

关爱老人 关爱未来的自己

□本报记者 刘翔
见习记者 王凌云

如果说,孩子是祖国的未来,那么老人就是你自己的未来。近期,伴随电视剧《中国式关系》的热播,“养老”话题再度成为人们关注的焦点。

“我国已经进入了老龄化社会,未富先老、未备先老特点突出。”市民政局老龄科工作人员告诉记者。2015年10月,习近平总书记对加强老龄工作作出重要指示:有效应对我国人口老龄化,事关国家发展全局,事关亿万百姓福祉。

我市是人口大市,老年人口众多。我市相关部门统计数据显示,全市总人口约700万,60岁以上老年人口达107万,占比15.7%。人口老龄化程度与全国平均水平基本持平,且呈现发展速度快、空巢化、失能化、高龄化显著等特点。如何让老人安度晚年,已经成为社会关注的重要话题。

为了了解老年人的养老现状,记者走进了信阳老人的生活。每天早上5点多起床做一套回春医疗保健操,再来一套简化太极拳,然后吃早餐;上午常常是背唐诗宋词,学说快板,午餐后休息一个小时;下午和院里姐妹们

聊天,每周还要参加院里老年歌唱团表演,学新歌,排节目。胡奶奶的生活被安排得满满的。“昨天重阳节,领导来看我们,小朋友给我送礼物,艺术团为我们表演节目,中午我们一起吃饭,还喝了红酒,别提多热闹了。”提起重阳节,胡奶奶笑开了花,忙向记者展示小朋友送她的小饼干。在敬老院的公寓里,记者还见到了拄着拐杖艰难行走的郭大爷。记者上前打招呼,郭大爷有点迷糊。“像郭大爷这样生活不能完全自理的老人,不在餐厅吃饭,由我们把三餐送到屋里。”敬老院工作人员告诉记者。

像胡奶奶和郭大爷这样住在五星光荣敬老院的还有196位老人。“他们来自城乡和不同县区,老人的年龄集中在80岁左右,小的50岁,最大的98岁。除了五保基本户,都有子女,大部分子女家庭条件都不错。他们有的是因为年龄大了不想给孩子们添负担,有的是因为孩子不在身边或工作忙生活无人照料,有的是因为在老家独居实在寂寞,还有的是因为身体不好、年纪不大就住到了敬老院,由护理人员照顾。”敬老院院长陈玉章告诉记者。

走访中,记者了解到,在信阳,尤其是在农村,还存在一种比

较普遍的观念:认为把父母送养老院,是孩子不孝,很丢人。“有些子女不想养老或者不能养老,又觉得父母进养老院丢人,就用凑合、将就的方式让老人单独在家,但独居老人人身安全容易出问题。人们思想上有误区,其实,有几有女进敬老院并不丢人,恰恰是对老人负责的体现。”陈玉章说道。

“老人们年龄大了,容易固执,觉得你们年轻人有什么权力指导我的生活,还易产生被子女嫌弃,被社会抛弃的心理。相比大城市,我们的养老机构老年心理辅导专业化程度较低,目前正在努力通过聊天谈心、文娱活动和才艺表演等,增加老年人的生活乐趣,激发他们的生活热情。大多数老人常年患病是因为心有症结,长期忧虑所致。来自家庭的关爱和温暖更能有效帮助老人克服心病,获得幸福感。”问及老年人的心理护理,从事近20年养老工作的沈大树说。

近年来,市委、市政府高度重视养老服务业发展,强化政策引领,加大扶持力度,我市以居家为基础、社区为依托、机构为补充、医养相结合的养老服务体系初步形成。但当前和今后一个时期,我市依然存在养老服务业发展缓慢

与社会养老实际需求之间的矛盾。据了解,全市各类养老机构,共305个(含公办敬老院),城乡居家养老服务中心(含农村幸福院)377所,床位达2.9万张,平均每千名老人拥有29张床位。按照“9073”养老格局,我市需机构供养床位3万张,目前社会办养老机构床位仅3000张(不含公办敬老院),缺口较大。

究其原因,一是养老用地规划、社区配套养老服务设施、老年优待政策在实际推进中,由于种种原因,难以得到较快落实。二是缺乏有效的老龄工作体制和养老服务人才。三是缺乏有效的大数据和准确的需求信息来支撑对未来养老产业的整体规划。四是缺乏具备专业技能和素养的社工。

解决老有所养、老有所依、老有所乐、老有所安的问题,关键在于建设一个全面覆盖的养老服务体系。而围绕建设一个全面覆盖的养老服务体系就需要创新,不仅在养老模式上创新,更要在养老服务人才培养上创新,在养老体制机制上创新,充分利用社会资源,不断完善社工队伍,在全社会营造尊老、爱老的浓厚氛围。

据了解,我市正积极为老年人提供各种优先优惠和便利服

务。目前,全市百岁老人高龄津贴制度实现全覆盖,补贴标准从每人每月100元至200元不等,并将逐步扩大补贴发放面,提高发放标准。从今年10月起,全市60岁老年人优惠乘车卡发放工作有序开展,6000张老年人优惠公交IC卡将陆续下发到老年人手中。全市深入开展人口老龄化宣传、“老年权益保障法”宣传、“敬老月”、为老志愿服务等活动,通过“敬老文明号”“敬老楷模”“十佳健康老人”等评选表彰活动,树立先进典型,营造良好社会风尚。

记者从相关部门了解到,下一步,我市将充分利用信阳生态环境优势,结合我市“十三五”国民经济和社会发展规划,按照省政府关于建设养老养生基地的有关要求,积极打造生态养老基地。计划利用自然环境优势,积极培育养老服务业,力争通过5年至10年努力,将信阳打造成全省生态休闲养老服务产业示范基地。

当居家养老拥有生活娱乐的便利平台,当社区养老具备完善的服务设施,当机构养老能感受到家一样的温暖,当老来多病不再成为一种负担,当老有所好能寻到良朋知己,你是否会对自己的老年生活有一些期待呢?

促进因素,也会对调动和发挥老年人的智力产生作用。社会重视发挥老年人的智力作用,就会推迟老年人心理老化的速度;反之,则会加速老年人的心理老化。开办社区大学就不失为一种好的方式:让他们发挥自己的特长,重新参与社会中,建立新的人际关系,通过各种交流活动使其与家人、邻里、亲友的交流增加,在相互交流与支持下,心里的孤独和苦闷得以排除。

而关心老人身心健康,仅靠政府政策、社区组织,没有多方努力,是无法完成的。作为老人的子女,不仅要孝顺,也要会孝顺。不少子女以自己的方式关爱老人,或是为他们尽可能提供一切物质所需,却鲜有沟通交流;或是希望他们颐养天年,这也不要做,那也去别处,却忽视了老人自身的想法……这些固然重要,但更要有心的孝顺,应该鼓励老人重新开启第二人生,帮助他们找到新的兴趣与乐趣,不断获得自我成就感,感受生活的美好。

健康的含义不仅指身体健康,心理健康也很重要,而且心理健康与身体健康相互作用、互为因果。希望全社会能更多地关心老年人身心健康,让越来越多的老年人更加积极地参与到社会中,真正做到老有所学、老有所乐、老有所为。家家有老人,人人都会老,多一些理解,多一份关爱,让老龄化社会再年轻一些!

健康是幸福之本,也是人生最大的财富。在老年社会工作中,当老年人人际关系和社会参与情况发生变化,需要再社会化,重新建立人际关系时,心理引导显得很重要。人之为人,都有得到认可的心理需求,老年人也不例外。社会不断对老年人提出新的要求,会成为老年人积极提高自身素质,不断进步的

再年轻一些!

促进因素,也会对调动和发挥老年人的智力产生作用。社会重视发挥老年人的智力作用,就会推迟老年人心理老化的速度;反之,则会加速老年人的心理老化。开办社区大学就不失为一种好的方式:让他们发挥自己的特长,重新参与社会中,建立新的人际关系,通过各种交流活动使其与家人、邻里、亲友的交流增加,在相互交流与支持下,心里的孤独和苦闷得以排除。

而关心老人身心健康,仅靠政府政策、社区组织,没有多方努力,是无法完成的。作为老人的子女,不仅要孝顺,也要会孝顺。不少子女以自己的方式关爱老人,或是为他们尽可能提供一切物质所需,却鲜有沟通交流;或是希望他们颐养天年,这也不要做,那也去别处,却忽视了老人自身的想法……这些固然重要,但更要有心的孝顺,应该鼓励老人重新开启第二人生,帮助他们找到新的兴趣与乐趣,不断获得自我成就感,感受生活的美好。

健康的含义不仅指身体健康,心理健康也很重要,而且心理健康与身体健康相互作用、互为因果。希望全社会能更多地关心老年人身心健康,让越来越多的老年人更加积极地参与到社会中,真正做到老有所学、老有所乐、老有所为。家家有老人,人人都会老,多一些理解,多一份关爱,让老龄化社会再年轻一些!

健康是幸福之本,也是人生最大的财富。在老年社会工作中,当老年人人际关系和社会参与情况发生变化,需要再社会化,重新建立人际关系时,心理引导显得很重要。人之为人,都有得到认可的心理需求,老年人也不例外。社会不断对老年人提出新的要求,会成为老年人积极提高自身素质,不断进步的

再年轻一些!

再年轻一些!

再年轻一些!

关注老年健康 从“心”出发

□李小然

随着我国逐渐进入老龄化社会,涉及老人的种种问题得到广泛关注。对于如何养老,如何为老人提供更好的物质条件、生活环境、医疗保障等问题,上至国家,下至每一户有老人的家庭,都十分关心与重视。然而,在大家努力解决老人物质上的困难、关心老人身体健康的同时,老人的心理健康问题同样不可忽视。

老年人,是我们社会的财富,正是他们曾经挺直的脊梁撑起了一座座高楼大厦,他们为社会奉献了一切,在年老时从岗位上退下,成年儿女像小鸟一样离开他们的身边……这时,需要关怀的不仅仅是老年人的冷暖与饥饿,还应该关注到他们的心理状态、社会角色、家庭角色以及社会参与的情况发生了极大的变化,倘若不能快速适应环境的改变,他们会像找不到路的孩子一样,迷茫失措,甚至会感觉自己变得毫无价值,被社会冷落、抛弃。尤其是有文化素养的老人,或者曾经担任一定社会角色的老人,更易产生这样的心理落差,走不出自己心中的困境。

在老年社会工作中,当老年人人际关系和社会参与情况发生变化,需要再社会化,重新建立人际关系时,心理引导显得很重要。人之为人,都有得到认可的心理需求,老年人也不例外。社会不断对老年人提出新的要求,会成为老年人积极提高自身素质,不断进步的

再年轻一些!

最美不过夕阳红

□本报记者 刘翔
见习记者 辛雨童

平均年龄超过50岁,却精神矍铄、神采奕奕。在市委老干部局,有这样一群退休的中老年人,凭借对艺术的热爱和执着,聚在了一起,成立了夕阳红艺术团。

该艺术团从1997年成立至今,由最初的文艺爱好者发起的小团队,成长为拥有200多人的“大家庭”。大家根据兴趣爱好,分设合唱队、歌舞队、民俗队、模特队、乐器队等多个小组。这其中,既有年过古稀的老文艺爱好者,也有刚刚从单位退下来的新成员。每周,大家都会聚在一起排练和娱乐。

该艺术团还积极参加省、市、区的各种活动和比赛,并多次获得奖项。2012年,该艺术团在北京“盛世欢歌”全国中老年文艺汇演中获得金奖。除此之外,他们还经常开展各种公益活动,进社区义务演出,为社区居民奉献了一场又一场的文艺盛宴,丰富了居民的文化生活,深受居民的喜爱。

正是这些丰富多彩的活动,发挥了每个人的特长,让我们这个艺术团更加有活力。”模特队成员王凤雨说。

其中民俗队的信阳民舞、民歌、舞龙舞狮、旱船等极富传统文化特色的表演,属于国家级非物质文化遗产。队长陈凤英告诉记者:“现在的年轻人都不关注这些了,为了不让传统文化丢失,我们要把民间传统继承下去,并且发扬光大。”

艺术团里藏龙卧虎,不乏唱歌跳舞样样在行的人才。乐器队里有拉二胡的、弹琵琶的、吹笛子的、敲锣鼓的,“老艺术家”们聚在一起吹拉弹唱,互相切磋、互相学习,提高自身的艺术修养。乐器队队长高金恩曾获得信阳市第六届“十佳健康老人”称号。

易爱春是负责歌舞队编舞的总导演,她乐呵呵地告诉记者:“通过跳舞,不仅锻炼了身体,心态也变得更加年轻,增进了大家的凝聚力,更丰富了我们的文化娱乐生活。”

现在,团员们经常在活动室排练或者到户外进行演出,共度幸福的晚年时光。“退休老人的生活有点单调、乏味,艺术团提供了平台,让我们老有所为、老有所乐,让我们的晚年生活更加丰富多彩。”合唱队的李志强高兴地说。

►胡奶奶在五星光荣敬老院住了数十年。身上的大红针织衫是前两天和敬老院的朋友们一起出去时自己挑的。她说很享受在敬老院的日子。
本报记者 李小然 摄



►10月9日,老人们在五星光荣敬老院欢度重阳节。
本报记者 李小然 摄

贯彻落实国家、省、市、县文件要求 提高中小学生营养健康水平

淮滨县召开实施国家“学生饮用奶计划”工作会议

本报讯(记者 孟磊)10月10日,淮滨县召开实施国家“学生饮用奶计划”工作会议。该县教体局领导班子,县直各学校校长,各乡镇中心校、中学、中心小学校长参加会议。会上,县教体局局长徐永生对工作进行了安排,要求全面推进国家“学生奶饮用计划”在淮滨县落实,切实提升中小学生体质和营养健康水平。



图为会议场景。

本报记者 孟磊 摄

实施国家“学生饮用奶计划”,充分体现了党中央、国务院对我国青少年营养健康的高度重视和关怀,必将对提高整个民族下一代身体素质产生重要作用。2007年、2008年国务院,2011年、2014年河南省政府先后下发文件,明确指出,要加大国家“学生饮用奶计划”的推广力度,扩大覆盖范围,积极开拓中小城市和农村市场。今年,市教育局根据国

务院、省、市政府文件精神,将此项工作列入了《2016年工作要点》(教办[2016]1号),并明确指出,继续组织实施《国家

学生体质健康标准》和国家“学生饮用奶计划”,提升学生健康素养和体质健康水平。

在此次专题会议上,该县教体局局长徐永生指出,实施推广国家“学生饮用奶计划”是教育部门、学校的重要责任,也是学生健康的迫切需要。各学校、幼儿园一定要认清形势,密切配合、精心组织、各司其职、各负其责,提高教师、学生、家长对其重要性的认识是第一步,也是关键的一步,“学生饮用奶计划”实施推广是一项持久的工作,要利用校内公示栏、板报、广播等,广泛宣传国家、省、市、县的有关文件精神,全面介绍学生奶的营养价值和好处。在落实过程中,要深刻理解政策,做好组织、宣传、征订工作,在尊重学生意愿的情况下,通过宣传教育,正面积极引导学生在上午大课间自觉饮奶,任何学校和个人不得搭车收费,要切实把好事做好、实事做实,为全县广大中小学生营养和健康成长撑起一片蓝天。

扫描二维码

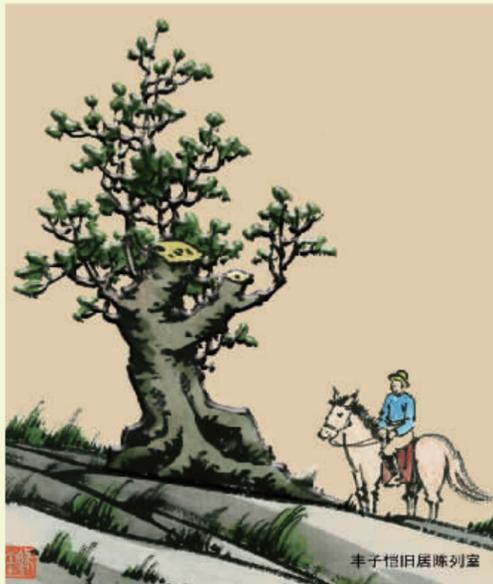


新闻爆料、
民生投诉、
传播正能量,
请联系民生记者!

图说

我们的价值观

信阳日报社宣



吉素凡

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善