



上海交通大学  
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY

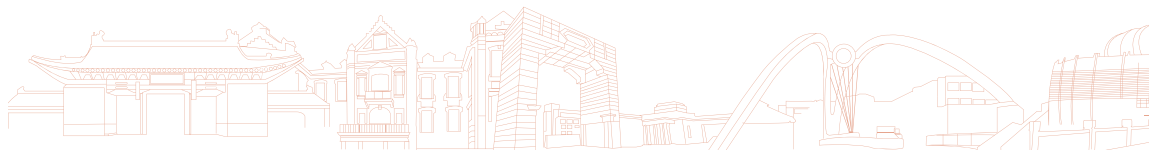


# 2019年“敬老月”活动预告



2019年9月16日







## 2019 年上海交通大学“敬老月”活动邀请

各位离退休教职工：

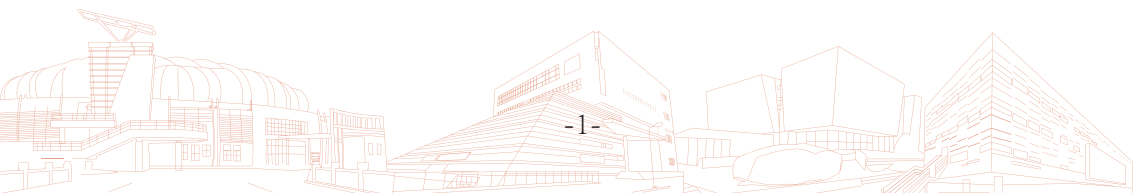
在喜迎新中国成立 70 周年的欢庆时节，大家也将迎来一年一度属于自己的节日，即全国第七个“老年节”、第十个“敬老月”、第三十二个“敬老日”！在此恭祝大家节日快乐，幸福安康！

为深入贯彻落实党的十九大、十九届二中、三中全会精神和习近平总书记关于老龄工作的重要论述，以《全国老龄工作委员会关于深入开展 2019 年全国“敬老月”活动的通知》精神为指导，学校将于 2019 年 9 月底至 10 月深入开展以“喜迎新中国成立 70 周年 弘扬新时代敬老风尚”为主题的“敬老月”系列活动，通过活动营造“孝老爱亲 敬老为老 向上向善”的浓厚氛围。

欢迎大家在“安全、自愿、量力而为”的前提下，积极参加活动。期待与您在“敬老月”相逢！

上海交通大学老龄工作委员会

2019 年 9 月 16 日





## “敬老月”活动预告

### 第一部分 主活动日安排

#### 一、 2019 年敬老节庆祝暨“赞成就、助发展、当先进、作表率”

##### 主题活动表彰大会

时间：2019 年 9 月 26 日（周四）上午 9:00—10:30

地点：徐汇校区凯原法学院 208 东方会堂

#### 二、 欢乐嘉年华大型广场活动

时间：2019 年 9 月 26 日（周四）上午 9:00—11:00

地点：徐汇校区郑坚固体育中心（如遇雨天，则改为徐汇校区体育系二楼篮球馆）

内容：（一）“我运动 我健康 我快乐”趣味活动（详见附件一）

（二）“尊老敬老 爱老为老”咨询服务展示活动

（详见附件二）

#### 温馨提示：

【当天交通安排】为方便居住在闵行校区附近的 70 周岁以上的老师参加 9 月 26 日上午徐汇校区敬老节活动，特在闵行校区菁菁堂广场安排 3 辆大巴（免费，凭本人退休证上车），8:30 准时发车前往徐汇校区。广场活动结束后，在安泰经管学院小广场前安排 3 辆大巴（免费，凭本人退休证上车）分别于 11:45（2 辆）和 13:30（1 辆）准时发车返回闵行校区。

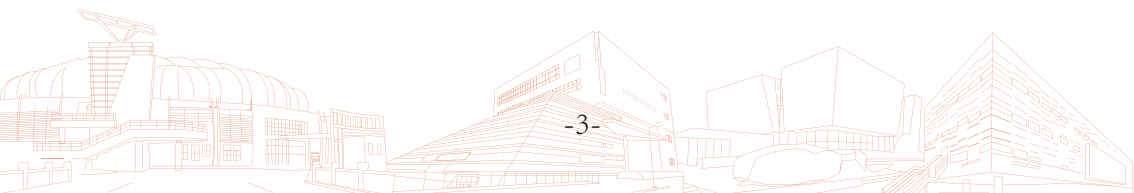


【持证领券入场】为保障广场活动有序开展，请参加活动的老师持本人交大退休证从体育场西面 1、2 号口（靠近文治堂）领券入场。

【有序离场】活动结束后，请从体育场东北角 3 号口（靠近体育系）出口有序离场。

【紧急救助】校医院救护站设在体育场西北角 1 号口（靠近文治堂）入口处，活动过程中如果遇到身体不适或其他困难，请及时到救护站或联系现场的志愿者和工作人员。

【现场导览图】见封底





## 附件一：“我运动、我健康、我快乐”趣味活动介绍

为引导更多老同志积极参加各种力所能及的强身健体活动，掀起老同志健身活动新高潮，以达到老有所乐、老有所为、健康长寿之目的，特举办此活动。

### 一、活动注意事项

- 请大家本着“量力而行 安全第一 重在参与”的原则参与游戏。
- 游戏过程中请自觉遵守秩序，配合志愿者的安排和引导，同时注意妥善保管好随身携带的物品。
- 请凭入场券副券有序参与趣味活动，每人至多可参加 2 个游戏。

### 二、活动项目和规则

#### 【定点投篮】

参与者站在 3—4 米投篮线后投篮，志愿者在篮下捡球。每人连续投 5 个球，进球总数不少于 2 个。

#### 【筷子夹水中玻璃球】

时间 2 分钟，用筷子将甲杯内的水中玻璃球夹到旁边的乙碗内。夹的过程中不得拿手触摸玻璃球，球掉到桌上或地上都算失败。

夹进乙碗内的弹子不少于 10 个。



### 【赶“猪”跑】

起点到终点距离为 10 米，来回往返一次，共计 20 米。出发信号发出后，参与者在起点用一根木棍拨动“猪”，将“猪”赶向“猪栏”。在赶“猪”途中，若“猪”滚出跑道，则必须回到滚出点才能继续比赛。在比赛进行中只能用棍赶，不能用手脚触碰“猪”。

### 【单手抓鸡蛋】

参与的男人需单手抓起 5 只，女同志需单手抓起 4 只。

### 【颠乒乓球】

参与者原地一次性颠起乒乓球不少于 10 下。

### 【吹乒乓球】

准备 5 个小盆装水，排成一排，第一个小盆放乒乓球，让选手吹，依次吹到最后一个盆，不可掉出来。每人三次机会。

### 【趣味钓鱼】

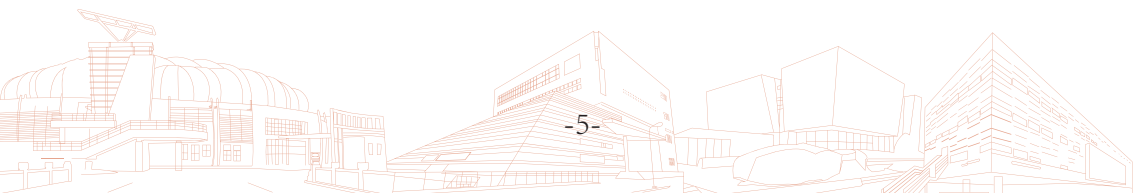
在划定的 4 平方米方格内钓“鱼”，限时 1 分钟，累计 10 条。要求每位参加者手持鱼竿从方格内将鱼钓到身边“鱼篓”内。途中不能用手扶“鱼”、拿“鱼”，中途“鱼”不得落地，否则比赛结束。

### 【飞镖掷准】

标靶挂高 1.5 米，运动员站在距标靶 3 米处的线外。每人 5 镖，需投中 3 枚。

### 【很有把握】

参与男同志单手握力需达 25 公斤，女同志需达 10 公斤。





## 附件二：“尊老敬老 爱老为老”咨询服务展示活动介绍

### 一、咨询类项目

#### 【医疗咨询】

1. 测量血压
2. 全科医疗咨询
3. 心内科医疗咨询
4. 老年科医疗咨询

#### 【政策咨询】

1. 养老政策咨询（人力资源处）
2. 长护险政策咨询（徐家汇街道）

2018年1月1日起，上海市开展长期护理保险试点工作。年满60周岁的职工医保或居民医保参保人员，可自愿申请老年照护统一需求评估。根据评估制度，评定级别为2至6级的老人可以享受长期护理保险待遇。活动现场将邀请徐家汇街道工作人员提供相关咨询服务。

#### 3. 新版社保卡换发咨询及受理服务（中国银行）

上海新版社保卡是市政府推进的一项民生工程，将具备就医、养老、参保等应用功能，是城市智慧化管理的重要环节。为方便学校退休教职工办理新版社保卡，中国银行上海市上海交通大学支行将在活动现场设立咨询服务点，接受广大退休教职工的咨询和办理。

需要现场办理中国银行新版社保卡的老师届时可携带好本人身份证，也可为家人代办，需带好双方身份证。





### 【养老咨询】

1. 新东苑快乐家园养老社区
2. 上海香树湾国际养老社区
3. 远洋椿萱茂虹湾长者社区
4. 上海逸仙人寿堂养老服务（集团）有限公司
5. 上海安康通健康管理有限公司

### 【其他咨询】

绿植养护（后勤保障中心）

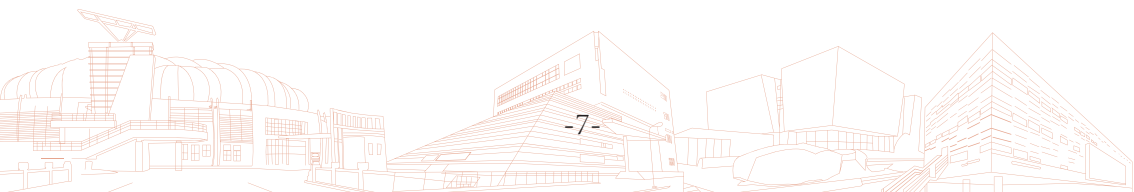
## 二、展示类项目

### 【学校发展成果展示】

参与单位：船舶与海洋工程学院、电子信息与电气工程学院、材料科学与工程学院、农业与生物学院、航空航天学院、图书馆等

### 【老年社团展示及招募】

1. 书画现场展示（书法兴趣小组）
2. 象棋破残局（象棋兴趣小组）
3. 兴趣小组招募





## “敬老月”活动预告

### 第二部分“敬老月”系列活动安排

#### 一、 讲座活动

【讲座一】 中医与节气养生智慧——冬季如何调养生息及食疗进补

时 间：2019年10月11日（周五）9:45—11:15

地 点：徐汇校区工程馆103室

主 讲 人：贯剑（龙华医院特需门诊专家）

内容简介：结合中医导引学及冬令节气特点，解析中医导引学与自身内在的奥妙，传授养生妙法，并针对南方人冬令进补及食膏方习惯解惑答疑指导。

【讲座二】 历史讲座“不忘初心：从井冈山到古田会议”

时 间：2019年10月15日（周二）下午13:30—15:00

地 点：徐汇校区新上院N100号报告厅

主 讲 人：刘统（著名军事历史专家 上海交通大学人文学院历史系教授）

内容简介：用真实的历史回顾中国共产党领导的革命初期，毛泽东是如何在观苦卓绝的斗争中，探索中国革命的正确道路；回顾党领导的人民军队从井冈山建立支部建在连上的原则，到古田会议确立建设人民军队的思想和制度体系的艰苦创业历程。通过讲座激励我们不忘初心，牢记使命，为中华民族伟大复兴而努力奋斗。



### 【讲座三】老年人如何理财和防范金融诈骗风险

时 间：10月下旬，具体时间另行通知

地 点：徐汇校区工程馆 103 室

主 讲 人：叶中行（上海交通大学数学科学学院教授）

内容简介：梳理现有主要的投资方式，分析配置现金、存款、理财产品、保险等组合的必要性，介绍新的支付方式，并对投资和支付的每种选择做风险分析。介绍老年人可能面临的各种金融诈骗风险，通过案例揭示不断更新的诈骗手段，提高识别和防范金融诈骗的能力。

## 二、 参观活动

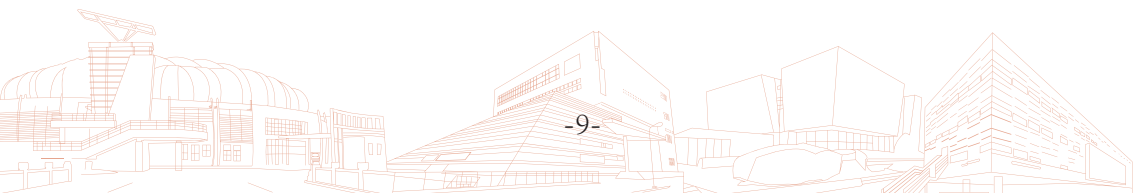
### 【参观一】参观考察上海航天设备制造总厂

时 间：2019年10月18日（周五）

集合地点：徐汇校区原校医院门前（靠近华山路校门）  
闵行校区菁菁堂广场

具体发车时间根据报名情况另行通知。

内容简介：上海航天设备制造总厂有限公司隶属于中国航天科技集团有限公司第八研究院，是我国国有综合型航天骨干企业，先后获得中国载人航天工程突出贡献集体等诸多荣誉。通过参观了解我国军工装备和运载火箭等国家重器的技术发展，感受中国自主研发创新的能力，增强民族自信心和自豪感。





### 【参观二】金秋十月交大闵行校园行

时 间：2019 年 10 月 30 日（周三）

集合地点：徐汇校区原校医院门前（靠近华山路校门）

闵行校区菁菁堂广场

具体发车时间根据报名情况另行通知。

内容简介：许多老同志是闵行校区建设的亲历者和见证者，对闵行校区满含深情，让我们相约，金秋十月闵行校区再聚首，坐车领略校园新貌，集中参观闵行校区校门、新图书馆、交大植物园、李政道图书馆、学生创新中心等 5 个场所。

## 三、 观赏活动

### 【电影观赏】

电影一：《攀登者》

放映时间：2019 年 10 月 8 日（周二）上午 9:00

放映地点：徐汇校区文治堂（持本人交大退休证入场）

电影二：《我和我的祖国》

放映时间：2019 年 10 月 24 日（周四）上午 9:00

放映地点：闵行校区菁菁堂（持本人交大退休证入场）





【上海交通大学离退休教职工“庆祝新中国成立70周年”主题书画摄影展】

时间：2019年10月8日（周二）至18日（周五）

地点：徐汇校区玻璃房老龄活动中心

【世纪回响：庆祝中华人民共和国70华诞——上海交通大学退休教职工朗诵学会诗词联诵主题演出】

时间：2019年10月15日（星期二）9:00-11:00

地点：徐汇校区玻璃房老龄活动中心多功能厅

【温馨提示：讲座和参观活动报名方式】

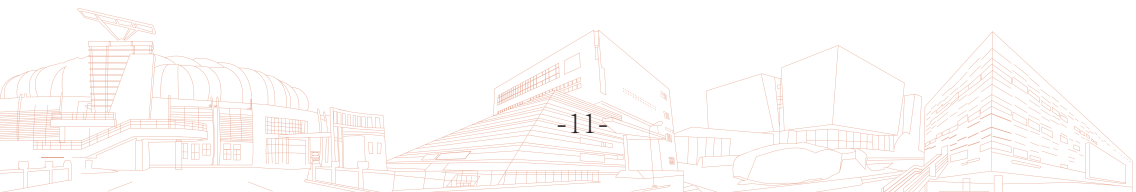
欢迎您积极报名参加讲座和参观活动，如您计划参加，请您务必于2019年10月9日之前完成报名，请在以下两种方式中选择一种进行报名：

方式一：电话报名

联系人：62932144 严老师      34202842 郭老师

方式二：扫码报名

请用微信扫一扫下方二维码，填写简单信息即可报名成功。





#### 四、公益类活动

##### 【爱心捐赠活动】

爱心屋接受离退休教职工捐赠个人闲置物品和爱心物品，并向捐赠的教职工反馈小份纪念品（详见附件三）。

##### 【敬老理发优惠活动】

敬老节主活动日当天（9月26日），徐汇校区理发室、闵汇校区第一、二、三、四餐饮大楼理发室对交大离退休教职工（需持本人交大退休证）一概实行“单理发：5元，洗剪吹：10元”的真情回馈价。

##### 【敬老月系列活动一览表】



类型	时间	名称	地点
讲座活动	10月11日(周五) 9:45	中医与节气养生智慧—冬季如何调养生息及食疗进补	徐汇校区工程馆 103 室
	10月15日(周二) 13:30	历史讲座“不忘初心：从井冈山到古田会议”	徐汇校区新上院 N100 号报告厅
	10月下旬，具体时间另行通知	老年人如何理财和防范金融诈骗风险	徐汇校区工程馆 103 室
参观活动	10月18日(周五)	参观考察上海航天设备制造总厂	上海航天设备制造总厂
	10月30日(周三)	金秋十月 交大闵行校园行	闵行校园
观赏活动	10月8日(周二) 9:00	电影《攀登者》	徐汇校区文治堂
	10月24日(周四) 9:00	电影《我和我的祖国》	闵行校区菁菁堂
	10月8日(周二) 至18日(周五)	书画摄影展	老龄活动中心(徐汇)
	10月15日(周二) 9:00	诗词朗诵主题演出	老龄活动中心(徐汇)
公益活动	敬老月活动期间	爱心捐赠活动	详见附件三
	9月26日(周四)	敬老理发优惠活动	徐汇校区理发室 闵汇校区第一、二、三、四餐饮大楼理发室



### 附件三：交大爱心屋捐赠物品相关要求：

一、所有权规定：捐赠方对捐赠款物必须具有合法所有权，因款物所有权而引发的纠纷，爱心屋不承担任何责任。

二、捐赠范围：捐赠使用过的衣物、棉被等物品，要求在七成新以上；捐赠使用过的家用电器、电子产品等，要求功能完好能正常使用；捐赠使用过的生活用品、学习用品等，要求仍具有一定的使用价值；欢迎捐赠各类全新物品和捐款。

三、捐赠要求：捐赠的衣被要求洗净、晒干，对长期压箱的旧衣被晾晒去味；捐赠的生活用品、食品等保质期一般应在有效期3个月以上；捐赠的家具、家电及其它家用产品应该基本完好，并且附件齐全。

四、不宜捐赠的物品：贴身穿着的旧内衣裤（包括棉毛衫裤）、旧鞋袜、旧帽子等；传染病患者使用过的衣被等；各种药品和临近安全使用期的家用电器。

五、关于捐赠物品的跟踪和爱心币反馈：捐赠方可要求对全部或部分捐赠物品的处理状态及最终去向进行实时追踪，为了减少爱心屋运营成本，请捐赠方仅选择对贵重物品、特殊物品进行追踪；捐赠方可要求根据捐赠物品的实际价值给予一定爱心币反馈，为了更好的帮助困难人群，希望交大教职员工、临近毕业学生不选择爱心币的反馈，或将反馈的爱心币转赠于爱心屋用于帮困助学。

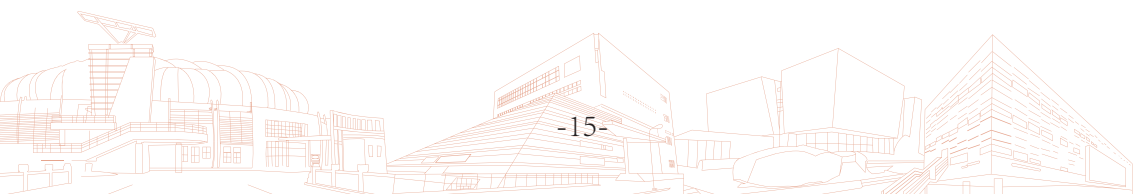






六、其他注意事项：家具、家电等大件不便搬运的物品，可直接联系爱心屋志愿者上门取件；如捐赠方捐赠的是新品物资（或资金）并要求提供抵扣所得税的票据，请直接与爱心屋管理团队联系，由爱心屋团队负责办理。

七、捐赠点：上海交大闵行校区学生服务中心一楼爱心屋窗口，每天 10:00-18:00 联系电话：54745672, 13761627500。





## “敬老月”活动预告

### 第三部分 二级单位走访慰问、“回娘家”活动

各二级单位根据实际情况开展走访慰问高龄、家庭困难等的老同志，组织各种形式的“回娘家”活动，如“逢五逢十”祝寿会、座谈会和茶话会等，让离退休教职工感受到“回家”的温暖。

欢迎各位老同志积极参加各项活动，度过一个愉快的节日！

请大家积极关注老龄委网站、上海交大人力资源处（教工部）、离退休微信公众号以及手机短信等，以便及时准确地掌握活动信息。

如您对活动信息有其他问题可联系退休人员事务中心

联系电话：62932144 34202842



欢迎关注上海交大人力资源处（教工部）公众号



欢迎关注上海交大离退休公众号



- 趣味运动区**
- 3-1 定点投篮
  - 3-2 筷子夹水中玻璃球
  - 3-3 颠乒乓球
  - 3-4 赶“猪”跑
  - 3-5 单手抓鸡蛋
  - 3-6 吹乒乓球
  - 3-7 趣味钓鱼
  - 3-8 飞镖瞄准
  - 3-9 很有把握

- 展示区**
- 2-1 船舶海洋与建筑工程学院
  - 2-2 电子信息与电气工程学院
  - 2-3 材料科学与工程学院
  - 2-4 农业与生物学院
  - 2-5 航空航天学院
  - 2-6 图书馆
  - 2-7 后勤保障中心维修养护
  - 2-8 书画现场展示 (书法兴趣小组)
  - 2-9 象棋棋局 (象棋兴趣小组)
  - 2-10 兴趣小组招募

- 咨询区**
- 1-1 测量身高
  - 1-2 全科医疗咨询
  - 1-3 心内科医疗咨询
  - 1-4 老年科医疗咨询
  - 1-5 养老政策咨询 (人力资源处)
  - 1-6 长护险政策咨询 (在家江虹镇)
  - 1-7 新成社区卡换发咨询及受理服务 (中国银行)
  - 1-8 新乐苑乐家国际养老社区
  - 1-9 上海香榭丽苑国际养老社区
  - 1-10 远华椿萱茂虹湾长者社区
  - 1-11 上海逸仙人寿养老服务有限公司 (集团)有限公司
  - 1-12 上海安康通健康管理有限公司

食堂

急救站

志愿者通道

咨询区

展示区

趣味运动区



上海交通大学

SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY