

“安身之所”蝶变 “享老乐园”出圈

我市用心打造高品质普惠养老机构

本报讯(记者 孙漫)记者昨日获悉,聚焦普惠养老服务需求,我市正通过“公益+市场化”模式系统推进养老服务体系建设,打造高品质普惠养老机构,探索国控合作运营“民建民营”新模式,让“安身之所”蝶变、“享老乐园”出圈,用心守护好“有福之州”的“幸福老人”。

“小心、小心,手稳住!”“成功!全部击倒!”28日上午,位于仓山区建新镇冯宅村的福州城投·光大百龄帮颐养中心(以下简称“颐养中心”)内,首届“青春银龄 活力重阳”运动会热闹举行,欣赏完幼儿园小朋友们带来的手势舞后,紧张刺激的比赛随即开始。

彩环接力、叠叠乐、简易保龄球……现场,一个个为老人“量身定制”的比赛项目陆续展开,大家都沉浸其中。

“颐养中心是由市属国企福州城投集团联袂央企光大养老,打造的具有福州特色的高品质养老服务项目。”福州城投集团所属城投运服集团相关负责人介绍,颐养中心主体建筑高12层,总建筑面积2.8万平方米,设有223间长者居室,规划康养床位463张,目前收住



昨日,福州城投·光大百龄帮颐养中心护理员协助老人进行康复训练。(福州城投集团供图)

老年人209位,入住长者平均年龄85岁,最高龄的96岁。

围绕构建“医、养、康、护”一体化服务体系的目标,颐养中心内的“亮色”处处可寻。

据了解,颐养中心内设医务

室,除了医生每日的贴心呵护外,还与福州市第二总医院、省直机关医院等开展外部医疗协作,用心为每位老人的健康护航。

点亮银龄生活,“享老乐园”也有十足精彩。颐养中心内,空中门

球场、忆时光汤茶馆、零重力水疗康复区、艾灸空间、城市电影院、家庭会客厅等特色服务区域一应俱全,全方位满足长者的多元文娱与社交需求。

29日恰逢重阳节,颐养中心

温情重阳 乐享桑榆

本报记者 赖志昌 傅亦静 林晗 颜澜萍 莫思予 朱榕 冯雪珠 蒋雅琛 李琪 宋亦敏 通讯员 黄超超 郑婷 林志琼 李敏 陈雯



▲老人参与“金秋满筐”游戏。
本报记者 池远摄

◀老人参加“登高戏球”游戏。
本报记者 池远摄

昨日是九九重阳节,连日来,我市各地举行丰富多彩的活动,展示老年人风采,倡导尊老、敬老、爱老的传统美德。

动起来 运动场上比身手

昨日上午,一声清脆的枪声在福建经济学校的操场响起,由鼓楼区洪山镇国光社区、亲邻社工共同策划的“爷爷奶奶趣味运动会”在这里开展。老人们手持“运动集章卡”,在志愿者的陪伴下挑战五大趣味项目。

从考验专注力的“妙手夹珠”,到比拼技巧的“登高戏球”;从寓意丰收的“金秋满筐”投掷,到童趣盎然的“欢乐赶猪”障碍赛……老人们不仅在集章打卡中兑换到纪念礼品,更在每一个游戏环节中重拾童真,展现“银发一族”的活力与风采。参加运动会的李奶奶笑道:“别看我快80岁了,所有项目都轻松过关了!今天玩得非常开心,这个活动办得好!”

昨日,福州市直机关离退休老同志重阳节登山活动在于山风景名胜公园举办,老同志们欢聚一堂,以登高赏秋的传统方式共度佳节。

登山途中,老同志们不时驻足交谈,分享着退休后的生活点滴,回忆着曾经在工作岗位上的奋斗岁月,也感慨着福州近年来的城市变迁与发展。抵达山项后,老同志们或驻足远眺闽都风光,或在打卡点合影留念,一张张笑脸定格下重阳登高的温馨时刻。最后,在欢快激昂的歌声中,本次登山活动圆满结束。

近日,市统计局组织退休老干部前往仓山区高盖山公园,开展以“登高贺重阳 共话统计情”为主题的重阳节活动。当日,老干部们或三五结伴漫步于环山步道,呼吸着清新的山林空气;或驻足观赏山间绚烂的红叶与苍劲的古榕,不时交流着眼前的美景,畅谈城市发展的日新月异。

学起来 银龄课堂长见识

28日,“为爱防艾·健康同行”

防艾宣传进社区暨“乐龄集市”惠老活动,在鼓楼区杨桥河南社区举行。主办方通过游戏闯关、问卷调查、有奖问答等丰富多彩的形式,提升社区居民健康意识,营造温馨和谐的社区氛围。

活动现场,“乐龄集市”热闹非凡,多个特色摊位一字排开,为老年人提供全方位的服务和产品。更贴心的是,活动现场还邀请医务人员、理发师到场提供健康义诊及义剪,让健康服务更有温度。市民林依姆说:“今天的活动很丰富,让我们了解了防范艾滋病的相关知识,也感受到社会各界对老年人的关怀。”

昨日,在鼓楼区洪山镇怡山社区的长者食堂,怡山社区新时代文明实践站联合福大至诚食品与生物工程系举办了一场以“九九安康·岁岁重阳”为主题的活动。

幼儿园的孩子们用表演为现场老人送上祝福,高校志愿者带来了生动的“食养课堂”,老人们则亲手挑选枸杞、菊花、红枣等养生食材,配制出专属自己的暖心养生茶包。大家还一起动手制作象征吉祥与健康的重阳节传统美食——芝麻球。

乐起来 共庆佳节忆芳华

“谢谢你们来看我,还带了礼物!”这个重阳节,家住晋安象园街道乐园社区的104岁老人林金发收到了由光明港公园和乐园

社区工作人员送来的特殊节日礼物——由志愿者精心制作、寓意吉祥长寿的榕树盆景。

当日,由光明港公园管理处主办、象园街道乐园社区及多家共建单位协办的第二届光明港公园榕树节暨廉洁文化宣传活动在光明湖畔举行。乐园社区离退休干部党建工作室带头人杨谓祥向在场市民生动讲述了榕树蕴含的精神力量。

28日,长乐区委老干部局二楼报告厅内,长乐区老年大学携手邮储银行长乐支行,共同举办“璀璨今朝·邮聚此时”银龄祝寿会活动,为60周岁、70周岁、80周岁的寿星送上了真挚的生日祝福。

长乐区老年大学相关负责人介绍,此前,学校向寿星学员、行政人员逐一发放图文并茂的活动邀请函,精心组织了文艺表演节目并设置精彩的游戏互动环节。

“重阳敬老暖龙津,同心共庆重阳安康”重阳节主题活动,昨日在马尾区亭江镇长柄村热闹开启。活动不仅邀请了村里30多位81岁以上的高龄老人共度佳节,还迎来了近30位曾在长柄村插队的

知青,他们特意“回家”过重阳。

1975年来到长柄村插队的知青欧瑞月感慨道:“我们这批知青在长柄村待了5年,长柄村的乡亲们把我们当作一家人看待,时常邀请我们‘回家’看看。这次‘回家’我们在村里逛了逛,发现村里越发兴盛、宜居了,希望长柄村越来越好,我们也会尽己所能为长柄村的发展添砖加瓦。”

昨日,仓山区政协主办的“古镇展新韵,重阳纳福缘”活动在螺洲古镇举办。活动融合文艺展演、便民服务与互动体验,为老年朋友及游客献上文化盛宴。

秋风染叶,桂香漫巷。近期,永泰各地围绕重阳主题开展了一系列形式丰富的活动,以实际行动向老年群体送上关怀与敬意。丹云乡举办了“敬老有福,与孝同行”大赤岸第七届敬老节主题活动。自2019年以来,丹云乡敬老节已连续举办7年。



扫码了解
更多信息

阿尔茨海默病关键在于早防早治

本报讯(记者 颜澜萍 通讯员 朱玉)农历九月初九是中国的传统节日重阳节,又称“老人节”。在这个寄托着对老人健康长寿祝福的节日里,给予老人更多关爱,保障老年人的身心健康,一直是大家关切的话题。然而,阿尔茨海默病却在摧毁老年人的心智,需要我们积极关注。近日,记者就如何防治该病采访了福州市第二总医院神经内科主任医师程云帆。

国际阿尔茨海默病协会发布的报告显示,全球每3秒就会产生

一名阿尔茨海默病患者。程云帆介绍,阿尔茨海默病是老年期痴呆最主要的类型,表现为记忆减退、词不达意、思维混乱、判断力下降等脑功能异常和性格行为改变等,严重影响日常生活。年龄越大,患病风险越大,积极地预防和干预,能够有效延缓疾病的的发生和发展,提升老年人生活质量,减轻家庭和社会的负担。

阿尔茨海默病早期症状如何辨别?程云帆提到,家属可以用一张纸检查老年人的记忆和理解能

力;让老年人将纸张对折再对折,随后将折纸放在右腿上,根据老人执行情况进行判断;也可让老人画一个圆形钟表,并标注具体时间,根据老人是否能画出基本圆形、是否记住需标注的时间来判断。家属若发现异常,应及时带老人前往神经内科或记忆门诊就诊,并根据医师专业意见尽早进行干预。

从预防层面来讲,要给大脑筑“防护墙”。研究发现,超45%的痴呆风险都能通过干预降低。45岁以下时,要把“读书识字”当回事,

多读书、多参加益智活动,就能给认知功能搭好“保护伞”。到了中年(45岁~65岁)要警惕十大风险,包括听力下降、抑郁、脑外伤、缺乏运动、高血压等应严格控制“三高”,均衡饮食,戒烟限酒,充足睡眠,适度运动。老年(65岁以上)则别忽视社交孤立、空气污染和视力问题这三大风险,记住“勤动脑、多社交”是给大脑最好的“营养品”。

在治疗方面,关键在于精准干预,不能放弃。阿尔茨海默病的药物治疗主要集中在两个方向:改善

症状和疾病修饰治疗。虽然目前还没有完全治愈阿尔茨海默病的药物,但精准干预,尤其抓住阿尔茨海默病治疗的“窗口期”,就能守护好患者的认知功能和日常生活能力,减轻家人的看护压力,具体药物选择还请交给专业医生,遵照医嘱治疗。

记忆是人生的宝贵财富。程云帆呼吁:全社会应共同行动,鼓励高风险人群及早筛查、及早干预,用科学的力量和温暖的陪伴,共同为认知健康筑起一道坚实的防线。

一份水饺 串起两份温暖

本报讯(记者 赖志昌)29日上午,一场名为“饺子香情长 心暖重阳”的公益共建活动在鼓楼区杨桥路“星点心愿”公益店温情启幕。

活动现场,柔和的音乐缓缓流淌,来自二月十九养老院及凤凰池社区的长者们,在志愿者与“星朋友”(孤独症青年)的耐心引导下,一同练习传统养生功法“八段锦”。起势从容、抬手舒展,长者们神情专注,在动静交替间活动筋骨。

随后的签约环节成为整场活动的亮点。在众人见证下,福建省心启航助残帮扶中心与福建省慧照济困服务中心正式签署共建协议。根据协议,慧照济困服务中心将长期从“星点心愿”公益店采购由“星青年”参与制作的水饺,并定期送往二月十九养老院。“一份水饺,串联起两份温暖。”福建省心启航助残帮扶中心负责人张秀丽表示,“对养老院的长者而言,这是享受美味与社会关爱。对‘星青年’来说,这是靠劳动实现自我价值、获得稳定收入,标志着公益从‘单向输送’转向‘双向循环’。”

签约结束后,互动环节将活动推向高潮。长者与“星青年”两两结对,共同制作重阳祝福卡片,将美好期愿书写其上,并悬挂在祈愿架;包饺子环节里,长者手把手传授技巧,“星青年”认真模仿,形态各异的饺子出锅时,香气弥漫,众人围坐分享“团圆饭”,笑声不断。

AI技术帮老人重现芳华

本报讯(记者 朱榕)10月28日下午,“金秋敬老长辈 重阳喜乐伴安康”主题重阳节活动在台江区苍霞新城社区举行。长者食堂内,视频《拥抱芳华》展播拉开了活动序幕,借助AI(人工智能)技术,长者们在一幕幕温馨影像中与年轻的自己拥抱。

长者食堂内,大家共唱生日歌、分享茶点、制作手工,暖意融融;户外场地亦是欢声笑语,健康义诊区提供口腔检查、健康咨询,发放实用手册,为长者健康护航。“当家营养师”“美食鉴赏家”“甜蜜吃瓜”等趣味游戏,让居民乐在其中。

苍霞社区长期重视长者关怀,值得一提的是,“甜蜜吃瓜”环节中分享的哈密瓜,由一位贵州市民匿名捐赠。活动结束后,社区还与志愿者共同走访了高龄困难长者,为他们送去节日问候与关怀。

自10月“敬老月”启动,苍霞新城社区围绕重阳节精心策划系列活动,丰富老年人精神文化生活。近日,社区凭借出色老年工作,成功入选福州市推进老年友好社会建设11个示范社区(村)名单。



借助AI技术,老人与年轻的自己拥抱。
(苍霞新城社区供图)

银龄助力

70万尾鱼苗跃入闽江

本报讯(记者 冯雪珠)29日下午,“重阳孝亲 鱼跃福泽”万人亿鱼增殖放流活动在福州花海公园举办,共放流70万尾鱼苗,助力闽江流域水生生物多样性恢复,改善水域生态环境。

本次活动正值重阳佳节,吸引了众多银龄志愿者参加。活动现场,随着一声声“放鱼咯!”口号落下,银龄志愿者端起装满鱼苗的水桶,将一桶桶活蹦乱跳的鱼苗投放至闽江,鱼苗入水后迅速向四面八方游去。

“这是我第一次参加放流活动,能助力闽江水生态保护,我觉得很有意义。”银龄志愿者李朝晖说,希望以后有更多这样的活动,也希望有更多的老年朋友参与到保护闽江生态中。

当天,退休干部代表携手青年代表,共同宣读放流倡议书。现场,在志愿者的指导下,银发老人们将艾草等天然草本植物,精心捆扎成结实的锤形,一个实用养生工具就完成了。另一边,银发老人将颜料点缀于水面,轻轻拨动,勾勒出丰富纹路,再用纯白丝巾转印,就创造出一份专属的、可佩戴的艺术品。

活动由市海洋与渔业局联合市委老干部局、市妇联、市园林中心举办。



众多中老年市民参加增殖放流活动。
(本报记者 何华摄)