



球场“开战” 学共体撬动晚年“新乐趣”

本报讯(记者叶华翰)发球、传球、扣杀……在市教育局的气排球场上,一群精神矍铄的老年人正挥洒汗水,密切配合,尽情享受着一场别开生面的积分赛带来的乐趣。气排球,这项因入门门槛低、运动量适中而备受青睐的运动,正成为越来越多温岭长者充实晚年生活的新风尚。

跟着加入。没想到越打越有进步,现在不仅身体好了,工作时都更有劲儿了!”气排球学共体成员郑志辉笑着分享了他的感受。他的故事是众多参与者的一个缩影。

是彼此的学生与老师。学习导师王齐恩表示,这种由成员自筹资金、灵活组织的模式,真正体现了“老有所教、老有所学、老有所乐”的宗旨,让学习在快乐中自然发生。

正在孵化中。“我们通过提供场地和少量启动资金,以小投入撬动大团体,让老年人实现自我组织、自我管理。”学院副院长廖长生介绍道,这种“学共体”模式,不仅让老人们根据兴趣自发地“学起来”,更让他们在集体中重新找到归属感与社会连接,从“老有所学”走向“老有所为”。

平安银发路 >>

开交通课、贴反光条 为长者出行加道“安全锁”



张贴海报、贴反光条、挂横幅,多措并举守护老年人出行安全。

本报讯(记者庄晨高娃 通讯员林盼阳)近日,湖心社区聚焦老年人出行安全,组织开展系列文明交通宣传活动,通过宣传引导、专题教育与安全防护相结合的方式,提升老年群体的交通安全意识与自我防护能力。

活动频繁的场合,拉起“文明交通靠大家,安全出行你我他”的宣传横幅,张贴图文并茂、通俗易懂的交通安全提示海报,营造“文明出行、人人参与”的社区氛围。

作为本次活动的亮点,社区同步推进“亮尾行动”,组织工作人员为老年人使用的电动车车身侧面及尾部统一粘贴高亮反光条,有效提升车辆在夜间和低光照环境下的辨识度,以“被看见”保障“更安全”,筑牢出行第一道防线。

“活动主要关注老年人在交通出行中的实际困难与风险点,从氛围营造、知识普及到实物防护三管齐下,提升大家的安全意识,构建安全、有序、友好的社区交通环境。”社区负责人表示。

民警与社工联手送上“硬核”防骗指南

本报讯(记者庄晨高娃 通讯员陈心怡)“竹板一打响连天,我们几个走上台,今天别样都香港,专门港港防诈骗……”近日,月河社区党群服务中心内热闹非凡,一场聚焦老年人的“养老金保卫战”反诈防骗宣教活动正式开场。

演,用朗朗上口的段子为老年居民送上“防骗指南”。

袁灵高警官结合真实案例,为现场居民深入讲解高频诈骗类型:从保健品推销、免费体检的常见圈套,到打“亲情牌”、承诺“高额理财金”的新型骗局,干货满满的内容让大家直呼“涨知识”。

听了快板才知道骗子这么狡猾!”75岁的赵阿姨感慨道,“这种方式比单纯发传单有意思多了,顺口溜一记牢,就知道怎么防骗了!”

全球1/4老年人中招 破除营养健康三大误区

“营养不良已成为老年人群最常见的临床综合征。”浙大一院老年医学科主任张勤主任医师表示,全球约有1/4的老年人存在营养不良或处于营养不良的风险中,但是营养问题往往容易被忽视和误解,需要引起重视。

膳食纤维不足,如果长期作为单一食物来源,很可能引起低蛋白血症、缺铁性贫血等营养不良疾病。建议老年人选择以大米、小麦等为主食,粗粮和细粮搭配。同时,应保证鱼、禽、蛋、瘦肉类和奶类、大豆制品等优质蛋白的摄入量,建议摄入蛋白质1.0~1.2克/公斤以上。

误区二:吃“饱”了才有力气,饭要吃饱。千万不要为了补营养,一次性吃得过饱。老年人肠胃功能弱,消化液分泌减少,吃得过饱会引起消化不良,诱发或加重慢性胃肠疾病。

误区三:千金难买老来瘦,老年人越瘦越好。瘦并不代表着健康。老年人的瘦,往往伴随着大量肌肉流失,需警惕肌肉减少症。肌少症可严重危害老年人健康及躯体功能,引起跌倒、衰弱、骨质疏松等一系列健康问题甚至死亡。

全国中度以上失能老年人 养老服务消费补贴落地 温岭符合条件者可申领

今年7月,民政部、财政部印发《关于实施向中度以上失能老年人发放养老服务消费补贴项目的通知》,这是我国首次在全国范围内,面向全体中度以上失能老年人实施养老服务消费补贴项目。

据近日国务院新闻办举行的“高质量完成‘十四五’规划”系列主题新闻发布会,目前中央财政已下达第一批养老服务消费补贴补助资金11.6亿元,支持试点地区组织实施补贴项目。

在养老服务供给方面,试点地区已有8600余个养老服务机构签订了诚信承诺书,申请参与补贴项目,民政部门制定了专项管理措施,启动线上线下不定期抽查检查,严防虚假服务、以次充好等行为,确保服务“物有所值”,维护好老年人合法权益。

在消费券领取使用方面,本次补贴共设有长期入住养老机构、短期入住养老机构、日间托养和居家上门养老服务4类消费券,符合条件的失能老年人可根据自身情况申领使用,在购买养老服务时可以通过养老服务消费券在一定额度范围内按比例抵扣相关费用。

本次消费券的申领对象为经过评估的常住温岭的中度、重度、完全失能等级的老年人。

按居家社区养老服务、机构养老服务(含床位费、护理费和伙食费)消费金额的40%进行折扣,分别为累计不超过每月500元、800元。不得折现,仅可通过民政部“民政通”(App或微信小程序)购买养老服务。后续的抵扣比例、额度按国家部委要求,依托“民政通”动态调整。

中度以上失能老年人按自愿原则,通过“民政通”(App或微信小程序)申领,支持老年人家属、亲属与村(社区)工作人员、养老服务机构工作人员协助代办。

线上注册后,若“民政通”中老年人信息显示中度、重度、完全失能等级标签,系统将自动发放养老服务消费券;若老年人信息暂无中度、重度、完全失能等级标签,可通过“民政通”预约“能力等级评估申请”服务,在完成评估、评估结果产生后,各县(市、区)民政部门将及时受理审核老年人申请,对符合要求的中度以上失能老年人,系统将发放消费券。

经评估符合补贴条件的老年人,评估费用可通过电子消费券全额抵扣;符合《浙江省基本养老服务清单》评估政策的对象也可免费评估,其他由老年人自行承担。

县级民政部门对符合要求的老年人,将在评估结果产生后5个工作日内通过“民政通”发放当月消费券,后续每月1日自动发放,当月有效、次月失效;若老年人不再符合失能等级条件,需及时告知县级民政部门,次月起停发消费券。

使用时,老年人可通过“民政通”“养老服务消费补贴项目”模块,根据领取的消费券类型(居家社区或机构养老服务)选择服务;参与项目的养老服务机构(企业),可通过“民政通”直接查询,确保老年人便捷选择合规服务。(本报综合)



扫码获取各村(社区)代办人联系方式

(来源:浙江老年报)

慢行多礼让 幸福有保障

全社会共同守护老年人出行安全

