执行总编:李佳 责任编辑:胥伟岩 电话:(0451)84655970 E-mail:xuyan19721978@126.com

线上线下帮邻里 四十载坚守助老

□本报记者 高海涛文/摄



在哈尔滨社区、养老院的公益现场,总能看见身穿红马甲的王春艳。熟悉她的老人都亲切叫她“燕子”。作为哈尔滨市巾帼助老志愿服务队队长,她不仅常年扎根线下帮扶老人,还主动学习新媒体知识,用短视频、朋友圈记录志愿故事,线上宣传公益。平日里,她一直关注老年日报新媒体平台,积极报名参加本报组织的各类助老公益活动,她的暖心事迹,也在老年日报读者朋友圈广为流传。如今,已是她坚持志愿服务的第43个年头。

王春艳是一名老党员,早年间,她就热心帮扶邻里。17岁的王春艳在志愿者王大姐的带领下,帮助楼上邻居徐志兰家承担起照顾老人的重任,就此开启公益之路。

退休之后,她把志愿服务当成自己的“第二份事业”,牵头组建巾帼助老志愿队,重点服务空巢、孤寡、失能老人。不少老人独自居住,理发、修脚出门不便,子女不在身边,小事也成难题。王春艳常年随身带着理发工具,走进社区、养老院,免费为老年居民理发、修脚。多年下来,她累计为老人提供理发修脚服务超过5000次。遇上卧床、行动不便的老人,她上门服务,一边理发一边陪老人谈心,排解孤独。逢年过节,她带着志愿者包粽子、包饺子、送月饼,把温情送到独居老人家中;老人身体不适,她帮忙代买药、陪同就医;老人采购困难,她帮忙采买物资。

除线下帮扶,王春艳还主动跟上时代,学习拍摄、剪辑、线上发布等新媒体技能。她随手拍下志愿者帮扶老人、社区公益活动的照片和视频发到网上,科普养老知识、宣传志愿理念,吸引更多居民加入助老队伍。她常常翻看老年日报公众号、视频号推送的内容,主动报名参加本报义诊、助老走访、老年科普等公益活动,借助本报公益平台,把爱心传递给更多银发群体。

热心的她还当起邻里调解员,不少老年家庭有心结,愿意找她倾诉,她耐心开导、化解矛盾。她持续帮扶困难学子,为贫困学生筹措路费。社区防疫、环境整治、文明宣讲、寒冬清雪,哪里需要人手,她就带着志愿队伍奔赴哪里。

有人问她,年纪渐长,线下奔波做公益,还要钻研新媒体,图什么?王春艳笑着说:“我也是老年人,知道老人孤单、遇事难。线下上门帮人,线上宣传,就能带动更多人一起出力。老年日报的公益活动我经常参加,能和大家一起做好事,我特别开心。”在她的带动下,越来越多银发邻居加入志愿队伍。

多年坚守,王春艳收获不少荣誉,但她始终低调朴素。她说,退休不是奉献的终点,只要身体允许,就会继续线上线下同步发力,用新媒体讲好助老故事,把公益一直做下去。也希望更多老年朋友一起关注老年日报新媒体,走出家门参与公益,互帮互助,让夕阳生活更有光彩。

指尖知信息 “银发”打卡社区义诊



□本报记者 高海涛 文/摄

11月9日上午9时,哈尔滨市道里区科协联合多家爱心公益企业,在爱建社区居委会院内开展“情暖夕阳 公益助老便民服务”活动,将医疗义诊、健康科普和养老惠民服务送到老年居民家门口,不少社区中老年居民到场参与。

活动现场,一支来自南岗区老科协银发志愿服务队的队伍格外亮眼。队员们通过《老年日报》线上推送获悉活动信息,专程赶来。这支队伍全部由老年人组成,多年来积极响应报社号召,踊跃参与各类公益助老活动,走进社区开展科普宣讲、邻里帮扶等志愿服务,以银发力量传递温情。

跨越血缘的亲情陪伴

“共享儿女”助老新模式

近日,哈尔滨市道里区科学技术协会联合多家爱心公益企业,在斜角街社区开展“情暖夕阳公益助老便民服务”活动,轻陪伴服务首次在哈尔滨社区公益活动中亮相,以非医疗轻陪伴模式,为辖区老年群体带来暖心帮扶,探索互助助老的基层新路径。

本次公益活动汇聚眼科义诊、中医问诊、法律咨询、健康科普等多项免费便民服务,把医疗、法律、科普资源搬到居民家门口。其中,“共享儿女”陪伴服务成为现场最受老年人欢迎的亮点项目。该服务主要提供陪诊取药、代办预约、教用智能手机、聊天解闷、跑腿办事等服务,替远方儿女完成那些有心却无暇顾及的小事,直面独居老人“生活有照料、心灵缺陪伴”的现实痛点。

76岁的李大爷是参与本次公益活动的服务对象。李大爷子女长期在外工作,平日里老人独自居住在家。前不久,李大爷需要到医院做慢性病复查,线上挂号、院内就诊、缴费取药等一系列流程让老人手足无措。借助本次社区公益活动的帮扶渠道,李大爷申请获得了公益陪伴帮扶。经过规范培训的陪伴人员按时对接,协助完成挂号,全程陪同就诊取药,细心整理病历资料、标注用药注意事项。服务结束后,还上门手把手教老人使用智能手机,方便老人和外地子女视频连线。

“吃穿都不愁,就怕遇事没人搭把手。现在有人过来帮帮忙,闲时还能说说话,心里踏实不少。”李大爷深有感触地说。像李大爷这样的空巢长者不在少数。当下,很多家庭养老的痛点,不在于物质匮乏,而在于情感陪伴缺失。孤独已经成为影响独居老人生活质量不可忽视的问题,及时适度的陪伴,就是抚慰老年群体内心的一剂良方。

养老服务既要关照生活冷暖,更要守护心灵温度。此次落地社区的公益尝试,为居家养老服务拓展了新思路。它带给老年人的,不仅是办事跑腿的便利,更是一份被倾听、被关怀的温情;也为在外打拼的子女,搭建起远程尽孝的现实渠道。

康佳滨

官微留言

读《一个延缓衰老、抗炎的省钱好方法:吃饭时做一个小改变》

扫码看文章

老虎大叔的思绪:能细嚼慢咽的人,是个比较重视健康的人。

读《【食养药膳】蔬菜里的化痰第一名!加点盐煮水喝,痰消胃畅口气清,几毛钱就搞定》

扫码看文章

文刀二艳:冬吃萝卜夏吃姜,不用先生开药方,顺应时节饮食,能少生病。

读《父母走后,清醒断三亲》

扫码看文章

冯 燮:父母在,亲情有根;父母去,人情见底。所谓“断三亲”,断的不是血缘,是消耗。趋炎附势者图利,爱占便宜者索取,搬弄是非者生乱,这三种关系留着只会内耗。成年人的清醒,是把情分留给真心相待的人,把日子过给自己看。守住边界,不是冷漠,是自洽;远离消耗,方得安宁。

读《被称作“长寿菜”的它,是被很多人低估的食养好物,3种家常吃法,简单易上手》

扫码看文章

阿 丽:谢谢分享,有人说海带是个好东西。可以适量吃。有基础病、消化功能不太好的人就少吃一点。文章说得很好,很对,谢谢分享。

读《人到晚年,最该学会的一件事》

扫码看文章

文 艳:老年朋友余生很贵,没必要纠结无意义的事,要学会放下过往种种不快,卸下心理包袱,轻轻松松过日子,珍惜好每一天。

读《研究发现:对心脏健康最好的运动,它排第一!》

扫码看文章

康养拾记:原来运动护心脏还有这么多讲究,学到了!

胥岩 整理

承印单位:黑龙江龙江传媒有限责任公司、经济日报印刷厂、广州蓝海印刷有限公司、河北报业传媒集团印务有限公司、河南省邮电科技有限公司、山东大众华泰印务有限责任公司、西安蓝星新技术开发有限责任公司、江苏鸿兴达邮政印务有限公司