

1月7日上午,月坛街道市民服务中心联合北科乐活堂,在社团楼三层举办了“快乐养老拓展项目五周年成果展示”活动,百余位社区居民齐聚一堂,回顾2019年共同参与的养老项目,展望2020年的“乐活”生活。

记者 律云飞 通讯员 于锐 秦金月



居民表演踢踏舞



乐活堂工作人员表演开场舞

月坛街道快乐养老拓展项目五周年成果展示

欢聚纳福 月坛老人展风采

现场

回顾+展望 老人快乐多

“欢迎大家来到乐活堂快乐养老总结活动现场,五年的时光,我们收获了快乐与感动,得到了健康与幸福。回望过去,我们用精彩的活动诠释快乐;展望未来,我们以饱满的精神大步向前。让我们跳起来、唱起来、玩起来……”在北科乐活堂工作人员暖心的开场白后,“快乐养老拓展项目五周年成果展示”活动正式拉开序幕。

活动中,乐活堂工作人员、社区居民为大家带来了舞蹈《野狼disco》和模特、小品表演。随后,工作人员对2019年快乐养老工作进行了总结,并与居民一起观看了2019年温暖瞬间宣传片。

“我在宣传片里看到这一年来,街道、社区联合乐活堂为我们开展了丰富多彩的文体活动,让我们尽情享受健康、快乐的晚年生活,真的很温暖。”一位老人边看边感慨道。

“大家跟着一起做,健康又快乐!”视频播放结束后,10余位“乐活老人”带领全场做起了热身操,展现着他们积极向上、乐观豁达的生活态度。

最后,乐活堂工作人员与老人一起分享了月坛居家养老的故事,并为2019年“快乐养老达人”颁奖,与大家一起探讨未来发展规划,鼓励大家参与2020年的养老项目。

“我参加乐活堂的活动4年了,在这儿我学到了很多,也交到许多朋友,为自己的生活增添了不少乐趣,刚才我和工作人员说好了,2020年的活动我要提前‘预约’,继续参加。”一位老人说道。



居民跟着台上老师做拍手操



居民表演小品



表演前社工为居民化妆

背景

动静结合 让老人乐享晚年

据乐活堂工作人员秦金月介绍,为了让辖区老年人老有所乐、老有所学,月坛街道与北京市科学技术研究院“北科养老”联合,共同开展快乐养老拓展项目,依托丰富的社区资源及移动互联网技术基础,为老人提供丰富多彩的服务。

该项目以“一个电话,解决问题”的服务理念,为老人搭建呼叫平台,提供生活服务。有需求的老人来社区报名后,工作人员会对老人进行简单的医疗评估,再根据评估结果定制静态或动态的运动项目。

据了解,乐活堂所推出的所有课程都

是根据老年人身体情况和健康需求开发的,前期经过很多实践检验,对老年人的身心健康有很大帮助,例如手指操就是通过中医医学相结合活动手指,让学员们手脑齐动、开拓思维。除了动态课程,还有音乐、插花、美术等静态课程,通过感受艺术来愉悦身心,达到静态辅疗的效果。

据统计,截至目前,“快乐养老”已经拓展到月坛街道汽北、南沙沟、铁二一、铁二二、铁四、全总、公安、木樨地、白云观等20个社区,志愿者专题培训共计70余场,完成培训结业志愿者80余名,扎扎实

实落地开花,服务1万余人次,活动场次达3000次。此外,乐活堂还在各个社区开展志愿者健康促进服务400余场,服务5000余人次,开展三期志愿者培训8次,服务人次200左右。

经过大家的努力,北科乐活堂在推进健康促进服务、社区社会组织辅导以及社区志愿者能力培训服务等方面取得了很好的效果,得到了社区工作人员、居民的认可。“今年,我们将继续推进养老项目的精准对接,根据地区老年人的需求,设计更多好玩、有益的活动,让老人乐享晚年。”秦金月说道。

故事



■人物名片
姓名:秦金月
身份:北科乐活堂工作人员

以己推人 真心服务

“老吾老以及人之老,幼吾幼以及人之幼。”尊老爱幼是中华民族的传统美德,作为乐活堂的年轻追梦人,我也一直秉承着真心待人的原则,用我们的专业养老知识与老人需求相结合,打造老人专属活动项目。

每次看到老人们在活动中开心得像孩子,我心里都会非常欣慰。

每个人都会有的时候,我们服务的老人或许就是

我们的将来。面对老人们的需求,很多时候我都会想:“如果我到了年龄大的时候,我需要什么服务呢?”以己推人,就能感知老人需求。

今后,我们将会充分利用好社区这个平台,积极传播世卫组织倡导的“积极养老”理念与行动实践,用专业与爱心,普惠给更多社区老人,让更多老人畅享新时代养老生活。



■人物名片
姓名:张小松
所在社区:木樨地社区

乐在其中 乐享生活

我们木樨地社区乐活堂已经成立5年了。5年的时光里,让我们这些志愿者受益匪浅,交到了很多知心的朋友。

北科乐活堂的老师不辞辛苦、风雨无阻地来到我们社区组织老人们活动,通过不断地摸索、实践,我们的队伍已经有30多位老人了,只要有

活动,他们都会积极参加。

每周,乐活堂的老师都会为我们制定有趣的活动,让大家手脑齐动。这些小游戏简单易学,对老年人的健康也有益处,很大程度地丰富了我们居民的社区生活。希望今后月坛能有越来越多的老人成为“乐活老人”,乐享夕阳晚年。