



健身有场所 活动常态化

湖边社区积极创建“老年人健身康乐家园”，老年体育人口比例达90%

晨报记者 晋君
通讯员 杨坤扬 林龙焜

金山街道湖边社区居民郑根芳是社区老体协的一名成员,66岁的他每天都要沿着湖边水库公园健步行。其实,像他这样天天来此锻炼的老人不在少数。

湖边社区居委会主任钟志平告诉记者,除了在室外开展健身活动,湖边社区老年活动中心室内的乒乓球、棋牌活动也深受老年人欢迎。

自“老年人健身康乐家园”创建工作开展以来,湖边社区在市、区、街道老体协的指导下,以老人需求为目标,整合社区体育健身资源,取得了一定成效。在2017年和2018年分别获得省、市“老年人健身康乐家园”示范点荣誉称号。

动员老人加入健身队伍

钟志平介绍,社区把创建“老年人健身康乐家园”纳入文明社区建设的总体部署和社区年度工作计划,推动社区老年人体育创新发展。

近年来,湖边社区组建了老年台球队、柔力球队、乒乓球队等老年健身队伍,倡导湖边水库健步走等早晚健身项目,动员辖区老年人参加各项文体活动,老年体育人口比例已经达到90%以上。

此外,社区整合资源,招收具有体育健身知识且热爱老年人体育健身工作的人员为健身指导员、辅导员和志愿者,服务老年人科学健身。湖边社区还在社区文化活动中建立社区老年辅导健身站,将9名健身辅导员分配到社

区老年协会,联合小区分会与下湖分会两个健身点,对老年人喜爱的广场舞、健步走、象棋等项目进行培训。

为老人打造自我展示平台

湖边社区通过多渠道、多层次、多形式的经费来源,保障社区老体协活动的正常运转。

湖里区、金山街道高度重视湖边社区老年人体育工作,自2016年以来多次为社区拨入经费。下湖集体资产投入300余万元,为社区居民文体活动建设下湖文化活动中心,并于2017年3月正式投用。

湖边社区文化活动中心建筑面积约1500平方米,设有老年健身辅导站、棋牌室、体育健身室、乒乓球、台球室等。下湖文化活动中心建筑面积约1800平方米,被打造成



湖边社区老年朋友每天早上打拳晨练。 P19B177280

为一个崭新多功能的老年人活动中心。此外,社区的室外活动场所达到10余个,如湖边水库步行道、社区文化广场等。

社区还利用传统节日开展形式多样的老年体育活动,如每年重阳节期间社区举办象棋、乒乓球、80分比赛,每年

开展“环湖边水库健步走”老年人健步走健身心得交流活动等。

钟志平说:“我们为老年人打造展示自我的平台,进一步推动广场舞、健步走、乒乓球、踢毽子等与传统文化相结合的老年体育健身活动走向常态化。” S9B18045

95岁老人多了个“儿子”

鹭江街道照料中心主任为入住老人提供贴心服务

晨报记者 晋君
通讯员 洪彦 杨昕

95岁老人把37岁小伙子当成“儿子”,倪奶奶和黄福强之间不是亲人却胜似亲人的故事,已成为鹭江街道的一段佳话。

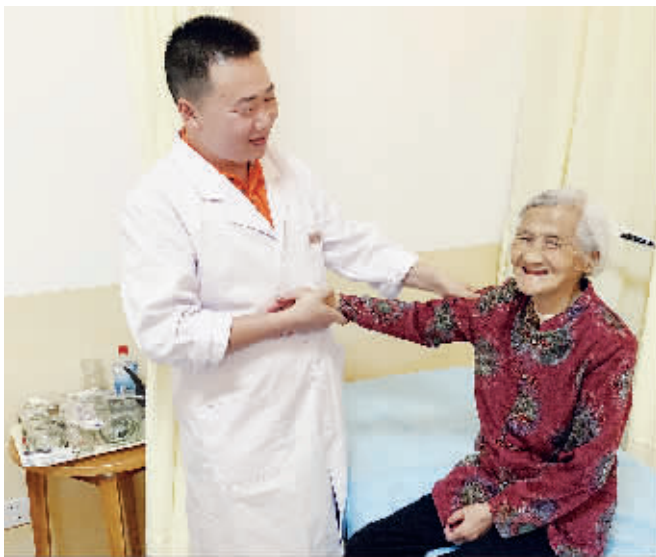
上周,记者来到鹭江街道居家社区养老服务照料中心(以下简称“照料中心”),照料中心主任黄福强正在康复理疗室给倪奶奶按摩,其间她笑眼弯弯,一脸幸福。

倪奶奶的儿子和儿媳要上班,白天不能很好地照顾老人,老人又处于认知症中晚期,认不清方向、记不得人和事,考虑到照料中心就在家附近,倪奶奶的儿子便把她送来。在那里体验一周后,他们就决定住进去。今年4月,倪奶奶成为正式入住照料中心的第一位老人。

从老人住进来的第一天起,黄福强每天都会看着她入睡。倪奶奶肠胃不好时,他为老人揉肚子一揉就是一小时。每天晚饭后,黄福强都会带着照料中心几位行动方便的老人出去走走。有一回,黄福强带倪奶奶到海边散步,老人突然尿失禁,他赶紧带奶奶到洗手间进行处理,受到路人的点赞。

每次到了吃饭时间,只要黄福强没回来,倪奶奶都坚持要再等等;每次和黄福强在一起,老人总是拉着他的手,或者挽着他的胳膊;黄福强工作时,倪奶奶就坐在旁边给他轻轻扇扇子……这样温馨的场面经常在照料中心上演。经过半年的相处,老人已经把黄福强当成自己的大儿子。

去年12月29日,照料中心挂牌开始试运营,并于今年4月正式运营,街道委



黄福强为倪奶奶按摩。

托金秋居家养老服务中心为老人提供日间照料和全托服务。厦门金秋居家养老服务中心董事长曹连英告诉记者,每一位老人都是一本书,他们用心服务,走进他们心里,并收获他们的爱和信任。

据金秋居家养老服务中

心办公室主任郭丁铭介绍,如今,照料中心的人住率达到90%以上,目前还有几位在排队预约入住。“老人们每天在这里开展各项活动,做操、唱歌等,生活得很充实。”郭丁铭说。

S9B18035

老年志愿者 助力金鸡百花奖

晨报讯(记者 晋君 通讯员 曾玲娜)为积极响应市委文明办“迎金鸡百花奖 创全国文明城市”的倡议,11月15日,在市卫建委的指导下,厦门市老年志愿者协会积极组织长者义工在市园林植物园、厦门火车站、前埔南区“不夜城”和中山公园(南门、北门)等五个倡导点,开展“迎金鸡百花奖 创全国文明城市”长者志愿先行活动。

各个倡导点的长者义工着装整齐统一,喜迎各方来客,微笑热情地向市民、来宾和游客宣传《文明小贴士》《文明创建知识问答》,发放《遵守“八不”行为规范 争做文明公民》等宣传材料;倡导绿色出行、文明旅游、垃圾不落地等文明行为。

长者义工以身作则,率先垂范,争做文明行为的践行者、文明礼仪的先行者、美丽家园的建设者、热心奉献的志愿者。

S9B18001