



社区为老人过集体生日

月坛街道 成2019年北京市 “最长寿街道”

☑老年餐桌 ☑无围墙敬老院 ☑文化养老
☑夕阳茶座 ☑便利生活

月坛老人为啥长寿?一起来揭秘!

近日,据北京市老龄办统计,北京市百岁以上老人已突破千人大关。其中,月坛街道成为老人“最长寿”的街道。那么,月坛老人为什么这么长寿?他们有什么“长寿秘诀”吗?本期,让我们一起来揭秘月坛老人的长寿秘诀!

■记者 杨飞飞 通讯员 于锐

概况

精细对接 共享幸福晚年

幸福的晚年生活是什么样的?不愁吃穿?在月坛生活的老人,有退伍老兵、老干部、老职工,还有很多退休不退岗的老志愿者们,老人们对于晚年生活的幸福感已经不仅仅局限于“不愁吃穿”,对于美好生活的向往也越来越多元化。

为精准服务地区老年人的生活和精神需求,月坛街道打造以“文化养老为核心,居家养老为基础,社区日间照料、邻里互助养老为依托,机构养老为补充,社会保障为支撑的家庭、社区、机构养老三位一体、一网多站的服务体系”,努力将“无围墙

敬老院”作为居家养老和文化养老相结合的有效载体,发展“有限空间,无限服务”理念,依托社区及社会组织平台,以项目委托运作方式,将单位和社会组织开展的多项为老服务与老年人的不同需求有效对接,设计实施有针对性的服务内容,开展“快乐养老拓展”“老年夕阳茶座”“老年文化骨干培训”“文化进社区系列活动”等丰富老人文化生活,增强老人的归属感。

同时,街道还不断完善生活配套服务,结合“疏解整治促提升”工作,完善小区生活服务业态,为老人打造“便利生活服务圈”。

在不断提升为老服务品质的过程中,月坛街道通过七大项服务,为老人构筑“幸福港湾”。



百姓生活服务中心

菜站建设有品质 老人更放心

12月25日上午9点多,家住三里河二区社区的居民伊大星一看表,马上穿好衣服出门,去“老地方”买菜。这里的“老地方”就是全新升级的月坛街道百姓生活服务中心——新发地菜篮子直营店。

“这里的果蔬特别新鲜,而且价格实惠,我几乎每天都来!”伊大星说道。今年,月坛街道在前期百姓生活服务中心的基础上,对“疏整促”后的便民菜站进行全面升级,引进

新发地菜篮子直营店,让地区老人吃上放心菜。

据悉,2019年,月坛街道推进建设了汽北社区、铁三社区和南礼士路社区的蔬菜自提柜;新增设1辆木樨地社区蔬菜直通车和1家南沙沟社区便民服务站点,续签41家签约服务商服务协议,并完成了便民蔬菜网点价格比对调研工作,在地区搭建起百姓生活服务网络体系,让这里的老人生活放心。



夕阳茶座

多彩社区小课堂 老人更开心

近日,南礼士路社区“夕阳茶座”的志愿老师李禄霞又开始忙起来了。“快到年底了,我得赶紧策划策划,给社区‘夕阳茶座’举办传统文化活动!”作为“夕阳茶座”的志愿老师,多年来,李禄霞一直把弘扬传统文化融入活动当中,为社区老人送上简单、有趣的小课堂,丰富老年人的文化生活。

包括南礼士路社区,月坛街道共在23个社区开设“夕阳茶座”小课堂,根

据社区志愿者、为老服务工作者、老人照料者的需求,整合资源,由玖久缘专家团队进行社区培训,从老年人睡眠养生、老年人的特殊行为背后的身心因素、降压按摩操等方面进行详细讲解。

据悉,今年,“夕阳茶座”服务志愿者、照料者共计185人次;完成志愿者、社工专业实操指导7次。同时,“夕阳茶座”还开设了一系列趣味游戏,让老年生活忙不停。



养老政策

细致落实养老政策 老人更舒心

今年的10月1日开始,《北京市老年人养老服务补贴津贴管理实施办法》正式实施,月坛街道市民服务中心成为上传下达的重要服务载体。“为了让老人能够更加清晰地了解到新政策的变化,我们开设专场咨询会,随时接待老人。”市民服务中心主任于锐说道。而面对社区老人对于新政策一遍又一遍的询问,市民服务中心工作人员总是能够耐心解答。

除了解读最新政策,街道还对日常养老工作进行全面落实。据统计,2019

年,街道共对151名60岁以上低保人员完成养老服务的发放;未上养老保险的地区居民领取城乡无保障老人福利养老金达1130户;接收社会化退休人员1229人,管理8261人;全年完成养老金调整7316人次,养老金补支503人次,协助89名异地居住人员完成养老金领取资格认证,同时对市民服务中心管理的4名常驻外埠退休人员完成认证。细致的政策落实,不仅落到具体工作中,更落实到了地区老人的心中。

长寿密码

七大项服务 提升老人幸福感

无围墙敬老院

生活服务“无围墙”老人更安心

2019年,月坛街道无围墙敬老院新增三里河一区站、三里河二区站。截至目前,地区共有8家无围墙敬老院服务地区居民,各站点总计服务172599人次。

此外,家庭适老化改造试点工作已经完成,地区118户家庭加入家庭适

老化改造的项目中,让专业养老服务实现“无围墙”。

同时,月坛街道生活服务平台也在不断发挥作用,全年共计接单2156次,包括生活照料、健康指导、家政保洁、家电维修等,帮助居民足不出户解决生活难题。

广电新302老年餐桌

送餐吃饭有人管 老人更省心

“荤素浓淡搭配得当,菜蛋新鲜肉嫩鱼香。价钱实惠卫生营养,食材家常烹调上档……”这首来自铁二一社区董彩忠老人的小诗歌,道出了地区老人对于广电新302老年餐桌的喜爱之情。多年来,街道与广电新302餐厅签订协议,开设“老年餐桌”,《人文月坛》报每期刊登本周食谱和订餐、送餐电话,让老人饮食无忧。

据老年餐桌负责人顾小杰介绍,每天的餐饮搭配都以老年人的健康为准则,荤素搭配,软烂合宜。据统计,2019年,广电新302老年餐桌共为社区送餐5935份,送户到家为4825份,到餐厅就餐老人约32858人次。

如今,无围墙敬老院汽北站、三里河一区站也纷纷开设老年餐桌,为地区老人解决就餐难题。

文化养老

传承文化不掉队 老人更养心

提起“文化养老”,月坛街道“天香画社”的老师姚翠琴老人总是有说不尽的情怀。“最近我们的学员们都在以‘鼠年’为主题,绘制生肖画,赠送给社区,传承生肖文化。”姚老师说道,而同样身为月坛老人的她,也在传承书画文化的同时,丰富着自己的晚年生活。2015年,街道正式提出“文化养老”理念,以地区“金辉老人”为载体,集结地区退休不退岗的“文化

老人”,凝聚文化气息,打造“月坛养老文化”。

今年,街道深化“文化养老”内涵,不断推进陶瓷文化讲座、科普活动进社区,覆盖6000余人次;深入推广剪纸艺术和家庭园艺,在7个社区开设剪纸班,在6个社区进行家庭园艺推广。此外,快乐养老拓展项目也覆盖到了20个社区,服务老人1万余人次,让快乐养老项目遍地开花。

社区为老服务

服务细致周到 老人更暖心

“最近,我们社区又有一位老人过完100岁生日,老人下楼不方便,但每天都在家里锻炼,思维也很清晰,这是我们社区的老寿星啊!”汽北社区党总支书记陈凤娥说道。不只是汽北社区,如今,月坛街道很多社区都有“老寿星”,老人长寿离不开社区贴心的服务。

在汽北社区,工作人

幸福邮箱

月坛老人 写给“未来的自己”

月坛的老人长寿,月坛的老人更幸福。在各方的守护下,老人们越活越年轻。来自地区老人孟素钦就给未来的自己写了一封信,用一种特殊的形式,展现月坛老人对于生活的热爱。

给未来自己的一封信

未来的我:

你好!
时光虽飞逝,但它对每个人都是公平的,当你看到这封信时,我已经进入你的记忆,成为你人生的一部分了。

我今年77岁,有点老了,但老又如何?老有老的风采、老有老的沉淀、老有老的气质、老有老的风范!基于此,我认为,老年人也有老年人的未来,那么,我的未来是什么样子呢?

未来的我可能是更加沉稳、精于思考、善于用文字表达自己对盛世、对先躯、对父辈的感恩,把红叶诗社作为心灵的栖息地,做一个用诗词歌颂新时代、心里充满阳光的智者。

抑或是个平凡至极的老太婆,虽满头银丝,但精神矍铄,对祖国对生活充满热爱,把生活化繁为简,让心前行,心怀豁达,才有彩虹。春日里,欣赏百花争艳,姹紫嫣红;炎炎夏日,享受偶尔的凉风;拥抱秋日的硕果,看秋霜把层林尽染;冬日临窗,看漫天雪飞,银装素裹的世界令人遐想,皑皑白雪之下,仿佛看到明年的五谷丰登。但最渴望的还是每天都能看到太阳从东方冉冉升起,因为只有阳光才能使生命更加灿烂!偶尔在微信群里冒个泡,写不成就用语音,想想也很开心。

或许会遇到什么不可抵御的困难或病痛,那也不奇怪,是自然规律使然。虽然生命的长度不能以自己的意志为转移,但生命的宽度是由个人把握的,以积极的方式、阳光的心态、快乐的心情度过每一天,正如印度诗人泰戈尔写的《飞鸟集》中所说的那样:“生如夏花之绚烂,死如秋叶之静美,一切遵循自然规律。”

在这里寄希望于未来的我,愿你开朗乐观、积极向上,以孩童之心充满欢乐,以崇敬之心对祖国、对父母、对师长满怀感恩,感谢父母的养育之恩,感谢国家的培养之恩,感谢社区的关怀之恩,感谢师长朋友的知遇之恩!

祝未来的自己身体健康,天天快乐!

曾经的你:孟素钦
二〇一九年十二月

征集

未来的自己,我想告诉你……

孟素钦老人对于未来豁达、乐观、积极的态度是否也在感染着你?对于未来的自己,你是否也有想说的话?快来信讲述,一起圆梦夕阳。

幸福邮箱:
renwenyuetan126@126.com