

我们的节日·重阳

看表演 学政策

本报讯(记者 林晗)昨日上午,五里亭御榕府广场热闹非凡。由省社保中心、市人社局主办,市社保中心承办的主题为“学思践悟建新功 人社情暖夕阳红”——重阳节慰问退休人员文艺演出在这里举行。

本次演出队伍主要由企业退休职工组成,演出以歌舞形式为主,辅以小组唱、独唱、情景快板等,形式多样、内容丰富,宣扬了社保机构为民服务的宗旨意识,也展示了退休人员的美好生活。

活动不仅有精彩的表演,还有内容丰富的社保政策宣传。

“参保15年,办理退休后每个月能领取多少钱?”“我快到退休年龄了,但社保缴纳未满15年,可以补缴吗?”……活动现场设置了生动有趣的有奖问答环节,围绕“社保服务进万家”、社会保险政策、养老金防欺诈等问题展开。活动主办方组织志愿者通过发放宣传单页、宣传册及现场答疑等方式对养老金资格认证、企业职工养老保险、工伤保险等政策进行了广泛宣传,志愿者还为社区老人送上线面和鸭蛋。

展风采 过佳节

本报讯(记者 张铁国 莫思予 通讯员 冯小妹)台上,身着节日盛装的老人精神矍铄,太极“八段锦”一招一式稳健扎实;台下,老人们边吃蛋糕边欣赏,不时报以热烈的掌声……23日上午,鼓楼区洪山镇杨桥西路融汇江山小区门口,洪山桥社区的老人们自编自演节目庆祝重阳节。

“我练这个七八年了,社区给我们搭建了一个展示的好平台,我们要利用重阳节的舞台,秀出福州老年人时尚健康、昂扬奋进的时代风采!”77岁的金翎燕老人笑着告诉记者。

80岁的林三妹是腰鼓表演队成员,也是10名成员中年龄最大的。最近为了参加活动,她与队员们几乎每天都在排练。“我们自编自演节目来庆祝自己的节日,十分开心,也很有意义!”林三妹说。

洪山桥社区晨练队队长孙春香介绍,晨练队43名队员全部都是居住在社区里的居民,大家经常在一起排练节目,既丰富了业余文化生活,锻炼了身体,也能为社区工作出一把力。

当天,在2023年“我们的节日·重阳节”洪山桥专场暨“节日感党恩 共话新时代”主题活动中,社区和辖区单位的志愿者们热情地为老人们一一送上蛋糕,为1004名70岁以上老人送上太平蛋、太平面等慰问品,对于一些行动不便的高龄老人,社区还组织上门慰问。

又讯 23日上午,鼓楼区洪山镇象山社区开展“浓情迎重阳 巧手制香囊”主题活动。讲解一番重阳节的习俗后,活动主办方为参与者发放制作茱萸香囊的材料。大家跟着老师的步骤,一边沟通交流,一边制作香囊,现场飘散着艾草、茱萸的芬芳,一个个小巧的茱萸香囊随之诞生。

如何为家中“一宝”选鞋?

本报讯(记者 林方婷)家有一老如有一宝。昨日正值重阳节,记者走访福州多家线下鞋店发现,给家中“一宝”买一双舒适的老人鞋是不少子女表孝心的方式之一。老人到底适合穿什么样的鞋?老人鞋是不是真的越防滑越好?采访过程中,记者发现不少消费者乃至鞋店销售人员都不清楚,一些人对此含糊其词甚至夹杂一些错误认知。

当天下午,记者在北大路一家鞋店内看到,店内客人络绎不绝。“90后”市民小刘想给奶奶和外婆分别买一双老人鞋,她告诉记者,奶奶和外婆年龄大了,平时走路容易跌倒,希望买两双防滑的鞋子,但是到底哪些鞋合适,她也不懂,“店员怎么说就怎么听,感觉应该没问题。”

鞋店老板告诉记者,这家店开了近20年,主打中老年人的鞋子。当记者询问,老人到底适合穿什么样的鞋时,老板却语焉不详。“鞋底是不是越软越好?”记者又问。“那也不是,不硬也不软是最好的。”老板说,平时她家里老人穿什么鞋子,她就常给顾客推荐什么鞋子。

什么样的鞋才真正适合老人?除了舒适之外,老人鞋的安全至关重要。我省质量检验人员介绍,鞋底过硬,走多了容易累脚;过软容易造成脚塌陷,起不到应有的支撑和防护作用,软硬较为合适的鞋底在按压时,应该有一定变形,手指能感受到鞋底回弹。

对于大多数人比较关心的防滑性能,一般情况下,EVA鞋底材质的防滑性能较差,橡胶或橡塑鞋底材质的防滑性能较好,同时鞋底花纹、深浅、宽度等也会影响防滑性能。但专家提醒,鞋子不是越防滑越好。因为摩擦系数增大到一定程度后,容易卡滞,行走时可能会因脚底牵绊缺乏灵活性而摔倒。

同样,过于宽松的鞋子会缺乏包裹性,容易发生崴脚等情况。此外,为尽量减轻对膝关节、脚踝等处的损伤,可以试着将手伸进鞋子内部按一按,感受鞋子的回弹力度,尽量选择具有一定减震性能的老人鞋。

“养老”变“享老” 点亮幸福晚年

——探寻推动养老服务高质量发展的“福州经验”

本报记者 叶欣童

10月23日(农历九月初九)是传统节日重阳节,敬老、爱老、养老已成为这个节日的代名词。据我市民政部门统计,截至6月底,全市60周岁及以上户籍老年人口有145.08万人,老龄化程度21.13%,福州成为全省老年人口最多、老龄化程度最深的城市。

在此情形下,福州如何围绕建设老年友好型城市,让“老有所养、老有所乐、老有所为”变成现实?以重阳节为契机,记者走访我市部分养老机构、社区,探寻推动养老服务高质量发展的“福州经验”。

23日一早,记者来到全国示范性老年友好型社区鼓楼区屏山社区,只见华屏苑小区前的小广场上节日氛围浓郁,法律咨询、义诊、义剪、水质检查、反诈宣传等活动传递出浓浓温情。不仅如此,重阳节前,屏山社区已组织百名老人前去镇海楼登高望远,开展游园活动。

在屏山社区党委书记陈明凤



老人在屏山社区长者食堂学习插花。本报记者 池远摄

眼里,社区是老年人生活的场所,与老年人的关系最直接,也最密切。屏山社区依托“长者食堂·学堂”,进一步整合社区资源,在为老人提供安心实惠用餐体验的同时,挖掘党建联盟单位医疗资源,实行医务人员轮值制度,延伸医疗、代际照料等服务功能,备受长

者好评。

88岁的王如莲老人是屏山社区“长者食堂·学堂”的常客,社区里开展的各类活动中常能看到她的身影。“我自己一个人住,所以社区工作人员很关心我,有什么活动都鼓励我参加。之前还组织茶话会让我们给长者食堂提意见,心里

感觉暖暖的。”王如莲说。

如今,像屏山社区这样的长者食堂全市共建有528家,依托“长者食堂+学堂”养老服务品牌,满足老年人多样化需求,让“养老”变“享老”。

“花儿香,鸟儿鸣,春光惹人醉,欢歌笑语绕着彩云飞……”昨日,福州市社会福利院同样热闹非凡,福州市老年大学“金色年华”志愿服务总队银发志愿者走进院内,为老年朋友带来了10多个歌舞、乐器表演节目。

这样欢愉的生活并不是节日才有,而是老人们生活的常态。“以前大家的关注点在老人们吃穿用度上,现在更注重老人们对于精神文化生活的追求。”社会福利院社工站负责人朱小冉细数福利院里的课程安排:周一上午康复训练操,下午合唱;周二上午手语舞,下午观看电影;周三上午学做钻石画,下午跳广场舞……

“我们每天活动特别多,现在院内还在建新食堂,年底就可以去新食堂吃饭了。”在院老人高鹤鸣满怀期待地说。

发挥余热让老人们更有获得感、幸福感。值得一提的是,此次前来福利院慰问演出的银发志愿者们都是市老年大学的老年学员,他们发挥学有所长的专业优势和阅历丰富的经验优势,为福利院的老人带来一场精彩的表演。“我已经在老年大学学习了五年,主要学民族舞,不仅丰富我的退休生活,也向社会展示了我们退而不休、有作为有进步的形象!”志愿者张霞说。

此外,全市156个离退休老党员党建工作室凝聚起老党员的力量,让社区成为他们发挥余热的新舞台。帮小区聘请保安维持治安,积极参与志愿服务……在“老有所为”中,他们找到新的价值和乐趣,活出了老年人的精彩。

八旬“再上岗”老人的一天

本报记者 莫思予 实习生 傅亦静 通讯员 彭辉

昨日清晨,81岁的邱玉珍和往常一样,吃完早饭便下楼散步。碰到熟人,她不忘多提一句:“今天社区有重阳活动,可以去看看。”

上午9点,走出乌山郡小区,她来到鼓楼区洪山镇大凰山社区党群服务中心门口。此时,“退休职工欢度重阳节暨大凰山社区文化艺术节”的舞台已经搭好,邱玉珍在观众席前排落座。

裙摆飞扬,舞出《希望的田野》……“花开凤凰”舞蹈队上场,邱玉珍看得认真,每一个精心打磨的动作背后,都跟她有关。她既是这支舞蹈队的“新人”,也是顾问。

今年7月,邱玉珍搬到大凰山社区,开始了独居生活。她向社区自荐:“我是退休教职工,学了一些艺术,想做一点贡献。”社区党委书记黄冬带着她来到“长者食堂·学堂”,这里有一间多功能活动室,每天都有社区文艺团队在里面活动。

“花开凤凰”舞蹈队队长赵世雯就这样认识了邱玉珍。赵世雯常说:“我们淘到‘宝’了!”从国标舞到民族舞,从腰鼓到旗袍走秀,邱玉珍都能指导,更有音乐专业背景。每次舞蹈队排练,她都尽量不缺席,为队员们纠正动作、排列队形,不久便和大家成了老姐妹。

“我喜欢集体生活,跟大家一起活动,人也年轻,心也年轻。”邱玉珍说。这不,演出刚一结束,她便和伙伴们在现场玩起了“夹玻璃



邱玉珍参与重阳节夹玻璃珠游戏。本报记者 池远摄

珠”“掷沙包”等游戏。医护人员义诊时,也表示她的血压、血糖都正常。

临近11点,不远处的“长者食堂·学堂”飘来饭香,窗口排起“长龙”。邱玉珍发现自己忘记带“银龄福卡”了,赵世雯马上说:“不急,我这有,你在这坐好。”不一会儿,赵世雯就端着饭菜来了,烤鸭、五香卷、笋干、青菜,还有米饭和例汤,荤素搭配,价格实惠。

365天开放的长者食堂,为老年人烹任一日三餐,还发展了“银龄

互助”志愿服务队。

在邱玉珍看来,这处“长者食堂·学堂”可不简单,既解决了吃饭难题,也开辟了多功能活动室、书画室等区域,“健康小屋”每日都安排不同医疗机构的工作人员来坐诊。当天下午,大凰山社区老干部党建工作室就在这里揭牌。

午饭后稍作休息,下午3点,邱玉珍又来了,见证社区老干部党建工作室的正式诞生。

“离退休党员干部与社区党

委责任共担、工作共抓,组建了爱心互助、纠纷调解、关心下一代、社区监督等老干部志愿服务队,退休再上岗,余热再生辉,为社区治理持续贡献‘金秋力量’。”黄冬向大家介绍。

作为工作室成员,邱玉珍今后要忙的事可能更多了。晚上,带着新身份和新责任,她在散步时也开始了新思考:“既然社区提供了平台,我作为退休老党员,就要多想怎么发挥光和热。”



邱玉珍(中)与朋友在长者食堂一起吃午餐。本报记者 池远摄

【“数”说鼓楼养老】

“鼓楼区共有60岁以上老年人14.27万人,其中居家社区养老占99.2%。”鼓楼区民政局相关负责人介绍,近年来,鼓楼深入践行“三个如何”重要指示,构建了“居家为基础、社区为依托、机构为补充、医养相结合”的立体化居家社区养老服务体系。

从老有所养到老有所颐养,鼓楼交出养老新答卷——

有典型,屏东、大凰山等6个社区被命名或拟命名为全国示范性老年友好型社区;

有保障,每年为60岁以上户籍老年人购买意外伤害险,为1477名失能老年人购买“长护险”,为80岁以上老年人发放“六助一护”居家养老服务券;

有“知味”,深化“长者食堂+”建设,高标准建成75家“长者食堂·学堂”,这些场所将融入“四点钟学校”、康复训练等功能;

有“医靠”,全省首创“积分制”家庭医生签约服务模式,引入137个医疗团队,定制66项居家医疗服务。

多彩活动庆重阳 孝亲敬老暖金秋

本报记者 莫思予 王玉萍 颜澜萍 通讯员 台融宣 仓莹 林玮婧

重阳节来临,我市各地通过丰富多彩的活动,为老年人送去关爱和温暖,营造出孝亲敬老的浓厚氛围。

学民俗 品糕点

23日,市委文明办、鼓楼区文明委、鼓楼区新时代文明实践中心主办的“福满金秋 爱在重阳”——2023年“我们的节日·重阳节”福州主场鼓楼区专场活动暨“节日感党恩 共话新时代”主题活动在华大街道屏山公园举办。

登高游园会是当天活动的亮点之一。从屏山公园拾级而上,沿线设置“看图猜成语”“投壶之礼”“垃圾分类”等文明互动打卡区,让参与者在沉浸式体验中了解民俗文化内涵等。

在“中国好人”、闽都文化专家方杰讲解登高、放纸鸢、吃九重糕等福州重阳习俗的同时,主办方为群送上重阳特色糕点,进一步弘扬闽都文化、增强文化自信。

现场还开展义诊、义剪、移风易俗等敬老爱老便民服务和宣传活动,为各级“道德模范”“身边好人”“文明家庭”代表及闽都乡讲



老人参加登山活动。本报记者 张旭阳摄

习所讲师代表等先进典型送上节日慰问,进一步弘扬社会正能量、传递文明新风尚。

听故事 忆初心

近日,“有福之州 幸福老人”2023年“我们的节日·重阳节”福州主场台江专场暨“节日感党恩 共话新时代”主题活动在苍霞新城社区嘉和苑中心广场举办。活动在舞蹈表演《最美的歌献

给妈妈》拉开了活动序幕,武术《仙鹤点津》、评话《风雨之夜》、朗诵《永不消逝的电波》等精彩节目轮番上演,赢得观众阵阵掌声。

“重阳节习俗有哪些?”“志愿服务精神是什么?”……在文明小知识有奖问答环节,现场观众纷纷举手回答赢得“福”礼,通过上台互动让大家更加了解如何做一个文明的福州人。现场老少同乐包饺子、品尝九重糕等重阳习俗活

动,进一步增强了孝老爱亲、邻里守望、文明和谐的浓厚氛围。

活动现场举行了“忆初心·听老党员讲那过去的事”党群微论坛活动。三位苍霞新城的老党员拿出自家的老照片,结合亲身经历,追忆新城往昔,讲述新城现在、畅想新城未来,通过分享新城故事引导广大党员追寻红色记忆,汲取奋进力量。聆听着老党员们的讲述,大家思绪也跟着一同回到了当年,倍加珍惜现在的幸福生活。

重阳节期间,台江区积极发动各级文明单位、文明校园、文明社区和辖区新时代文明实践所(站)广泛开展重阳节主题新时代文明实践实践活动,组织志愿者走访慰问老干部、老同志、老党员和高龄老人,弘扬敬老美德,树立文明新风。

赏闽剧 逛街区

看闽剧、品非遗特色小吃、领取重阳节礼包……昨日上午,仓山区梁厝特色历史文化街区里热闹非凡,2023年“我们的节日·重阳节”福州主场仓山区专场暨“节日感党恩 共话新时代”主题活动在此举办。围绕“福”聚仓山乐

享重阳”主题开展的一系列活,陪伴现场老人度过了一个难忘的节日,也引导着年轻人传承重阳民俗文化,弘扬敬老爱老传统美德。

“七溜八溜不离福州,鱼丸、扁肉、肉燕……”上午9点30分,情景戏《七溜八溜 不离福州》拉开了活动的序幕。舞台瞬间变身古朴街区,身着古装的“摊贩”提着灯笼,端着鱼丸、肉燕等,吆喝售卖,中间穿插着舞蹈等表演,展现一派繁华的福州古街区图景。

文艺演出环节,闽剧《荔枝换绛桃·投荔》选段、《王莲莲拜香·盘答》等精彩的节目轮番上演,让现场的老人听得津津有味。

现场还设立了关爱老人志愿服务区、非遗特色小吃品尝区、重阳节爱心派送区、老有所乐游戏打卡区等多个体验区,为老人提供义诊、免费品尝等服务,发放“太平长寿面爱心礼包”,深受老人喜欢。

“今天过来逛街区,没想到碰到了办活动,街区很有特色,节目很好看,小吃很美味,礼包很暖心,今年的重阳节真是让人难忘,生活有福之州很幸福。”市民王登兰说。