



一碗热乎饭托起幸福晚年

本报记者 梁智玲

今年5月以来,开设在解放区上白作街道河阳新村小区里的幸福长者餐厅,让前来就餐的老年人倍感幸福。大家都说,餐厅开始供餐以来,出门就能吃上热乎饭,老街坊见面还能聊聊天,好得很!

去年7月以来,解放区焦北街道幸福街社区幸福长者餐厅正式开办。近一年来,该餐厅通过多种形式,将老年助餐服务逐步向老年人身边延伸,持续增强老年人的幸福感、获得感。

6月5日11时,解放区焦北街道华园南区老年助餐点的工作人员如往常一样忙碌了起来。“今天中午这个配送点一共配送23份餐,我们在群里通知后,老人们会根据情况下楼取餐,或者由志愿者送到家里。”幸福街社区幸福长者餐厅负责人尚银甲说。

幸福长者餐厅不是一家普通的餐厅,而是社区助老服务推出的一个项目。该餐厅主要面向辖区老年人群,每天结合老年人的身体状况、饮食习惯和营养需求,定制各类健康美食,提供中、晚餐服务。为了管理好餐厅,尚银甲专程到上海等地考察餐厅的先进运行经验。“餐厅实行以老年群体为服务核心,充分照顾长辈的方式运行。”他说,以午餐为例,60岁以上老人支付8元,70岁以上老人支付7元,80岁以上老人支付6元,即可按需取餐。

除了到餐厅就餐外,助老服务志愿者还组成几个服务小分队,通过餐厅专门配备的配送餐车,为行动不便的老年人送餐,真正解决老年人用餐的“最后1公里”问题。目前,华园南区、世纪新区、皮鞋厂家属院等小区都设有配餐点,这些配餐点建立有微信群,专门为老年人服务。

幸福街社区幸福长者餐厅运行近一年来,成了周边老年人的“幸福

港湾”。经常在餐厅就餐的张先生说:“到餐厅吃饭特别方便,不仅省去了买菜做饭的麻烦,还能天天与老朋友在餐厅见面,打个招呼、顺便聊几句,一整天都特别开心。”每逢节日,餐厅还会根据老年人的生活需求,为他们举办极具仪式感的活动。去年中秋节,餐厅组织的品月饼、包饺子活动,今年端午节举办的包粽子活动,都让老年人津津乐道。

在这家餐厅的带动下,周边其他社区的老年人也感受到了便利,餐厅的配送点数量及规模逐步扩大。记者在采访时了解到,有的配送点每天需要配餐30余份。为做好配餐服务工作,社区网格员、社区志愿者都加入为老年人服务的队伍,爱心力量越来越壮大。

今年5月,幸福长者餐厅在河阳新村小区开办了一家分店。根据老年人的需求,新开办的分店不仅为老年人提供助餐服务,还为老年人提供喝茶、休息、洗衣等多样化助老服务。经常在餐厅就餐的王女士说,餐厅的菜品种丰富多样、营养均衡,充分考虑了老年人的口味和饮食需求。该小区居民李女士说:“每周二至周四,我们工作忙,时间紧张,父母就在餐厅就餐,其余时间我陪他们在家里吃饭。餐厅有效解决了子女的养老负担,让年轻人生活和工作更从容了。”

近年来,我市因地制宜,科学规划,依托街道综合养老服务中心、社区日间照料中心和养老机构等现有资源,通过精心打造,成功推出中央厨房+配送、餐厅+助餐点、养老服务设施+助餐等各具特色的老年助餐服务,深受群众欢迎。我市将根据群众需求,通过对现有设施改造提升,依托助餐点,进一步提升养老服务品质,拓展服务内涵,为老年人打造更多“幸福港湾”,点亮幸福晚年。

【记者手记】.....

多方携手护老助老

□梁智玲

四方食事,不过一碗人间烟火。人生走过漫长岁月,到了独居阶段,老年人对生活的感悟愈发深刻。幸福长者餐厅里热腾腾的烟火气,让幸福的味道更浓。

随着社会老龄化程度的逐渐加剧,养老成为每个家庭都关注的问题。有句话这样说:老人

安,家庭方能安稳。在老年人群集中的老城区,解决独居老人的就餐难题尤为迫切。幸福长者餐厅不仅让老年人吃上了可口的饭菜,帮助他们走出“家庭小圈子”,融入“社区大家庭”,也解决了子女的后顾之忧,缓解了家庭的养老压力。

幸福长者餐厅是护老助老的着力点,在运行过程中如何能做到多方共赢,是值得认真考量的课题。笔者认为,坚持政府引导、社会化运营、公益属性、综合监管的原则,以服务保障社区老年人就餐需求为重点,通过科学布局、扩大供给、长效保障,丰富助老服务内容,或许是提高老年助餐服务长效的关键环节。

●养生堂

晨练后睡回笼觉是养生还是伤身

本报记者 梁智玲

夏天天亮得早,早晨又是一天中最为凉爽的时段,不少老年朋友会调整作息时间,选择早起锻炼身体,晨练后回家再睡个回笼觉。晨练后睡回笼觉,到底是养生还是伤身呢?不妨听听我市首席科普专家张绍均的建议。

张先生今年67岁,跑步是他喜欢的锻炼方式。以前,他总是在晚上跑步,最近调整了锻炼时间,清晨早早起床到公园跑步。“早上起床早,跑步后感觉累,本想着睡个回笼觉能补充体能,有助于身体健康,没想到最近有越睡回笼觉越困的感觉。”他说。

记者在采访中还了解到,一些老年人为了趁着早晨凉爽,5时就起床到公园锻炼身体。市民刘女士说:“我妈喜欢快步走,每天早上起得特别早。她和我姐妹到市龙源湖公园转了两大圈回来才不到7时,等我们都上班、上学了,我妈又开始睡回笼觉。她经常说,一上午都感觉昏昏沉沉的。”

晨练后睡个回笼觉为何会越睡越困?“晨练后再睡回笼觉的方法看似是养生,其实对身体有伤害。”张绍均说,慢跑、快走是老年人喜欢的晨练方式。以慢跑为例,这是一种典型的有氧运动,在跑步过程中,机体为使运动系统各组织器官能及时获得足够的氧气和营养供给,心跳会加快,血液循环也会随之相应加速。如果晨跑完就立即停止活动,睡个回笼觉会使含有大量代谢废物和二氧化碳的静脉血瘀滞于肌肉、韧带、关节、皮肤等组织中,造成回心血量减少,从而导致心、脑、肝、肾等脏器短时间内缺血、缺氧,不仅对心肺功能恢复不利,还有可能让人出现四肢酸痛、精神不振、越睡越困的情况。

夏天天气炎热、潮湿,这样的天气对老年人并不友好。老年人锻炼身体时应注意什么呢?张绍均说,首先,在运动时间上,老年人应避开11时至16时全日照、紫外线最强的时段,可选择6时至10时、18时至20时两个时段。其次,在运动方式的选择上,应遵循量力而行的原则。晨跑确实有利于老年人增强肌肉力量,提高心肺功能,但对于年龄偏大、缺乏运动基础、体型较胖、骨质疏松的老年人而言,跑步风险较大,可考虑太极拳、八段锦、游泳、散步等运动。第三,锻炼后身体出现疲劳是正常现象,老年人应对此有正确的认识。锻炼前要调整身体状态,保持足够的睡眠;锻炼后逐步放松,让身体恢复平静,以达到减轻疲劳的效果。另外,在锻炼过程中应做好防暑、防晒工作,及时补充水分。老年人在锻炼时可随身携带藿香正气水、风油精等。

助力企业创新发展 焦作市市场监管局深入开展“企业商业秘密保护能力提升服务月”活动

◆什么是商业秘密
商业秘密是指不为公众所知悉,具有商业价值并经权利人采取相应保密措施的技术信息、经营信息等商业信息。

◆企业如何做好商业秘密保护工作?
企业可以通过建立健全系统的商业秘密保护制度,设立商业秘密管理和保护机构,对商业秘密采取相应保密措施,加强员工保密守则培训等,持续加大商业秘密保护力度。

企业可以按照技术信息和经营信息的商业价值或效用,科学划定商业秘密的范围和秘密级别。其中,与产品研发有关的技术方

案、原材料构成及供应渠道、研发成本等事关企业核心竞争力的信息需列入较高级别的商业秘密。

对于可能接触商业秘密的内部员工,告知其负有保守商业秘密的义务,并可以与其签订保密协议和竞业限制协议,将商业秘密的知悉人员控制在最小范围,必要时可以实行商业秘密拆分保护,分部分掌握,成组合使用。

企业可以在委托开发、委托加工、商业咨询、技术转让等商务活动中及时签订保密协议,明确各方保密义务和保密责任,防止商业秘密在商务交往中泄露。

广告