

组织老年人进行集体活动,安装适老化设施,让老年人参与社区治理……

“老年友好型社区”让老人有所为有可为

什么是“老年友好型社区”?不少社区给出了答案。在这样的社区,随处可见的适老化设施可帮助老人安全出行;丰富的社交活动迎合了老人们的文化需求;“互联网+医疗”让老人就医更加便捷;让老年人参与社区治理,使他们老有所为,老有可为。

“老年友好型社区”,保障好衣食住行是基础

“花篮的花儿香,听我来唱一唱,唱呀一唱……”每天上午,山东省济南市历城区全福街道小辛社区养老服务中心的食堂里都会传来阵阵欢愉、响亮的歌声。这群唱歌的老太太平均年龄在80岁以上。

每天早上,84岁的小辛社区居民魏秀英都能赶在养老中心工作人员开门之前到达。“我先在空调屋里看看电视,看看书。到了10点钟,我们就开始进行集体活动,老师带着我们唱歌跳舞,做手指操。”魏秀英说,这些都是对老年人非常有益的活动,因此,他们非常乐意每天来养老中心,让自己的晚年时光变得愉快且美好。

即将迎来耄耋之年的同一社区的居民宋礼英,身体仍非常硬朗。每天早上,她骑着电动三轮车,嘴边常常挂着笑容。她被养老服务中心的工作人员称为“活宝”。对于宋礼英老人来说,每天最快乐的事就是到社区里,

跟自己的老姐妹、老街坊见面、聊天、吃饭,一起做活动。
小辛社区养老服务中心主

让老人在家门口就医、住院,享受临终关怀。
“老年人的衣食住行是最基



锦苑社区的“V笑大碗茶”开放式茶铺受到老年人追捧。

任汪清霞自打退休后就开始从事养老服务工作,目前,她已从业6年,被老人们亲切地称为“老年大王”。服务老年人,汪清霞有自己的一套高标准。她通过自学,考下了营养师证,给老人做的饭菜营养可口,且天天不重样;她说老人的生活环境必须安全、卫生,因此养老中心处处干净、整洁、无异味。

在小辛社区里,老人们住得很幸福。每天只需交几块钱的饭钱,就可享受到全天候的舒适照料。此外,社区为老人购买了医疗保险、人身意外保险、大病救助保险等,还有定期体检及义诊。接下来,一座医养结合型的养老卫生服务中心将正式启用,

本,也是我们首先要保障好的。”小辛社区副主任孙万丽介绍,社区多年来一直将老龄工作放在重要位置,工作人员带头孝敬老人,不论社区处于哪个发展阶段,都会首先保障好老人的基本生活。

一改“老而无用”旧观念,实现“老有所为”

“人老了,没有用了,别再为子女增添负担就知足了。”这是68岁的山东省东营市胜利街道胜宏社区居民李兰英以前常说的一句话。而近两年,她不再这么说了。

有句俗话说,家有一老,如有一宝。老年人见多识广,人生阅历比年轻人丰富,若能让更多老年人参与到社会当中去,既能促进老年人身心健康,又能为社会增添动力。正因如此,不少社区在做好“老有所养”的基础上,把重心移向了“老有所为”。

家住胜宏社区的李茂连拥有一间社区为他腾出来的木工屋,里面放置着他家里堆不下的各种木工用具。退休后的李茂连可没闲着,作为一名木匠,他和几名老伙计经常一起为社区居民们服务。谁家家具坏了,哪里的健身器材少了螺丝,李茂连服务团队总是第一时间修缮好。他们还参与维修了社区荒废的木栈道以及“家风长廊”,还把制作的小木槌、擀面杖免费送给了社区的老年人。

主动为老年人创造更多社会参与机会,帮助他们实现自我价值,这也是东营市胜利街道锦苑社区建设“老年友好型社区”的核心内容。

据了解,锦苑社区通过挖掘社区资源,培育和孵化社区内的“红领书记”、志愿者、各类社区社会组织,激发社区党员群众参与社区治理。社区还成立了以老人为主体的“V笑益起来”公益组织,下设了“V笑十大系列”,26个项目,成员4030余人。

这个社区内的居民卢德树、朱成林等老人开展了“头等大事”志愿帮扶活动,4年来坚持公益理发,服务老年人2万多

人次;曲永、聂清民等老人免费为大家磨剪子、菜刀;“V笑公益社”的老太太们心灵手巧,钩织玩偶、花束送给学子、老年人……

值得一提的是还有锦苑社区的“V笑大碗茶”开放式茶铺,这里已经成了网红“打卡点”。锦苑社区整合周边闲置空间,将一广场打造为“V笑大碗茶”开放式茶铺,为居民提供一处“可休闲、可聊天、可消费”的户外场所。茶铺内配发“听民意、谈民心”主题茶杯,将生活、消费场景融合叠加,为辖区群众构建“零距离”“一站式”的便捷生活服务圈。渐渐地,“有问题去茶铺反映”成了居民们的共识。

“茶铺的主导者是一群老年人,他们有时间、有能力、有热情,带动了更多居民积极参与。”锦苑社区党支部书记杜文秋说,社区更加强调老年人在社会发展中的价值创造和身份认同,让老年人老有所为,老有可为。

身有所栖,心有所寄,是老年人的共同愿望。记者在采访过程中了解到,不少社区也积极提出了自己的一些要求,如加强农村地区的“老年友好型社区”建设,惠及更多人;加强政府购买服务力度,为社区配备专业“老年健康员”,带领老人进行适宜的活动等。

建设“老年友好型社区”,已经成为解决养老问题的有效途径。

据齐鲁晚报

少忘事

王玉良

我正在看《沧州晚报》,老伴儿着急地进进出出,不住地自言自语:“那肉呢?”“什么肉啊?”我问。老伴儿着急地说,她刚买的肉找不到了。原来,老伴儿刚才去街上买了韭菜、猪肉、挂面等物,回到家,准备包饺子。待洗好韭菜,想切肉时,却怎么也找不到肉了。我说:“你回到卖肉的那里看看吧,可能忘记拿了。别着急,丢了也没事。”

过了一会儿,老伴儿回来了,说当时自己把肉拿走了,人家还让看了监控。我说:“肉没了就没了吧,咱们包素饺子。”又过了片刻,老伴儿乐呵呵地说:“肉找到了,跟

挂面一起放在小橱子里了。”

老伴儿已78岁。人老了,大脑也会老化,容易忘事。老伴儿有一个爱好——唱歌。一伙老人说好了,这天下午要凑在一起唱歌。老伴儿买菜回来时已经是上午11点了,包饺子又费时间,她有些忙乱,光想着唱歌别去晚了,无意中误把肉和挂面放在一起,总得死死的了。

老人健忘,不足为奇。人老了,大脑也随之老化,能不忘事吗?要想少忘事,这样做可能会好一些——

常用脑子,预防老年痴呆。老年人要找乐趣,培养自己的爱好,或

养花种菜,或读书看报,或吹拉弹唱,多用脑子,脑子就灵活,忘事少。

一心不能二用,做事要专注,不能像年轻时那样,同时做几件事。我老伴儿经常在西屋做饭,在北屋用热壶烧水,往往水开后快晾凉了才想起来。

老人做事要不急不慌,慢慢来。出了事故,不要慌乱,坐下仔细想想出事的原因。一慌乱,就容易出现新问题。回家之前,要回头看看,有没有做得不完善的地方,丢没丢东西。

如果老人忘事太多,就要检查一下是否患上了阿尔茨海默病,看是否需要治疗了。



家住沧州市运河区邮政小区的曹玉璞老人今年86岁,喜好摄影。多年来,他拍摄了约40万张照片,老有所乐。
韦殿禄 摄

沧州各县特色美食齐聚

名优特产品展销中心等您来



这里,有最具特色的沧州非遗美食;这里,有汇聚文化内涵的农副产品。自名优特产品展销中心成立以来,便得到了很多市民朋友的认可。

在这里不仅可以购买到沧州各县特色传统美食,而且可以购买到省外原产地特色产品。目前,名优特产品展销中心已入驻沧州本土几百种产品,以及几十余款外省域原产地特产。外源地产品合作的省份已扩展到四川、内蒙古、大连、福建、云

南、海南等多个省份。

名优特产品展销中心现已入驻的产品,包括任丘今亿根纯红薯粉条、东光连镇王记花生米、东光桑葚干、刘记酥糖、盐山蜜薯、南皮祁家窝头面、河间驴肉、任丘王疯子红咸菜、南皮寨子甜醋、沧县原生态蜂蜜、宋馍馍面花、荞麦片、桑叶小麦粉、蔬菜面、橄榄油、桑葚干红、灯笼红玉米糝子、石磨面粉、石磨杂粮粉、老冰糖、古法红糖、稻时佳五常大米、盐皮蛋、崔一元小磨香油、芝麻酱、白小嘴山药、铁棍山药、时记益养黑粮、时记八珍杂粮、时记黄金小米、金丝小枣醋、时记芝麻酱花生酱礼盒、广盛源寨子甜醋、广盛源寨子老醋等,这些产品均可现场购买。

熟食及水果类的产品可进行预订,包

括:盐山朱记扣碗、盐山刘记猪蹄、奇美香肠、南皮孙家老席、东光李文煊烧鸡、东光李保贞烧鸡、碧洁农业桃子、番茄、甜瓜、丰稔农业蔬菜等。

名优特产品展销中心除了销售特色美食,还创办了“赶小集”“小小集”等一系列活动。“赶小集”邀请商家现场销售的沧州美食,吸引了不少铁杆粉丝;名优特产品展销中心推出的“小小集”活动,也让不少读者眼前一亮。

为更好地服务“三农”,解决产业一线的实际问题,发挥助农、带农、联农、扶农作用,沧州日报社“助农产品推广总站”以及三家乡镇驻沧报“助农产品推广站”,在名优特产品展销中心举办了挂牌仪式,三家农业合作社成为首批签约单位。

在推出系列活动的基础上,名优特产品展销中心围绕线上开展的社区营销群、会员群也红红火火。目前,线上已发展会员数千人。独具特色的美食,让会员拍手称赞,评价度极高。

名优特产品展销中心也期待您的光临与合作加盟。

地址:沧州市运河区浮阳南大道新闻大厦门口北第三个门市 沧州日报社·全媒体融合发展交流中心

乘坐1路、138路、29路、158路公交车即到

营业时间:上午9:00-12:00
下午2:30-5:00

咨询电话:18931777908
15132731602