在覆盖虞波社区各小区，搭建邻里互帮互助平台、营造睦邻友好氛围，而东兴苑小区的“隔壁大娘”团队，正是项目中结对帮扶工作成效最突出的队伍。依托这一项目，助老社正式结对社区

里的独居老人，一个个结对微信群随之建立起来。90岁的独居老人翁伏山的手机里，每天清晨，群里准会响起一连串“早安”，有文字、有语音，热闹非凡。“只要看到群里有动静，就知道老伙们都安好。”傅利民笑着说，要是哪天真没收到哪位老人的消息，队员们立马就会上门敲门，“生怕他们有啥不舒服，上门看看才放心。”

十年间，这样的暖心瞬间，在虞波社区随处可见。83岁的郑伟琴阿姨，老伴离世六年，这些年一直被“隔壁大娘”们记挂着。“每天都有人给我发微信，有活动就喊我，从不把我当外人。”郑伟琴说，今年清明前，看到社区要给老人们包艾饺，她当即捐了2000元，“我没别的本事，就想让大家都能吃上热乎的，把大娘们对我的好，再传递下去。”

### 3 精心策划2026年“银邻相伴”计划

如今，十年相守，温暖升级。“隔壁大娘”们精心策划的2026年“银邻相伴”计划，早已被老人们盼上了心。记者了解到，新一年的计划，依旧围着老人们的的需求转，每一个活动都藏着小心思。

“4月的活动刚刚举办完，让大家在烟火气里尝到了家乡味。”傅利民介绍，5月母亲节，她

们会组织老人们一起做手工花，“让咱们社区的老年妈妈们，也能收到专属祝福，热热闹闹过个节”；10月秋高气爽，就带着老人们一起过集体生日，“聊聊家常，丰富丰富精神生活”；到了11月天凉了，会请人来讲冬季慢性病管理知识，“让老人们平平安安过冬”。

除了这些特色活动，新一

年里，“银邻相伴”的结对帮扶也不会断。微信群的早安问候、定期上门走访、老人生病探望、节日暖心慰问，这些常态化服务，会一直延续下去。“我们就是想让社区的老人们，不管是生活上还是心里，都不孤单。”傅利民说。

记者 吴丹娜  
通讯员 王凯悦 赵婧妍 文/摄

## @集卡司机 给自己的健康“加个油”

### 本周三北仑柴桥高速服务区 义诊活动别错过

集卡司机常年奔波在路上，方向盘一握就是好几个小时，颈椎僵了、腰背酸了、胃时不时“闹脾气”……这些“职业病”你们心知肚明，却总是“没时间去就医”。这个月，宁波晚报集卡“聚乐部”将把医生请到服务区——不用请假、不用排队，停车加油的工夫，就能给自己的健康“加个油”。

本周三(4月15日)下午2点到4点，由宁波晚报集卡“聚乐部”发起，联合宁波交通投资集团、北仑区第二人民医院、宁波市志愿服务基金会共同推出的“停留几分钟，为健康加个油”流动义诊公益行动首期活动，将在北仑柴桥服务区(穿山疏港高速穿山港区方向)举办。

途经此处的集卡司机，只需花一点时间，就能享受：

**贴心的志愿服务** 宁波交通投资集团志愿者们负责活动布置、现场引导、礼品分发等，让司机师傅们感受到实实在在的温暖。

**专业的诊断** 北仑区第二人民医院中医伤科、心血管内科医生现场坐诊，针对颈椎腰椎劳损、高血压等问题给出个性化建议。

**实用的伴手礼** 宁波市志愿服务基金会提供一批伴手礼，现场问诊的司机师傅们可免费领取，发完即止。

如果你身边有同行朋友，也请互相转告。身体是跑运输的本钱，这一次，别再说“再等等”。当然，如果错过这一次活动，也没关系，下周三(4月22日)同一时间、同一地点，第二期义诊将继续推进，届时心肺科、睡眠科等专科医生将坐诊，为你的健康护航。

记者 陈烨



集卡“聚乐部”往期义诊活动。资料图片

**分类信息** 联系人：姚老师 87682086 截稿时间：工作日当天16:00  
13884469746 (微信同号)

《宁波晚报》分类广告，承接遗失、声明、公告、商务等各类信息。

- 宋宝国遗失集体土地住宅用房拆迁安置补偿协议，编号ZHDC0320201159，声明作废
- 宁波君逸电子有限公司遗失公章一枚，编号33020610217596，声明作废
- 宁波枝榿电子商务有限公司遗失公章一枚，编号33028210212766，声明作废
- 太平人寿袁蓉遗失执业证，代码06624780952，声明作废
- 产权人曾凡遗失坐落于北仑区新碶凤洋一路505号(花样年花郡)4幢203室的不动产产权证证书，证号：房权证仑(开)字第2016802711号，声明作废
- 宁波市江北万顺基础工程机械工程有限公司遗失公章一枚，编号3302050158471，声明作废
- 吴东栋遗失行政执法证，编号11020052013，声明作废