

一种新型互助养老服务——

年轻时“存时间”，年老时享服务

锻炼身体 勿过度

王玉良

日前,我在街上邂逅多年未见的老熟人。他推着一辆自行车,对我炫耀:“今年我60岁啦,为了锻炼身体,过好晚年,就天天骑行。我每天从南皮县城出发骑到寨子镇,再骑到东光县、泊头市,最后回到南皮县城,总里程97公里呢。基本上天天如此!”“哦,这么远,累不累啊?”我问。老熟人回答:“不累,挺好的!偶尔一天不骑车,还觉得像有件事没办好似的。”

事后,我一直在想,这位老熟人是否锻炼过度了?他原来稍胖,脸色红润,现在却脸色发白,且过于消瘦。无独有偶,有的老人一天非要坚持走10000步或8000步不可,有的老人一次“站桩”连续两个半小时,累得大汗淋漓、心跳气喘。我认为这样的锻炼有些过度。

老人注意锻炼身体是好事,但过犹不及,生命在于适当运动。适当,就是让锻炼的方式和持续时间既能达到健身的目的,又不会伤身。

一次,我去医院看病,一位老医生说:“绝大部分老年人不论检查哪个部位,往往都会发现疾病。”

俗话说,人过四十天过午。一般人到了四五十岁,身体各器官就会逐渐老化,一定要避免过度锻炼。

我的一位老友,70多岁,本来再寻常不过地坐在椅子上,但站起来时没站稳,就又坐下,就这一坐,腰椎竟然就骨折了。前几天,邻居家的大嫂血压不高,却因突然头晕,愣是在自家院里的平地上摔了一跤,磕得满脸青紫。

老年人,要过“慢生活”,对各器官要“节约”着用。老化的器官不堪重负,有的毛病现在显现不出来,但随着年龄的增长和器官的进一步老化,就会出现各种不适。

老年人的锻炼方式还要适合自己,不能看到别的老人运动量大、做剧烈运动或高难度运动,自己就盲目模仿。如有基础病,更要在医生的指导下锻炼,且千万注意别摔倒。老年人可以“慢运动”,例如选择散步、太极拳、八段锦、五禽戏等运动方式。

老人要服老,不服老不行。老人在心态上可以忘记年龄,保持对世界的好奇心,但在锻炼时一定要牢记:我老了,要处处小心,执行“慢生活”。适度锻炼,增进健康,活出生活质量,才有心情享受这美好盛世。



资料片

对象资格及其注册流程,简单地讲,就是高龄老人可以在相关平台上发布自己所需要的服务。

已为自己“存入”不少“时间”

在实际操作中,不少志愿者的服务时间已远超“存入时间”。高龄老人经常有临时性的服务需求,而他们也不善于用智能手机发布需求,除非过后请街道或第三方机构补发,否则服务就无法被纳入“时光汇”体系。对此事,大多数志愿者并不是特别在意。他们认为:“我们的初衷是关心需要帮助的老人,获得‘时间币’毕竟只是锦上添花。”

上海市普陀区民政局透露,要成为一名“时光汇”志愿者并不容易,要先后经过自主报名、资格审核、线上学习、统一考试等环节。注册成功后,由系统给志愿者们就近“派单”,就像网约车平台一样,然后,志愿者自己根据实际情况“接单”。每次志愿服务前后,志愿者都要“打卡”,系统后台自动“存入”相应时间和用于兑换志愿者获得的养老服务的积分。

这项服务也得到了许多高龄老人的认可。患有重度眼疾的独居老人李阿婆,无法外出,也不能见阳光,购物、就医都无法独立完成,生活几乎无法自理。久而久之,她变得极度恐慌和焦虑,形成了抑郁、厌世等较为消极的心理状态。“时光汇”志愿者的到来改变了这一切,他们给李阿婆送来了心理抚慰,还帮她买菜、就医以及处理其他琐事。老人逐渐体会到了志愿者的真心与善意,脸上的笑容也越来越多,整个人都开朗起来。

“我们的服务主要是帮助那些高龄老人活得更好,活得有质量,有希望。同时,我们也欢迎更多的‘年轻老人’加入我们的队伍,一同让现在的和将来的老人活得有尊严,有幸福感。”黄先生说。 据澎湃新闻

时间可兑换养老服务。这一做法起源于上海市民政局推出的一项新型互助养老服务——养老“时光汇”,通过搭建智慧平台,让“年轻老人”给“老老人”提供服务,引导社区居民参与“年轻时‘存时间’,年老时享服务”的志愿社区服务项目。

为别人服务,为自己“存时间”

“每一种声音都值得被关心,每一位老人都应该被关怀。我之所以愿意去关怀他们,是因为老年人是弱势群体。”上海市普陀区香山苑小区2号楼楼组长蔡丽影表示。蔡丽影是养老“时光汇”的一名志愿者,常常被社区老人称为“蔡老师”。她坦言:“上海的老龄化非常严重,有太多的老年人需要照顾,且有些老年人的子女不在身边,我不想让老人的生活因为年迈而变得艰难。”

在上海市普陀区香山苑小区2号楼,老年居民占比大,其中有一些还是独居老人。子女不在身边,突发疾病时或遇到棘手事件时,老人们第一时间想到的就是志愿者蔡丽影。

楼内有一名李大爷,是高龄独居老人,有轻度的阿尔茨海默病,且不喜欢让保姆照顾他。夏天,老人经常忘记吃饭,饭菜经常会变质。除了送餐、陪同看病,蔡丽影还会给高龄“空巢”老人买菜、买药,还会陪老人聊天。“我从事过服务行业、管理岗位,有些相关经验,因此我也会为老人做一些心理疏导方面的工作。”在蔡丽影看来,很多事都是举手之劳,“出门买个菜,就顺手给邻居老人也买好;为了自己的事去趟社区医院,就顺便给老人配药。这些事占用了不少时间,但我心里却特有成就感。”

上海市普陀区民政局相关负责人透露,普陀区从2021年3月开始推进养老“时光汇”项目,目前,这项

服务已经覆盖了普陀区的10个街镇,至今已招募了服务提供者1264位,已为1623位老人提供了97074小时的服务,越来越多的社会力量正在用爱温暖老年人的晚年。另外,像蔡丽影这样的

对志愿者的招募条件,主要是要求年龄在60岁—70岁之间,但女性可以适当放宽到50岁。另外,还欢迎有公益服务意愿且身体健康的退休人士加入。

当日,上海明艾居家健



蔡丽影(右)是养老“时光汇”的一名志愿者。

志愿者提供的服务还可以存入“时间账户”,用于将来为自己养老时用。

“时光汇”由公益组织承接

“十四五”期间,全国老年人口将突破3亿,5年至10年后,随着第一代独生子女的父母进入中高年龄段,养老服务将面临更大挑战。其中,2025年,上海市60岁及以上的有上海户籍的老年人口将突破600万,老龄化率将突破40%。

作为承接养老“时光汇”项目的一家公益组织,上海明艾居家健康服务中心正专注于在上海市普陀区推广这一项目。目前,这一项目的主要服务对象是普陀区各街镇年满70岁者、低保户或低收入户的老年人、老劳模、优抚对象、对社会有特殊贡献的老年人,还有高龄独居老年人。其中,独居老人作为特殊服务对象,年龄下限可以放宽到60岁。

康服务中心项目专员黄先生告诉记者,自从“时光汇”推广以来,社区志愿者的报名踊跃程度出乎意料,不少是来自社区爱心人士、退休人员等人群中,也有少部分是青年人。

“在线下招募时,我们会让这些志愿者填写一份表格,帮助他们做实名认证并注册。一旦社区老人在平台上发布了自己的需求,志愿者就可以接单。我们会为孤寡老人等服务对象一年提供100小时的服务时间,等于送给他们100个‘时间币’。另一方面,志愿者可以通过提供一定时长的服务来兑换‘时间币’。‘时间币’不仅肯定了服务提供者的奉献精神,未来还可以用于他们自身的养老。”黄先生说,该机构还会对志愿者开展培训,培训课程包括情感慰藉、协助服务、出行陪伴、文体活动、健康科普、法律援助、培训讲座、指导防范金融风险、网络风险等。

关于“时光汇”的服务

沧州晚报 分类广告
(资源置换)
13091164900

沧州石油装备有限公司 招聘
1.电焊工20名,6000-10000元,有3年以上工作经验;
2.库管1名,5000-7000元,能熟练操作进销存软件;
3.设计5名,5000-10000元,能熟练掌握CAD。
单位常年有活,工作稳定,有班车、工作餐,有宿舍,上三险,工资发放及时,有能力高薪可议。
工作地点:沧东开发区
微信: cangzhouzhichang

河北泡塑制品有限公司招聘
1.销售经理,45周岁以下,保底6000元,有相关工作经验,有能力高薪可议;
2.销售内勤、业务数名(男性),45岁以下,薪资待遇,月工资4500-8000元;要求:具备良好的沟通和解决问题的能力,有建筑、建材行业经验者优先录用,优秀大专毕业生最好,现场维护等工作;
3.司炉工一名,(有司炉证),月工资6000-8000元,有稳定性;
4.司机2名,4.2米车,50岁以下,6000-8000元,有餐补;
5.带车司机数名,月工资10000-30000元,要求:自己带4.2米平板货车或加长平板油电两用三轮车。
公司有食堂住宿,位置优,后勤岗位月休四天,节假日有职工福利,年度旅游,工作优秀者可升职加薪。签合同,上三险。
地址:沧州市沧县
微信: cangzhouzhichang

沧州科技电子有限公司 招聘
生产车间恒温恒湿,为千级净化的无尘车间,设备自动化程度高,操作简单。
1.车间管理人员2名,男女不限,有电子厂车间现场管理经验,工资4000-10000元;
2.操作工6人,初中以上学历,女工,12小时工作制,2班倒,能接受夜班,工资5000-8000元(计件);无尘车间,冬暖夏凉,工作简单,易上手,有人带,学徒期间有保底工资。要求45岁以下,身体健康,有相关工作经验优先,各岗位全有三险、全勤奖、工龄奖等,夜班有补助,女士可提供住宿。
地址:沧州沧县纸房头
微信: 13091164900

食品有限公司招聘
1.销售员,男女不限,底薪3000+提成;2.库房装卸工,月薪5000-6000元。福利好,管吃住,有交通补贴。地址:沧州经济开发区 微信:13091164900

物业公司招聘
一.司机,男,45周岁以下,品行端正,身体健康,A2(交五险后)工资4500-4700元),三年以上驾龄,无纹身不良嗜好等,开依维客职工车,工作地点:黄骅和港口。一经录用,工资丰厚。
二.项目负责人,28岁-40岁,大专以上学历,工资4500-5000元,工作地点:肃宁县。以上人员每月8天公休,可集中休,也可分散休,单位可住,有食堂。
面试地址:沧州市运河区泰大国际家居
微信: 13091164900

KTV 招聘
1.营销总监:人员2名,10000-30000(底薪+提成),月休3天,有经验优先;
2.营销经理:10名,5000-20000(底薪+提成),月休3天,有经验优先;
3.包厢服务员:20名,男女不限,年龄18-25岁,身高165,形象好,气质佳,无不良嗜好。薪资:4500-8000(底薪+提成),月休3天;
4.前厅迎宾:6名,要求女性,年龄18-25岁,身高165,形象好,气质佳,无不良嗜好。薪资:4500-8000(底薪+提成),月休3天;
5.收银员:10名,年龄18-25岁,薪资:4500-8000(底薪+提成),月休3天;
6.保洁员:10名,性别不限,60岁以内,3200-3600+奖金。应聘地点:河北省沧州市运河区御河路
微信: 13091164900

沧州汽车助力器有限公司 招聘
1.副总(企业管理)1名,男女不限,3年以上工业生产经验,年薪8万以上,能力强高薪可议;懂冲压生产优先;
2.车间主任2名,4500-6000元,要求:有一定冲压工作经验的优先;
3.模具钳工2名,男,4500-7000元,要求:有独立开发能力组装冲压模具的优先;
4.库管员(兼质检)2名:3600-4500元,要求:懂电脑图纸有工作经验;
5.生产操作工,男工,4000-5000元;女工,3600-4500元;以上均8小时工作制,试用期一个月,单位可住,管中餐,上五险。
地址:沧县纸房头工业区
微信: shichengrenli