

社区“小饭桌”托起幸福晚年

本报记者 梁智玲

12月21日11时20分,解放区焦北街道花园街社区居民张秀花如往常一样,准时来到社区助餐中心就餐。“饭菜可口,特别适合老年人。这些年,社区的‘小饭桌’为我们的晚年生活提供了很大便利。”她说。

张秀花居住在华园中区21号楼4单元,今年80岁。从68岁开始,她就在社区“小饭桌”就餐。这样算起来,已有十多年时间。

花园街社区位于我市老城区中心位置,建成时间早,老年人多。一项调查显示,2011年,该社区60岁以上的老年人就有470人,占总人口的10.4%。其中,70岁以上的老年人有242人,占总人口的5.5%。“孩子们都在外地,我们老两口每天为三顿饭忙活,眼瞅着年龄越来越大,要是能有就餐的地方就好了。”社区工作人员经常听到老年人这样说。

2010年6月,焦北街道投入专项资金55万元,建立了花园街社区为老服务中心暨银龄公寓。同年10月,花园街社区经过整体调整和功能整合,又投资20万元建立了社区银龄茶坊,为辖区老年人提供饮茶、就餐、书画等全方位娱乐服务,逐步形成了富有鲜明特色的社区日托养老新模式。

2011年12月,社区“小饭桌”——爱心午餐工程开始实施,该项目由公益人士姚红磊和社区共同组织。社区提供场所,公益人士负责经营运转,为辖区老年人提供助餐服务,孤寡、空巢、贫困、独居老人可免费就餐。当时,张秀花与高龄老人相比,算是“年轻人”,她在社区就餐的同时,还帮忙照顾高龄的老人,社区“小饭桌”让她的晚年生活多了很多乐趣。

爱心午餐工程运行几年后,由于后续公益资金补充不足等原因运行困难。“老年人越来越多,助餐项目不能停,我们得想办法办好。”时任花园街社区党委书记、居委会主任李莹说。随后的一段时间里,社区“小饭桌”通过居民自筹、社区招募志愿者厨师、依靠上级专项补贴等措施继续经营。就餐的老年人每天中午交1元钱,有能力的老人每天负责做饭、洗涮等事务,他们互帮互助,共同经营“小饭桌”。对老年人来说,“小饭桌”不仅是一顿午餐,更



图① 老年人在社区“小饭桌”就餐。



图② 志愿者为老年人盛饭。

(本报资料图片)

多的是晚年生活的一种方式,他们一起吃饭的同时聚在一起聊天、娱乐,原本寂寞空虚的晚年生活变得充实了起来。

随着社会老龄化程度的不断加剧,花园街社区的老年人越来越多。目前的调查数据显示,该社区60岁以上老年人有795人,占总人口的24%。养老,已成为备受各个家庭关注的话题。

如何让社区“小饭桌”更好地为老年人服务?今年4月份,解放区民政局联合焦北街道花园街社区、市轩成餐饮配送有限公司,在花园街社区打造的老年爱心助餐中心正式运营,为社区周边老年人提供助餐服务。60岁以上居民支付5元钱,即可按量取餐。社区建立了“小饭桌”爱心午餐微信群,每天9时向群里发布当日菜单。为方便老年人就餐,社区组织志愿者帮助老年人扫码支付、盛饭、收拾餐桌。对于少数

行动不便、有助餐需求的老年人,志愿者将午餐配送到家。“通过社区、餐饮企业、志愿者三方联动的方式,共同助力‘小饭桌’运行。”花园街社区党委书记、居委会主任毋曼玉说。记者了解到,社区助餐中心目前共有专职管理人员1名、服务人员3名、志愿者100余名。

一张“小饭桌”,浓浓民生情。如今,张秀花的“小饭桌”更有保障了。每天中午,她和社区的其他老年人一起,相约“小饭桌”。12月21日11时30分,“小饭桌”如期开张。花园街社区志愿者周素花与焦作市益路阳光公益组织的志愿者一起,为在此就餐的老年人提供帮助。张秀花端起可口的饭菜,吃得津津有味。她说:“平时我一个人生活,中午在这里吃饭省力又省心。这些年,社区想方设法为我们老年人办起的‘小饭桌’,真正解决了我们的养老难题。”

速冻型寒潮正在进行 老年人须护好心血管

本报记者 梁智玲

速冻型寒潮的威力,你感受到了吗?我市接连几日的低温空气,让一些老年人直称“吃不消”。市疾控中心健康教育所提醒,环境温度不仅会让身体觉得冷,还和我们的健康直接相关,低温天气下,老年人尤其要保护好“怕冷”的心血管。

最近一周以来,到市人民公园晨练的市民明显减少了。“练健身操的、跳健身舞的、打太极拳的健身队伍都暂停了锻炼,公园里比往日安静了很多。”12月21日,经常在市人民公园散步的王女士说。清晨,公园里天寒地冻,前几日的降雪尚有一部分没有消融,迎面的冷风寒气逼人。

今年76岁的杨先生平日里喜欢户外锻炼,最近的晨练项目也被女儿“紧急叫停”。“每天早晚气温低的时候不要出门,午后可以在阳光下稍微活动身体。”女儿对他千叮咛万嘱咐。杨先生女儿的叮嘱不无道理。“环境温度是影响心血管健康的一个重要因素。在体温调节的控制下,人体的体温是基本恒定的。大幅度的气温下降对心血管健康不利,这时活动会导致心血管疾病发生、加重甚至出现死亡风险。”市疾控中心健康教育所所长张绍均说。天气寒冷会导致血管收缩、血压升高、血流缓慢、血液黏度增加,动脉粥样斑块易破裂,冠状动脉易痉挛,从而诱发心血管疾病。低温还会促使血小板聚集,导致血栓形成。血容量增加、心排血量增加、血压升高,还容易导致脑出血。

在寒冷的冬季,老年人应护好心脏、血管,维护身体健康。老年人应从哪些方面做好防护工作呢?张绍均提醒,首先应采取必要的保暖措施。老年人外出时应及时添加衣物,必要时应适当减少外出活动的时间。注意居室的保暖,保持居室温度稳定。当室内外温差较大时,如必须外出,一定要穿着保暖的衣服和鞋袜,戴好围巾、口罩、帽子,不要让脖颈暴露在外。其次,应注意锻炼时间和地点的选择。天气寒冷时,心血管疾病患者不要去晨练,如想外出活动,最好选择中午温度相对升高时,可选择散步、打太极拳等幅度较小的项目。第三,应注意饮食均衡。寒冷天气下,老年人可适量吃一些能抵抗寒冷的食物,如富含蛋白质及高热量的食物,同时还要注意均衡饮食,保证新鲜水果、蔬菜的摄入,及时为身体补充水分。同时,老年人还要注意监测血压,注意情绪平稳,保持心态平和,避免情绪过分激动,消除引发心脑血管疾病的隐患。

记者手记

“小饭桌”服务“大民生”

□梁智玲

社区老年人的“吃饭问题”,关系到老年人居家养老的幸福指数。让老年人在家门口吃上“暖心饭”,逐渐成为提升老年人生活质量、做好养老服务保障工作的一环。

党的二十大报告提出,增进民生福祉,提高人民生活品质。“小饭

桌”上盛着“大民生”。花园街社区通过十多年的探寻、摸索,不断完善养老助餐服务,让老年人在家门口安心就餐,凸显了解决民生难题中的社区担当。

事实上,“小饭桌”不仅解决了老年人吃饭难的问题,也为老年人

提供了一处情感和精神交流的舒适场所,增进了居民之间的感情。一张“小饭桌”,让老年人的晚年生活多了一些盼头,多了一分乐趣和体验,幸福了“食”光,丰富了精神生活,温暖了晚年时光。