

江苏无锡滨湖区鼓励老年人积极参与社区治理、志愿服务——

老有所为所乐 继续发光发热

本报记者 尹晓宇

因为了幸福美满的晚年③

江苏省无锡市滨湖区是较早进入人口老龄化的地区之一,60岁及以上老年人口占户籍人口的比重已经超过了29%。在这里,越来越多的老年人身体力行地帮助年龄更大的老年人,发挥自己的兴趣爱好积极参与社区治理,老有所为、老有所乐,继续发光发热。

组织年轻老人 照顾高龄老人

一大早,无锡滨湖区河埭街道水秀新村的汪梅娟就来到周围的菜场帮老邻居买菜。“每天我都会去他们家看一下,隔三差五地买些蔬菜水果、日用品,做饭、打扫卫生,有时还会帮他们去医院取药。”汪梅娟今年64岁了,退休之后先是自发照顾3楼的老邻居。老邻居过世后,又自发照顾起已经90多岁的一对老夫妻,如今已经有五六年的光景。

汪梅娟自己的母亲已经是95岁高龄,爱人还患有中风偏瘫需要照顾。但她还是一直坚持照顾社区里其他老人。“我才60岁出头,还干得动。帮助别人也是快乐自己。”汪梅娟爽朗地说。

水秀新村是上世纪80年代末建成的小区,常住人口有1.4万多人,老龄化率达到30%。社区发现,像汪梅娟这样热心的居民有不少。从2019年3月起,社区推出了“友邻包”邻里守望项目,参加的志愿者以60多岁的“年轻老人”为主,服务对象为空巢、独居、重度残疾、失独老人,服务内容包括代购、代缴费、陪聊、送餐等。

美湖社区也是一个常住人口过万的大社区,由于是拆迁安置小区,不少邻居都是原来的老街坊。中秋将近,72岁的王英华和“舌尖美湖”志愿队的成员开始琢磨为邻里做一些当地中秋的传统糕点——麦饼。

春节、元宵、端午、重阳……每到传统节日,王英华就忙活起来。她的爱人之前是面点师,退休后,两个人逢年过节都会做一点点心送给年纪较大的老街坊。大家觉得他们家做

核心阅读

在江苏省无锡市滨湖区,许多老年人积极参与社区治理、志愿服务,主动照顾高龄、独居、残疾老人,发挥特长带动邻里参加文体活动。老年人在奉献,社区也在行动,专门开发积分计算系统,帮老年志愿者记录服务时长,累计积分兑换商品和服务。

的面点好吃,不少老人还专门打听,王英华索性联系了几个已经退休的老伙伴,成立了志愿者团队。每到各种节日,社区提供物料,他们出手艺,为全社区80岁以上老人以及独居、残疾等需要照顾的老人送去自己做的点心。

这支银发志愿队,还有一个重要的工作——给社区里享受爱心午餐的老人送餐。每天临近中午,王英华准时来到社区的“幸福餐厅”取餐,然后配送到每栋大楼的取餐点。对一些高龄孤寡、身体又不好的老人,她还会帮忙送到家里去。有时候送完餐,她还会跟老人们聊上一会儿。

“饭是热的,我们的心也是热的。”每次看着老人们拿到热气腾腾的饭菜,王英华都打心底高兴。如今,美湖社区的志愿者已经有1800余人,活跃着22支志愿服务队,其中老年志愿者的比重近一半。

发挥爱好特长 组建志愿团队

“这个灯笼花,把枝丫剪掉,插土里就能活。”一谈到养花,平时少言寡语的殷祖洪就打开了话匣子。74岁的殷祖洪和40多个退休老人在水秀社区的支持下成立了绿化组,在小区的空地种上花,打造出一个个花圃。



每天早上吃过早饭,这些“花迷”们都会来到小区的一处花圃,交流种花心得。花圃里花盆挨着花盆,70平方米的空间满满当当。

小区里,每个季节都能看到不同的花,前阵子是虞美人。现在:鸡冠花、太阳花、凤仙花开得正盛,一年有四时,四时不同景。87岁的倪中兴告诉记者,社区特别支持他们的种花工作,今年提供了花种、花肥和种花的工具,他们的种花队伍也越来越壮大。

倪中兴不仅在社区的绿化组做志愿者,还是社区的书法服务志愿者,每年春节都会为邻里街坊写春联,每年暑假还会举办免费书法班,已经坚持了22年。今年暑假,他还在年轻志愿者的帮助下录制了网课、开了直播教周边的孩子们写字。汪梅娟的孙子已经连续3年上了倪中兴的书法课,“我为人人,人人有我”的志愿者精神在水秀社区蔚然成风。

在雪浪街道,有一支400多人组成的银发志愿服务队。他们创立了多个文体特色团队,活跃在公园、社区、广场、图书馆等公共场所,带动身边人积极参加文体活动。

储存服务时长 积分兑换商品

今年在社区参与志愿服务348个小时的

王英华获得了348分的积分。最近,她给两个孙女兑换了两周的琴行体验课。

“不能光让志愿者付出,这些老年志愿者未来几年也有被服务的需求,我们目前正在探索支持政策。”滨湖区文明办主任高飞告诉记者,现在区里以部分社区作为互助养老试点,推动新时代文明实践志愿服务常态化开展,让“存时间,享服务”看得见、可感受。

在美湖社区,只要报名的志愿者就能获得一张“时间银行”的卡。社区专门开发了一套积分计算系统,志愿者每次参加志愿活动,只要一刷卡就能记录服务时长,累计积分。志愿者可以用积分在社区的服务中心兑换大米、食用油、洗衣液、洗发水等日用品,还能兑换辖区内52家爱心企业、商户提供的商品或者服务。

在水秀社区,参加志愿服务的老人也有一本“时间存折”,服务时长折算的积分也可以兑换日用品或者享受体检等服务。

“等我需要人照顾的时候,我相信也会有志愿者帮助我。”汪梅娟照顾邻居的善举带动了他人,如今,楼里越来越多的老年人做起了志愿者,参与到发挥余热、帮助他人的行动中。

上图:水秀社区的老年志愿者为高龄老人(左一)代购日用品。 资料图片

国民生观

家人多用心,社会提供更多帮助,老有所乐的良好氛围日渐浓厚

最近,江西永新一位百岁老奶奶和孙子“骑马飞驰”的视频走红网络。视频中的老人笑容满面,画面中的背景“飞速掠过”,孙子戴长文一番装扮,仿佛正带着身后的奶奶策马奔腾。等镜头拉近网友才发现,原来这是一群晚辈用布景营造出的欢快场面。为了让老人开心,年轻人动脑筋、想办法,大家忍俊不禁的同时也直呼感动。

戴长文说,奶奶虽然年过百岁但很爱热闹,他和家人就经常设计一些充满趣味的互动场景,带着老人玩一玩、乐一乐,还拍成视频给老人看。一个个有趣的短视频背后,是晚辈们孝敬奶奶的一份宝贵心意;让老人在精神上既充实又愉悦。

孝老爱亲是中华民族的传统美德。敬亲养亲,很重要的一点是愉悦亲,让父母、祖父母从精神上感到高兴。古时老莱子彩衣娱亲的故事就是如此。老莱子70岁时父母还健在。为使父母开心,他做了一套五彩斑斓的衣服穿在身上,走路时装成小儿跳舞的样子,传为美谈。现代社会,越来越多的年轻人也在用各种方式陪伴老人、愉悦老人:通过手机视频陪90多岁的奶奶吃饭、聊天,逗奶奶开心;帮助老人用短视频回顾自己的人生,让年轻一代了解过去、了解老人……有人讲,“孝道”即“笑道”,精神上的愉悦也是孝顺的重要内容。想方设法博老人一笑,也是用心行孝。

如今,随着我国养老保障体系的日益完善,老年人的生活水平稳步提升。养老金连续十几年上调,惠及更多老年人;织起世界上最大的社会保障网,参加养老保险人数超过10亿;膳食供应、日常照料、保健康复等各种服务也日益健全……腰包鼓了、日子好了,老年人对精神文化生活也有了更多需求。养老要养心,如何为老年人的晚年生活增加乐趣和意义,晚辈们不妨多尝试,在形式和内容上精心考虑,尽量做到让长辈高兴、愉快。

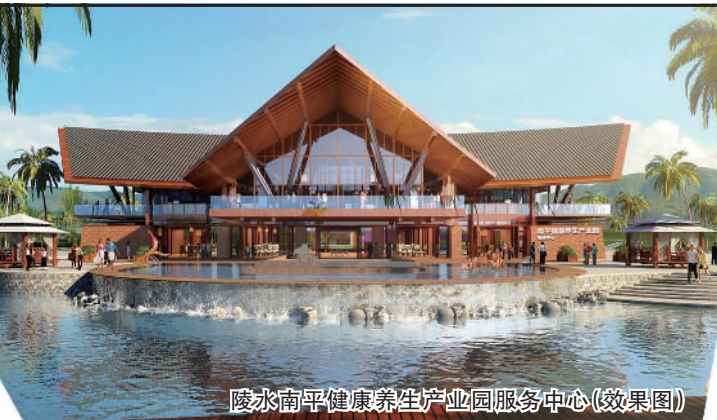
家人多用心,社会提供更多帮助。老年大学增设各类课程、社区建起老年活动驿站、街道组建老年兴趣小组……老有所乐的良好氛围日渐浓厚。相信在各方努力下,老年人的精神会更加愉悦,老年人的笑容会更加灿烂。

让老年人的笑容更加灿烂

晓阳

本版责编:商 畅 徐 阳 周春媚

做好六篇文章, 打造三个品牌



陵水南平健康养生产业园服务中心(效果图)



海南自由贸易港陵水黎安国际教育创新试验区 HAINAN FREE TRADE PORT LINGSHUI LI'AN INTERNATIONAL EDUCATION INNOVATION PILOT ZONE

从高空俯瞰,陵水黎族自治县呈现一幅生机盎然的滨海生态美景图。“三湾三岛两湖一山一水”(香水湾、清水湾、土福湾,分界洲岛、南湾猴岛、椰子岛,新村潟湖、黎安潟湖,吊罗山,高峰温泉)铺展开来,如连串的珍珠排列在蜿蜒漫长的海岸线上,让“珍珠海岸·美丽陵水”美誉名不虚传。

近年来,围绕海南自由贸易港(简称“海南自贸港”)建设,陵水着力做好“旅游产业、海南陵水黎安国际教育创新试验区建设、海洋经济、热带雨林生态保护与开发、热带特色高效农业提质增效、健康养生产业”六篇文章,全力打造“留学陵水”“育种陵水”“康养陵水”三个品牌,加快推动经济社会高质量发展。

做好旅游产业,陵水依托得天独厚的自然和人文资源,调结构、促升级,以旅游业引领产业多元融合发展,完善旅游基础设施和旅游服务功能,丰富旅游业态,提升旅游业发展水平。从2016年起,历时5年成功创建国家全域旅游示范区。

海南陵水黎安国际教育创新试验区是海南自贸港11个重点园区之一,是国家支持海南建设国际教育创新岛的先导项目。陵水加快园区建设,赋予其更大的自主发展权,把100项县级有关管理权限委托给园区管理局独立审批,以优质资源、真诚态度,引进国内外优质教育资源,目前已

签约引进16所中外高校。

118.57公里海岸线、1898.9平方公里海域面积赋予陵水独具特色的海洋文化。做好海洋经济文章,陵水完善涉海基础设施建设,推动海洋生态系统修复治理,实施退塘还林还湿,推进海水养殖、捕捞业转型升级,创新“海洋旅游+”产业融合发展模式,着力推进国家海洋经济发展示范区建设,以海洋文化产业和高端服务业为支撑的特色海洋产业体系正在加速形成。

牢固树立“绿水青山就是金山银山”理念,做好热带雨林生态保护与开发文章,陵水全县空气优良率年均达99%以上,森林覆盖率61.5%,被原国家林业局授予“全国森林旅游示范县”称号,境内吊罗山国家森林公园已成为海南森林生态旅游品牌之一。自2020年以来,陵水大力整治“两违”,农村人居环境三年整治任务全面完成,文明生态村实现自然村全覆盖。

做好热带特色高效农业提质增效文章,以供给侧结构性改革为主线,以创建国家现代农业产业园为抓手,通过实施农业品牌战略等举措,推动热带特色高效农业发展,涌现出陵水圣女果、陵水黄灯笼辣椒、陵水珍珠等众多农业品牌。

做好健康养生产业文章,携手海垦集团加快推进南平健康养生产业园建设,打造以“特色康养、中医中药和健康科技”为主业的大健康产业,促进健康产业高质量发展,促进省级重点项目垦地合作制度创新取得标志性成果。

做好海南陵水黎安国际教育创新试验区、健康养生产业两篇文章,陵水提出打造“留学陵水”“康养陵水”品牌。同时,充分发挥40多年南繁育种经验及全国15个省份近200家科研单位在陵水育种的优势,服务



正在建设中的海南自由贸易港陵水黎安国际教育创新试验区

好,建设好陵水国家南繁科研育种基地,打响“育种陵水”品牌。

抓好改革创新,抓好项目建设。在推动快速发展中,陵水抓实民生工程,不断提升人民生活品质。全力推进6个棚户区改造,高质量完成海南省确定的优质教育资源引进工程。截至2021年9月7日,基层医疗卫生机构标准化建设率达89%。2020年12月底,陵水585个自然村实现村村通公交车,实现自然村100%通公交车。

数据来源:中共陵水黎族自治县宣传部

陵水国家南繁科研育种基地

陵江东路一期棚户区改造工程(效果图)