

银发力量焕新社区养老服务

清晨,福建省泉州市鲤城区海滨街道金山社区,“夕阳红巡逻队”正在楼栋间穿梭,72岁的陈女士一边巡逻一边笑着说:“我们对这里熟得很,哪里有广告乱贴、谁家有小矛盾,都能第一时间发现。”这支由老党员、退休人员组成的志愿队伍,正是金山社区激活“银发力量”的生动缩影。

近年来,金山社区坚持以老年人需求为导向,在鲤城区民政局指导下,探索“政府引导、协会搭台、志愿赋能”的养老服务新模式,

通过“五社联动”机制,建成覆盖全社区的“一刻钟养老服务圈”,让老年人从“被照料者”变为“参与者”“贡献者”,打造出兼具温度与活力的老年友好型社区。走进金山社区养老服务照料中心,闽南风格的“三厅九室”功能区错落有致。老人们或下棋健身,或在理疗室享受中医理疗,中心还与市中医院、街道卫生院建立“绿色通道”,实现“小病不出社区、大病直通医院”。

在社区治理中,老年协

会的身影随处可见。由协会孵化出的13支特色志愿服务队,活跃在调解纠纷、反诈宣传、文化建设等一线。其中,“黄姐调解室”每月调解矛盾10余起,调解成功率超过95%;“图书义务管理队”平均年龄68岁,却将书屋打理得井井有条;“老年课堂”定期开设智能手机、防诈骗、健康管理等课程,累计服务1800余人次,深受居民好评。不仅如此,针对老年人易受诈骗、非法集资侵害的问题,社区专门组建由老党员、法律志愿者

组成的“夕阳红巡逻队”,通过“查楼栋、劝风险、讲案例”的“三查三劝”方式,有效提升了防范意识。

“我们比年轻人更了解老年人的心理,劝说更有效。”陈女士自豪地说。退休后的她,重新找到了归属感和价值感。金山社区的探索证明,社区养老不仅是设施完善、服务可及,更应让老年人在“被照顾”之外,拥有“被需要”的尊严与成就。

许春婉

退休生活

拳起晨曦 笑对人生

在黑龙江省哈尔滨市香坊区三合路翠海花园,住着一位72岁的老人王富。清晨五点多,当城市还在沉睡,王富已经出现在丁香园,带领一群太极爱好者缓缓舒展拳脚。他的动作沉稳、呼吸均匀,仿佛每一次抬手、每一次转身,都在与岁月对话。而到了下午,他又会准时出现在香清园,继续领着大家练习。春夏秋冬,风雨无阻。

很少有人知道,这位总是笑容满面的太极老师,身体并不如表面看上去那样硬朗。他先后与肠癌、结肠癌、膀胱癌以及脑梗抗争,但他没有被病痛击倒,反而将太极拳当作自己的“药方”——不仅疗愈身体,更滋养心灵。

“打太极,就是和自己交朋友。”王富常这样说。对他而言,太极不仅是一种运动,更是一种生活态度——柔韧、坚持、平和。而对那些跟着他一招一式学习的人来说,王富不仅是教练,更是榜样:一个用生命诠释热爱与坚韧的人。

[黑龙江·哈尔滨] 关洪滨

建议箱

“早”项目领航 助力惠老政策

日前,上海市为了方便服务于老年人的早起生活,千余家商户在上海邮政大厦博物馆为老年人提供专属福利。其中“早讲述”“早助力”“早引领”(“早讲述”,让老年人有了进一步的传承和发扬。“早助力”,使老年人有了担当和参与社区的各项工作。“早引领”让老年人当起了主角,积极参与社区的建设、管理监督)的三大核心项目,格外引人注目,也非常适合老年人群的切实需求。

“早上海”活动已经开展了多年,而开办者在多年的实践活动中,有了很多切身体会和感受,也积累了许多丰富的经验教训,他们在实践中不断探索新的途经和方法,希望推而广之。

特约通讯员
[黑龙江·哈尔滨] 王云学



花坛时间

山东日照70多岁的盛丰明每天带领社区“晨练队”锻炼后便开始了他的“花坛时间”。戴上手套、拎起小水壶,修剪花草是他的一大爱好。“侍弄花草时,眼睛盯着绿的叶、艳的花,心里的烦心事都没了,手上动着也锻炼了筋骨,一举两得。”盛丰明笑着说。

徐琦 杨宏泽

在烟火气中邂逅“星辰大海”

北京市海淀区永定路街道八街坊社区很多住户是航天系统的退休职工,航天精神早已烙印在老人的内心深处,社区将老年食堂与本地特色、老人爱好相结合,打造“就餐+社交”多功

能航天主题食堂,让食堂里也有“星辰大海”。

空间狭小是不少老旧小区的通病,八街坊社区也不例外。为让有限资源得到最大化利用,食堂在非用餐时间变身社区会客厅,举

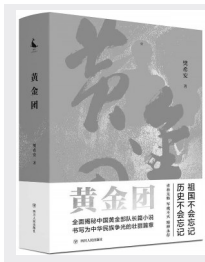
办唱红歌、非遗剪纸、健康讲座等活动。食堂空间虽然不大,却在解决老人就餐难的同时,成为凝聚邻里、传承文化、丰富居民精神生活的重要平台。

北京日报

乐活事

女儿在手机上给我下载了一个中国象棋小程序,打开后,可在手机上与棋友下棋真好,不用发愁住楼房找棋友难的问题了,让我在“当头炮,马来跳”“支起羊角士,不怕马来将”“小卒子过河当车使”等等下棋过程中找到了快乐。

[河北·邯郸] 刘秀丽



黄金团

樊希安/著

连载之 74

四川人民出版社出版

牛幸娃说:“你老金想得深、想得远,也放得开,我同意起用新人。现在上级也号召我们注意发现人才,培养人才,形成‘四化’建设强大的人才队伍。但你老金不能‘大撒手’,到时交不了账,我拿你是问。”

老金说:“好,好,真出了问题,我来担责!现在有一句话说得好,功成不必在我,让更多的年轻人挑起重担,我们黄金部队就后继有

人了。”

4

阎芳州到十一中队担任指导员,和王好连长成了搭档,两人的合作开始了。

阎芳州是甘肃天水人,1971年参军。王好是河南洛阳人,1970年参军。两人资历差不多,但王好年纪大些,在连队当主官时间长,相对“牛”一些。但阎芳州也不示弱,他是武汉大学毕业

的高才生,又是部队培养的“秀才”。两人的合作可谓“秀才遇见兵”,合作起来如何,是不是“有理说不清”,人们在拭目以待。

像许多搭档一样,两人都客客气气,互相在试探着,像工兵拿探雷器在探雷一样,边走边探,既要把雷找出来,又要防着冷不丁爆炸炸伤自己。但慢慢地两人就放松了,自然了,也融洽了,因为两人谁也没有探到“雷”。两个都是直爽之人,心中没有什么弯弯绕绕“小九九”,不用互相提防着。阎芳州没有在连队主官位置上干过,有一个熟悉的过程。而王好已当了多年连长,又在北京大机关、大工地见过世面,对连队管

理驾轻就熟,就无所顾忌地甩开膀子干了起来。和王永学搭档时,王永学虽是指导员,但人家还是团政治处代理主任,正营职干部,比王好高一头,再说王永学是1969年兵,资历也比自己老。别小看这入伍时间的一年之差,论起来真就不一样,像农村排辈分一样,比你早入伍一年,就是老兵,你后入伍就是“新兵蛋子”,是要早上起来给老兵打洗脸水的。当然,王好和王永学的差距不仅是在一年兵上,各方面都有差距,这一点王好是清楚的,所以从来不敢在王永学面前摆老资格,从来都是一副服从命令、积极配合的样子。这和他新下来、情况不熟也有关系。所

以,在和王永学配合中,就扮演了一个服从的角色。好在王永学为人宽厚,很好相处,事事把他推到前台,让他真正负起责任,也显示出了自己的本事。

现在,王永学走了,阎芳州来了,情况就不一样了,王好就开始显得“霸气”起来,显示自己处处“说了算”的威风,凡事愿意做主和拍板定案。阎芳州是1971年兵,又刚到连队,两眼一抹黑,就处处听王好的,两个人相安无事,配合得也还默契。但由于两人经历不同,受到的教育不同,岗位职责不同,对一些事情也有不同的看法。

待续