

老旧楼院里的志愿者服务队

本报记者 梁智玲

“近段时间以来,解放区焦北街道花园街社区华园小区成立的“帮帮忙志愿服务队”火了。为啥火?“帮帮忙志愿服务队”的成立初衷是让身边人服务身边事,志愿者来自小区居民,服务对象也是小区居民。在大家的共同努力下,居民的生活更加和谐了。最重要的是,在这个老年人口占比超过25%的老旧楼院里,志愿者服务队让老年人更有幸福感、获得感了。

8月13日早上,花园街社区第三网格党支部书记王克玺像往常一样,在小区里义务巡逻,顺便疏导小区停车问题。“已经习惯了,这些事对俺小区的志愿者来说,就是举手之劳,没啥。”他说。

王克玺是一名退伍军人,也是出了名的热心肠。今年57岁的他在华园小区生活了20年,积累了很多“老年粉丝”。最近几年,他看着身边的老年人越来越多,服务老年人的想法便愈加强烈,逐渐成为“帮帮忙志愿服务队”的负责人、核心成员。

华园小区一共18栋楼,1000多户,常住人口近3000人。早些年,该小区配套设施不完善,道路坑洼、积水严重、垃圾乱堆乱放,是出了名的环境脏乱差小区。这两年,该小区从实际情况出发,组织实施了老旧小区提质改造、配套设施完善等民生工程,新规划了停车位、安装了充电桩、加盖了休息亭、硬化了路面……该小区的环境得到了很大改善,居民十分满意。

改善了环境,如何让居民生活得更舒心、顺心?王克玺和花园街社区另外两名网格党支部书记一起,把服务“一老一小”当成重点,在小区里召集志愿者,先后组织成立了爱心车队、技术服务队等队伍,互帮互助,让居民生活得更接地气。

先说说爱心车队。2023年爱心车队成立时,王克玺自告奋勇当上了队长,车队里一共有5辆车,他们在小区门口专门制作了宣传栏,登记了姓名和电话号码,24小时随叫随到服务小区居民。“高考期间接送考生,平时只要居民有需求,我们就义务提供服务。”王克玺说。爱心车队成立以来,王克玺遇到过好几次送老人就医的情况,看到老人平安,

他才安心。

再说说技术服务队。居家过日子,家里的水路、电路难免会出现问题,老旧楼院没有物业管理,小区也面临着绿化带修剪不专业、车辆停放不规范等问题,这些不算大的事情,却很容易给居民生活带来困扰。怎么办?华园小区充分发挥居民特长,组建了一支专业的技术服务队。“简单来说,就是让身边人服务身边事。”王克玺说,比如,擅长电路的义务帮老人修灯,擅长维修管道的免费帮老人疏通下水道,还有擅长种花的为居民讲解花卉知识等。

华园小区大门口左侧,专门设置了“共享花圃”,整齐摆放的几十盆花都来自居民家中。每年,该小区里精通园艺技术的志愿者要组织大家开展“种花小能手”评比,共同养好花、美化好环境。“正是因为有了像王克玺这样的热心人,小区更像个和谐的大家庭,生活也顺心了很多。”8月13日,记者在采访时,听见不少居民夸奖王克玺。

为华园小区做了这么多好事,王克玺仍然不满足。最近,他正计划着把小区的文艺活动搞起来,让居民的文化生活更加丰富。其实,最近两年,他多次组织红色游览活动,还在小区里组织包粽子、猜灯谜、消夏晚会等集体活动,大家参与的积极性很高。在小区里,经常有一些老年人追着他问:“小区里啥时候还有集体活动?我们都等你通知了,在家里也挺闷得慌。”

老年人的期盼,让王克玺感觉压力更大了。他说:“在服务居民的过程中,老年人是服务的重点对象。如今,物质生活日渐丰富,老年人对精神文化生活的需求也越来越高,想方设法丰富他们的精神文化生活,让他们与社会建立链接,是值得认真考虑的课题。”

■记者手记

身边人最能做好身边事

□梁智玲

暖心服务,点滴入微。身边人最了解身边事,身边人最熟悉身边事,让身边人服务身边事,让身边事感动身边人,不失为破解基层治理的一个好办法。

王克玺是热心人,是小区居民的身边人,也是服务身边事的带头人。他能从小区实际出发,感知身边的老人盼望啥,身边的居民能干啥,搭建好桥梁,形成“需求—服务”闭环,精准为大家解决难题。

在老龄化程度日渐加剧的今天,如何让老年人老有所安、老有所乐?不妨以居民小区为固定单元,通过整合各类养老资源,建立党建引领、邻里互助的养老互助会,统筹志愿者、周边能人等多方力量,通过列出清单、定期开展文化娱乐活动等方式,为有需求的老年人提供志愿服务,丰富老年人的精神生活。同时,还要在此基础上进一步探索、完善运行机制,扩大资源需求和覆盖面,创新多元化养老方式,服务更多老年人。

岁月沉香 运动才是最好的良药

本报记者 朱颖江



夏季天亮得早,位于解放路的市体育中心也早早热闹起来。练太极拳的、跑步的、跳操的、快走的……人们各自做着喜欢的运动。在这片热闹的运动场地上,活跃着许多长年坚持锻炼的熟面孔。今年88岁的朱阁梅便是其中一位,她的老伴张安福今年91岁,同样是这里的老熟人。

朱阁梅从企业退休后,就在市体育中心锻炼身体,四季更迭,一转眼近40年。她个子高挑,身体硬朗,腿脚利索,说话爽朗,若非熟人介绍,看面相她也就70多岁。张安福精神矍铄,看着也比实际年龄年轻许多。几年前,记者在市体育中心见过张安福,彼时,他在一处空地舞棍,稳健如松的站姿、灵活转动的腰身,配上木棍划破空气的呼呼声,整套动作行云流水,颇有仙风道骨之姿,让人羡慕。

随着年龄的增加,朱阁梅担心老伴剧烈运动有风险,便让老伴把武术运动换成散步。张安福很配合,每天早上散步一个多小时,结束后认真做压腿等拉伸动作。几天前,记者再次偶遇张安福,见他精神状态与几年前几乎无异,便询问其保养的秘诀。老人笑呵呵地给出答案:“运动是保持健康最好的良药。”

朱阁梅和张安福两位老人分享健康秘诀,毫不吝啬。随着采访的深入,记者得知,两位老人不仅坚持运动、生活规律,更有着豁达的生活态度。他们各有爱好却彼此陪伴,而运动则是他们晚年生活的核心密码。

“夏天热,5时起床,洗漱后步行到市体育中心,5时30分开始练老年人健身操。做完操再散步,运动时间控制在2个小时内。冬天出门时间比夏天延迟30分钟。”朱阁梅爽朗的话语里满是自豪。她说,晚上睡觉前还要做身体舒展运动,用健身棒敲打身体的穴位,有助于睡眠。

俗话说“老有所乐”,朱阁梅和张安福的生活因运动而充满活力,兴趣爱好更让运动之余的时光丰富多彩。朱阁梅喜欢唱戏,每天下午会宅在家里看戏剧节目,遇到喜欢的唱段还会跟着唱一段;张安福喜欢下象棋,遇到棋友会交流心得,下几盘棋。独自一人时,他就在手机上玩象棋游戏。

两位老人没有高血压,也没有糖尿病。记者从两位老人的讲述中,捕捉到了他们身体健康的关键因素。看似简单的生活,坚持下来并不简单。三餐四季,他们吃时令水果、蔬菜,早晚喝粥,午餐吃饺子、面条、米饭,换着花样。“我们把身体练得棒棒的,就是孩子们的福气,也是我们对孩子们最大的支持。”朱阁梅说。

在平淡的生活中,朱阁梅和张安福用坚持运动、规律作息与豁达心态诠释着健康密码,他们的生活哲学简单中透着睿智。

上图 聊天是朱阁梅(左)和张安福觉得最幸福的事儿。
本报记者 李 征 摄

