



در جلسه ۲۶۸ شورای شهر چه گذشت؟

نشانی جدید در تهران خیابان نیلفروشان

نماینده مردم در شورای شهر تهران طرح یک فوریتی نامگذاری معبری به نام شهید مقاومت را با اکثریت آرا تصویب کردند

صفحه ۱۴

۷۰ درصد ترافیک شهری ناشی از سفرهای خودروهای شخصی

وقتی پای خودروی شخصی در میان است



۶

۲۵

۵۰

عامل برای ترافیک خودروهای شخصی پایتخت شناسایی شده است

درصد شهروندان پایتخت با خودروهای شخصی تردد می‌کنند

کیلومتر بر ساعت سرعت تردد در بزرگراه‌های تهران است

صفحه ۱۵

گزارشی از فروش تریه‌بار در شهرک پاسداران

برپایی بازار به وقت تعطیلی مدارس

تهدیدی که به فرصت تبدیل شده است

صفحه ۱۵



ساعت خوش سالمندی

بوستان‌های مناطق ۲۲ گانه هر هفته در قالب پویش «دوشنبه‌های سالمندی» میزبان موسپیدان هستند

عکس: همشهری اسنادل

عکس نگاره

نیلوفر ذوالفقاری: روزنامه نگار

تلفیق هنر ایرانی - اسلامی در ایستگاه‌های اتوبوس غرب تهران

این روزها مسافران ایستگاه‌های اتوبوس منطقه ۹ در حوالی غرب تهران، شاهد طراحی جدید در برخی از ایستگاه‌ها هستند. در واقع این ایستگاه‌ها علاوه بر مناسب‌سازی برای معلولان با تلفیق هنر ایرانی - اسلامی، رنگ تازه گرفته است. این شیوه در قالب طرح الگوی خدمت شروع شده و در ایستگاه‌های دیگر هم به‌زودی بازطراحی می‌شود.

محل نصب نخستین ایستگاه تفرش در خیابان دانشگاه هوایی

۴ ویژگی ایستگاه‌های طراحی شده

- سازگار با محیط زیست
- استفاده از مصالحی مانند چوب برای پوشش صندلی‌ها در راستای تامین آسایش مسافران در فصل‌های سرد و گرم
- ایجاد مسیر دسترسی ویژه معلولان و توانیابان
- جانمایی محلی برای استقرار ویلچر با نصب تابلوی ویژه معلولان

با هدف افزایش مطلوبیت امکانات و تجهیزات رفاهی ایستگاه‌های اتوبوس برای ترغیب شهروندان به استفاده از سیستم‌های حمل‌ونقل عمومی و استفاده آسان معلولان از وسایل عمومی، این طرح ابتکاری کلید خورده است.



۱۰ ایستگاه اتوبوس به‌زودی در خیابان‌های شمشیری بازطراحی می‌شوند.

پاسداشت مفاخر در امان‌های شهری در نظر گرفته می‌شود

سیدمحمد رحیم تقوی، شهردار منطقه ۹، با توجه به اهمیت بهره‌گیری از نقوش اصیل ایرانی، نمادهای تاریخی، مشاهیر و قهرمانان ملی در طراحی امان‌های شهری به‌منظور معرفی و پاسداشت میراث و مفاخر فرهنگی و ملی در عرصه‌های عمومی، بازطراحی ایستگاه‌های اتوبوس خیابان‌های استادمعین و شمشیری، در قالب طرح الگوی خدمت در دستور کار معاونت حمل‌ونقل و ترافیک منطقه قرار گرفته است.

برنامه دوشنبه‌های سالمندی از ابتدای دوره مدیریت شهری ششم اجرا شده است.

۶۰۰۰



همنشینی سالمندان با همسالان

حمید صاحب، مدیرکل اداره سلامت شهرداری تهران: باید پذیرفت که هر سنی کشور به سمت سالمندی میل کرده است؛ بنابراین ضرورت توجه به این گروه از شهروندان بیش از پیش احساس می‌شود و باید زمینه ارتباط سالمندان با یکدیگر و همچنین با نسل امروز فراهم شود. دوشنبه‌های سالمندی فرصت خوبی برای همنشینی با همسالان و قصه‌گویی برای نسل امروز است. سالمندان در قالب این پویش می‌توانند به بازی و تفریح بپردازند و در رقابت‌های ورزشی با همسالان شرکت کنند.

پویش دوشنبه‌های سالمندی با چه اهدافی برگزار می‌شود؟

- بهبود کیفیت زندگی سالمندان
- تبدیل تهران به شهر دوستدار سالمندان
- ایجاد فضای مشارکتی میان سالمندان
- شناسایی توانمندی سالمندان
- ایجاد نشاط و همدلی و معرفی کانون سالمندان به شهروندان
- ایجاد حال خوب برای سالمندان

سال به بالا میانگین سنی گروه هدف در دوشنبه‌های سالمندی است.

۶۰

چه برنامه‌هایی در اینجا پیش‌بینی شده است؟

- مسابقات ورزشی و تفریحی
- بازی‌های بومی
- ارائه خدمات مشاوره روانشناسی
- انجام تست قند و فشارخون
- برپایی دوره‌های آموزشی
- برگزاری جلسه خاطره‌گویی
- برپایی نمایشگاه دستاوردهای سالمندان
- برگزاری کارگاه‌های آموزشی سلامت‌محور
- برپایی تورهای تفریحی و گردشگری

بازی با توپ‌های رنگی

ایجاد تعادل بین جسم و ذهن در دوران سالمندی اهمیت زیادی دارد. مربی توپ‌های رنگی را در میان سالمندان توزیع می‌کند و انجام حرکات ساده مانند انداختن توپ به بالا و گرفتن آنها یا حرکت دست‌وپا با توپ‌ها شروع می‌شود. توپ‌ها بالا می‌روند و وقتی روی زمین می‌خورند، می‌خندند و لحظات شادی خلق می‌شود.

نوه‌ها همراه می‌شوند

چند بچه قد نیم‌قد همراه مادر بزرگشان وارد ال‌اچ‌اچ می‌شوند. توپ‌های رنگی نظری یکی از آنها را جلب می‌کند و در طرفه‌العینی به سمت سطل توپ‌ها می‌رود و آنها را روی زمین می‌ریزد. مادر بزرگ با لحن مهربان می‌گوید: «مامانی توپ‌ها رو بهم نریز.» پسرک اندکی صبر می‌کند و یکی از توپ‌ها را برمی‌دارد و دوباره مشغول بازی می‌شود.

گزارش زینب زینالزاده روزنامه نگار

در گذر زمان موهایشان را سپید کرده‌اند و به قول خودشان «آرد خود را بیخته و ال‌ک را این‌ها آویخته‌اند»؛ اما همچنان سسرزنده و شادند. این موضوع در دوشنبه‌های سالمندی کاملاً مشهود است؛ برنامه‌ای که فرصت دورهمی و با هم بودن به جهان دیدگان می‌دهد و آنها را با شرکت در برنامه‌های ورزشی، تفریحی، بازی و... حال خوب و ساعت خوش را تجربه می‌کنند. در بوستان شهدای گمنام (منطقه ۲۱) مهمان‌شان می‌شویم تا از حس و حال شادی به سبک سالمندی بنویسیم.

همه رفیق شده‌اند

دور هم که می‌نشینند، مشغول احوال‌پرسی می‌شوند. چنان با هم رفیق شده‌اند که گویا سال‌هاست یکدیگر را می‌شناسند. در همین معاشرت‌هاست که خبرهای خوبی از ازدواج دخترها و پسرها و نوه‌هایشان می‌دهند یا متوجه می‌شوند که یکی از دوستان کسالت داشته و غیبت کرده است. به قول اکرم رضایی، بانوی ۶۰ ساله به همین رفاقت‌ها دلخوش هستند.

آهسته آهسته می‌آیند

دقایقی به ساعت ۱۰ صبح مانده است و کم‌کم مقابل ال‌اچ‌اچ بوستان شهدای گمنام جمع می‌شوند. آسمان اندکی ابری و آفتابی است. برخی لباس گرم به تن دارند و تعدادی هم لباس گرم همراه آورده‌اند. به دلیل کپولت سن آهسته آهسته قدم برمی‌دارند. هر لحظه جمع‌شان بزرگ‌تر می‌شود و منتظر می‌مانند تا سایر دوستان هم از راه برسند.



خدا حافظی

با عبارت به امید دیدار برنامه به پایان می‌رسد. موسپیدان دوباره در ال‌اچ‌اچ دور هم جمع می‌شوند و وسایل‌شان را برمی‌دارند و آماده رفتن می‌شوند. با گفتن عبارت «به امید دیدار» یکدیگر را بدرقه می‌کنند و بلند می‌گویند: «دوشنبه هفته آینده، همین جا.» در واقع باز هم قرار دیدارشان را یادآوری و برای یکدیگر آرزوی سلامت می‌کنند.