

舞一曲出身汗,心情好皱纹少

殿前街道各社区开设老年学校,设置“花式”课程,频获学员点赞

晨报记者 晋君
通讯员 徐小娥 陈小岭

为了让湖里区殿前街道马垵社区老年学校的学员和社区居民掌握基本的急救知识和技能,学会自救、互救的本领,11月7日,马垵社区老年学校快乐讲坛开展一堂既实用又生动的心肺复苏讲座。

在本次讲座中,厦门晨露爱心服务队的陈老师和孙老师用诙谐的语言,为大家带来心肺复苏术

(CPR)的操作流程和日常生活常见健康问题的讲解。老师们不仅边讲解边示范,还让学员上台操作。学员刘阿姨表示:“老年学校能开设这样的讲座非常好,当身边人发生意外时,我们能运用急救知识帮助更多人。”



▲北站社区每个季度都会为老人举办集体庆生活动。



▲马垵社区老年学校学员静下心来上太极拳课。



▲兴隆社区老年学校学员优雅上舞蹈课。

在社区开设老年学校

老年人是国家和社会的宝贵财富,老年教育是我国教育事业和老龄事业的重要组成部分,发展老年教育是积极应对人口老龄化、实现教育现代化的重要举措。

为深入贯彻落实国务院、福建省以及厦门市关于印发老年教育发展规划的通知,办好家门口的老年教育,开展终身学习,提升老年人生活品质,去年,殿前街道各社区开设了老年学校。

去年9月,在街道的组织下,马垵社区联合共建单位厦门社区大学开始筹备开设社区老年学校,并于今年3月正式开班,打造文化养老、快乐养老、宜居马垵。

厦门社区大学创始人陈老师告诉记者,马垵老年学校每周开设快乐葫芦丝、太极拳、广场舞等课

程,并在周六开展快乐关怀社和快乐讲坛活动。目前,马垵社区老年学校有100多名学员。值得一提的是,马垵社区老年学校延伸服务触角,学校快乐关怀社联合华侨大学学生志愿者为社区老人送去关怀。“我们联系到一位80多岁的独居失能老人后,每个月去看望她,送去精神慰藉。”陈老师说道:“我们希望通过老年教育输送正确的价值观,培育感恩心,让更多人参与公益,回馈社会。”

马垵社区老年大学开展快乐广场舞课程以来,得到广大社区老年居民的喜欢。“现在,我每天都和伙伴们一起跳广场舞。一曲下来浑身出汗,很舒服,什么烦心事都没有了。心情愉快了,脸上的皱纹也少了,越活越年轻。”学员开心地说道。

打造居家养老示范点

殿前街道打造兴园社区、嘉福社区和北站社区日间照料试点,各配备一台健康一体机,全力打造颐养街区;把神山社区作为居家养老工作试点社区,打造神山、兴隆社区2个居家养老服务示范点。

日前,记者来到北站社区居间养老服务站。据了解,2018年北站社区迁入新址,原办公用房近50%规划作为社区居家养老服务站。在湖里区和殿前街道街大力支持下,下拨40万元作为居家养老服务站基础设施建设,丰富居家养老服务站功能。目前居家养老服务站已投入使用,并在进行规划提升。

行反哺之义,暖老人之心。北站社区企航志愿服务联盟倡导“走出企业,反哺社区”,发挥社区、企事业单位

以及社工等多方力量,积极整合辖区爱心单位的优质资源,反哺到社区老人服务中来。比如,禾堂餐饮企业管理有限公司在长者季度生日会上,为小区老人提供敬老晚宴,提升老人的获得感与幸福感。

北站社区党总支副书记、居委会主任张艺华告诉记者:“社区为老人免费提供智能手环,结合手环信息数据,社区工作人员、助老优护团队通过入户掌握老人自身需求和身体状况,及时调整老人的照护,打通居家养老服务‘最后一公里’”。记者了解到,殿前街道各社区都制定了居家养老工作计划,通过政府购买服务,委托社工机构的14名助老员为辖区184名无偿、低偿老人提供基础服务。 S9B18028

助老惠老路上 殿前街道一直奔跑

9月28日,由厦门市老年基金会、海西晨报社主办的“重阳敬老公益行 我为老人办博饼”活动在殿前街道办事处开展,为街道辖内各社区100名老人举办了10桌博饼宴,本次博饼的物资由市老年基金会提供。

殿前街道历来重视老年工作,去年街道开展辖区老人状况调查,建立辖区户籍60岁以上老年人台账,目前街道60岁以上户籍人口4321人。在助老、惠老福利方面,2019年春节,湖里区老年福利协会慰问5名困难失能老人,发放护理补助慰问金7000元。截至5月,街道发放高龄老人2767人次,发放高龄津贴共计31.63万元,为辖区3428名60岁及以上的老人免费体检。

殿前街道积极组织老年人参与各项活动。今年2月,街道组织辖区120名中老年人参加2019年厦门市万名老年人新春健步行活动;组织辖区老人参加区气排球、功气球、健身球操培训;组织老年人参加区老体协2019年老年人太极拳项目联动展示活动,其中,神山社区参加自选项目《八段锦》,兴园社区参加规定项目《健身功气球》。

自开展“老年人健身康乐家园”创建活动以来,殿前街道成立了创建“老年人健身康乐家园”领导小组,明确创建范围和创建目标。今年4月,兴园社区、兴隆社区获得省级“老年人健身康乐家园”示范单位,北站社区为市级示范单位。9月29日,市老体协领导对北站康乐家园进行实地检查考核。截至目前,街道康乐家园创建率达80%以上。

此外,殿前街道有计划、有步骤地推进中埔老年活动中心、长乐老年活动中心的改造项目。在神山、兴园社区适老化改造的基础上,今年对嘉福社区盐业小区进行适老化改造,项目现已全部改造完成,改造后得到老年人的好评,真正为老年人办好事办实事。

(晨报记者 晋君) S9B18018