

崇德向善 敬老先行

近年来,我国老年人所占比例越来越高,逐步进入了老龄化社会。敬老爱老,传递社会正能量,已成为全社会的共识。尊老敬老是中华民族的传统美德,爱老助老是全社会的共同责任,让老年人都能老有所养、老有所依、老有所乐、老有所安,已为全社会提出了亟待解决的课题。

老吾老以及人之老。老人是社会和家庭的宝贵财富。尊老敬老、爱老助老,是社会进步的一个重要标志,更是传统美德中蕴含的永不褪色的价值。从一座城市的榜样频出,到一个社会的崇德尚善,孝老爱亲应是社会各界普遍自觉践行的道德实践。因此,全社会要加强老年医疗保障能力建设,解决好失能老人养老等突出问题,提升养老服务水平,把老年人的生活照顾好;要落实好老年优待政策,打击整治养老诈骗行为,把老年人的权益维护好;要以“为老”志愿服务为引领,继承和弘扬敬老爱老的传统美德,将尊老敬老传承好,让每一位老年人都能幸福地度过晚年。

社会发展需要道德力量推动,时代前进需要文明风尚引领,构建和谐社会需要全体公民共同努力。让我们积极行动起来,大力培育和弘扬敬老孝老文化,争做敬老孝老的文明使者。

文体结合 展老年人康乐风采

3月6日,在“三八”国际妇女节来临之际,市老年人文化体育协会在蒙拓培训中心举行了“巾帼向党、老骥谱华章”庆“三八”国际妇女节文艺演出,来自我市老年人艺术团和老年人文体协会的10余支队伍进行了歌舞、戏曲、武术健身等展演,形式多样、精彩纷呈的节目展示了我市老年人积极乐观、健康向上、充满活力的精神风貌。

随着我国医疗水平的提高,国民平均寿命延长,老年人口的比重也不断上升,老年人的生活方式也越来越多姿多彩。他们有了更多的空闲时间,可以做自己喜欢做的事,下象棋、唱歌、练习书法、跳广场舞等都是老年人的首选。为此,我市坚持从广大老年群体的需求出发,充分整合各类文化场馆、搭建文化养老共享平台,把全民健身活动逐渐推向深入。各类文体健身团队活跃在城市和农村,积极参与到乡村振兴、“全国文明城市”创建等各类文体活动中,充分展现了新时代老年人的风采。

伴随着我市老年人娱乐健身设施的完善,几乎每个公园里都有专门为老年人设置的健身器材。在清晨的龙山公园里,老年人散步、跳舞、打太极,做着各种花式运动,他们成为城市的早醒者,呼吸着新鲜的空气,向往着健康的生活方式。不仅如此,我市社区服务工作也越来越精细快捷,不仅居民们感到满意,社区老年人的生活也随着社区的发展变得更加丰富,不再是以前的枯燥乏味,只能在家看电视,而是能够和更多的人聊天玩耍,心情愉悦的老人们对社区服务赞不绝口。在采访中,记者看到不少社区配备了老年人活动中心,乒乓球室、图书室、舞蹈室等各种功能室一应俱全,老年人一边聊天,一边展现着各自的才艺,整个社区都弥漫着一股欢乐祥和的氛围。

谁说老年人的生活就一定要平平淡淡?培养兴趣爱好充实自己,让晚年生活丰富多彩,避免陷入孤独、抑郁等负面情绪当中,继续延续幸福的声音,这才是老年人应该有的健康快乐的生活态度。

探索多彩养老 守护最美“夕阳红”

你老了之后,准备怎么过?这个问题,也不自觉地成为很多人都会思考的问题。随着全国老年人口的日益增多,传统的家庭养老已经不能满足社会养老的需求,养老模式也有了重大的变化。在新潮观念的影响下,现在的很多老年人开始选择新型养老方式,比如最近频频上热搜的旅居养老、闺蜜组团养老等等。现在,就来盘点一下当下已经流行开来的一些养老模式。

市面上有许多养老院,但有一部分养老院缺乏规范化管理,导致养老院存在秩序乱、环境差等情况,而这些养老院已经逐渐被社会所淘汰。近年来,随着康养这一概念的出现、国家政策的大力扶持,康养小镇、

康养中心等新型养老方式也逐渐走进大众的视野,被越来越多的人接受。而近些年来,旅居养老已经成为一种趋势。简单来说,就是根据季节的变化,选择去不同的城市生活养老,住上一个月、两个月,甚至数月,一边旅游一边养老,孩子们有空也会选择和老人一起去,既达到了开阔视野、放松身心的目的,也达到了健康养老的目的。特别是在北方,不少老年人愿意在自己喜欢的几个城市购买房子,像候鸟一般迁徙。或许冬天还在三亚的海边,过几个月就回到了老家的农村。这样的养老方式不仅可以减少儿女们的压力,也让老年生活有更多不同的体验,拥有丰富多彩的生活。

除此之外,抱团养老也是一种新型养老模式。现在不管是电视上还是各种社交平台上,有不少老闺蜜、老朋友选择退休后一起生活。这种自发式的、自动抱团的养老生活,首先人和人之间没有陌生感,互相了解,不用怎么磨合,一起去做一些年轻时没有尝试的生活,会大大提高生活幸福感。老了,能跟有共同记忆的老朋友一起消磨时间,不做任何事情,本身就很快活、很有意义。

时代的快速发展让老年人也可以选择自己喜欢的方式生活,社会也越来越关注老年人的退休生活以及身体健康,养老机制也在逐步健全,多元化的养老体系也越来越完善,让更多老年人过上了幸福健康的老年生活。

警惕“养老诈骗” 维护老年人权益

老人不安则家庭不安,家庭不安则社会不安。老年人因防范意识薄弱、法律知识不足,已经成为犯罪分子诈骗目标的重灾区。他们由于信息获取渠道单一、对信息的分辨能力不够,面对各类量身打造的骗局,往往更容易落入圈套,痛失辛苦了一辈子的养老钱。

“我爸最近买了好多保健品,牌子我见都没见过。老人承认说花了好多钱,我怕被骗就带着老爷子去找,结果人去楼空,电话也不接了……”李先生无奈地说。保健品诈骗往往瞄准老年人渴望健康的心理,前期通过各种手段了解老人的需求和身体健康状况,通过陪伴聊天解闷等方式取得老年人的信任后,开始推荐产品,打着祛病强身、偏方有奇效等幌子夸大保健品的功效,诱惑

老年人高价购买毫无用处的保健品。有些骗子甚至打着免费送鸡蛋、水果、小家电的幌子,租用专门场地向老年人宣传“保健品”“治疗药品”,夸大产品功效诱惑老年人,从而实施诈骗。

除此之外,最近一些媒体曝出的“黄昏恋”骗局,也引起了不少人的关注。这种骗局主要针对单身老人,通过网络发展成为网恋后,编造各种理由索要钱财,随后拉黑对方,完成诈骗。空巢老人由于情感孤独、防范意识弱,极易成为网络诈骗的对象。不法分子往往利用老年人情感缺失的弱点,以婚恋交友为名,达到骗取钱财的目的。还有一种养老金诈骗,诈骗分子假借认识人社局、社保局工作人员的名义,收取未参保人员“养老金”,谎称可帮助未参保人员进行

代办服务,一次性补缴社会养老保险费即可享受养老退休金。

许多案例中,诈骗分子通常会向家人隐瞒情况。家人如若发现老年人被骗,应立即耐心劝导、及时止损,并立即报警。面对保健养生类诈骗,不要相信有包治百病的神丹妙药,如果患有疾病,要主动到医院就医,保健品不能治愈疾病。相反,伪劣的保健品会加重患者的病情,贻误治疗良机。平时老年人也应多关注一些与自己息息相关的政策以及社会新闻,提高自身防范意识。同时,保持乐观积极的心态,科学养生,提高法治意识。子女更要多与家中的老年人交流、沟通,了解他们最近的生活状况,为老人上一把“防诈骗”锁。

志愿服务情暖人心

洗、剪、吹……“大娘,您看这样的发型满意吗?其实呀,老年人更要做好头发养护……”为更好地服务居民、发扬敬老爱老精神,切实为辖区老年人服务,3月3日,在“学雷锋纪念日”即将到来之际,长寿社区的党员和志愿者为辖区老年人开展免费理发和打扫卫生活动,送上浓浓的关爱。

在社区老人们的家中,志愿者们耐心地为他们服务,向老人们介绍一些日常护发常识。经过一番修剪,换了发型的老人十分开心。银河

花园小区87岁的老人姜淑珍由于行动不便,外出理发成了难题。得知这一情况后,志愿者们立即上门为姜淑珍理发,并承包了以后为她理发的志愿服务。看着自己变得清爽的发型,姜淑珍高兴地说:“人老了就怕孤单,谢谢这些孩子来帮我。一把年纪了,我很感动。”在老人们家中,志愿者们还帮他们打扫卫生,对厨房燃气灶具、电器电线、插座电灯等易存在消防隐患的地方进行了详细检查,叮嘱老人要时刻把安全放在第一位。忙忙碌碌的队

员给社区带来了与平时不一样的气氛,老人们脸上都洋溢着幸福的笑容。“看到这些爷爷奶奶,就想到了我自己的家人,其实他们需要的就是陪伴。”一位志愿者在活动结束后有感而发。

据长寿社区相关负责人介绍,活动当天,共为社区30余位老人开展了志愿服务,真正将“我为群众办实事”落到实处。大力弘扬雷锋精神,让老年人真切感受到来自社会大家庭的温暖,营造“尊老、爱老、助老”的良好社会氛围。

多陪伴父母 别等“来日方长”

有这样一群人,他们步履蹒跚、行动困难,他们出门一把锁、进门一盏灯;有这样一群人,他们想念自己的子女却远隔千里,他们向往沟通却找不到诉说的对象。他们孤独寂寞,却只能独自坐在家中,无奈地看着日升日落、云卷云舒,他们就是——空巢老人。

随着中青年一代的工作和生活节奏加快,陪伴父母的时间越来越少,了解父母似乎更成了心有余而力不足的事。65岁老人王永辉接受采访时表示:“父母永远忘不了孩子们的生日,永远记得把最好的留给孩子们……可孩子们有几个能记得自己爸妈的生日和爱好?孩子们都忙,忙事

业、忙家庭,我们也只能尽量减少给孩子带来麻烦。但是哪有父母老的时候不希望儿女陪在身边的?”身为小辈的祝雅楠谈及此事时反思,自己确实陪父母时间太少,对他们的关注也不够。自己平时经常加班到晚上八点,老人家已经睡了,所以平时的交流也不多。祝雅楠表示,自己以后会多多关注父母的喜好和心事,多与他们交流。其实,父母是最容易“满足”的。帮着父母收拾屋子、洗刷碗筷,细心给他们讲解电器功能和使用方法,聊天时不做“低头族”魂不守舍……这些细节就足以让父母宽慰良多。而年轻人陪父母唠唠嗑,与爸妈多吃

几顿饭,听听长辈的甜言与忧伤、聊聊自己的欢喜与惆怅,愁肠百结也能就此化开。家,也才能真正成为每个人出发与归宿的支点,而父母在,家才在。

树欲静而风不止,子欲养而亲不待。世界上最不能等待的事就是陪伴父母。岁月催人老,时间流逝,只留下那岁月的痕迹刻在他们的脸上。别等到看着父母日益苍老的脸、日益佝偻的背、日益霜白的鬓发、日益蹒跚笨拙的脚步时,才开始悔恨没有好好地陪伴他们。“有一种温度叫记得,有一种浪漫叫陪伴,有一种责任叫尽孝。”从现在开始,让我们陪伴父母慢慢变老,享受家庭的温暖。

本版稿件由本报记者 祝琪尧 采访
本版策划 戚凯慧

