

家门口的服务中心 让养老变享老



本报讯(通讯员 赵奕静 李逸帆)“终于不用为吃饭这件事发愁了,在家门口就能吃到好吃又健康的饭菜,还不用自己洗碗。”87岁的陈爷爷每天准时在赤城街道金盘社区党群服务中心的“和合老人家”用餐,这里优美的用餐环境和多样化的菜品选择,获得了老人的好评。“和合老人家”是赤城街道党工委深化党建引领“康养善育”,不断健全养老服务体系的一个缩影,是普惠型、互助性居

家养老服务中心。自去年10月试营业以来,“和合老人家”已有二千多位老人登记在册,累计提供餐食超3万次。一直以来,赤城街道依托党群服务中心,聚焦基层需求开展助老系列活动,打造具有辨识度的“家门口养老”幸福场景。在金盘社区和天都社区打造了两个集“健养、乐养、膳养、体养、医养”于一体的社区党群服务共同体,加快实现老年人老有所医、老有所养、老有所乐,让“养老”

变“享老”。为了让“老有所养,老有所依”落到实处,金盘社区在每周三开展“雷霆行动”,由党员干部带头,联合社工开展“进社入网联户”活动,通过分区摸排、走访入户、医院调档等形式,做到登记在册、精准服务,老年人多样化、个性化的需求得到充分满足。针对特殊老人,赤城街道推出了“免费就餐”政策,配备移动餐车3辆,由党员志愿者定时定点将可口的饭菜送到居民家中,热气腾腾的暖心餐送到老人们的“舌尖”,也直达他们的心坎。与此同时,赤城街道不断充实志愿者队伍,街道机关离退休党员与丰泽社区银龄党支部等开启银龄党员“为老共建、共谋康养”新模式。在银龄党员的建议下,“和合老人家”新增了餐券“爱心墙”,有需要的人可拿取。此外,街道13个社区建立了低龄老党员结对帮扶高龄老党员机制,按需进行上门接人或者提

供送餐服务。“和合老人家”点亮养老新生活。“我们充分联合社会各方力量打造了为老服务集市,为辖区老人提供助餐、助医、助行等服务,让老人在家门口就能享受到各类养老服务。”赤城街道办事处相关负责人表示。截至目前,金盘社区和天都社区已签约储备150余家协会社团,邀约医生、律师等职业特长居民80余名,开展老年专项培训40余场。为全面落实机关党员“社区报到”制度,赤城街道整合资源,组建了“党员医生+若干名网格员”的“1+N”家庭医生服务队20支,为辖区老人提供更专业、更优质的养老服务。服务队通过定期走访、联片结对等方式,全方位为老人、残疾人进行健康知识宣传。“浙”里康养,轻松养老。“和合老人家”实现了老人们的“食无忧”“学有所获”,打通了党建引领居家养老的“最后一公里”。接下来,赤城街道将继续发挥党组织的领导优势、街道的主导优势、社区的引导优势、社会组织的专业优势,凝聚起养老服务最大合力,编织起养老零距离的服务网。

爬山其实是项“笨”运动 掌握正确方法可偶尔尝试

春天,不少人喜欢出门爬山、踏青,既可以呼吸新鲜空气,又能锻炼身体。但在骨科医生眼里,爬山其实是项“笨”运动。哪些人不适合爬山?怎么爬山不伤膝盖?今天为大家一一解析。**可能比跑步还伤膝盖**所谓跑步伤膝,主要是由于不正确跑步姿势和跑步习惯,如跑步前不热身,跑步姿势不正确,运动持续时间过长,运动密度过大。正确、科学、合理地跑步,基本不会给膝盖造成损伤,在一定程度上,还有利于膝关节健康。而爬山、爬楼梯属于负重运动,尤其是膝盖承受的力量较大。正常的膝关节表面有一层关节软骨,帮助人们走路、跑步时不伤膝盖。但关节软骨会随着膝盖的不断使用越来越薄,并且几乎没有再生的可能。因此,骨科医生不建议将爬山或爬楼梯作为日常运动。**四类人少爬山****中老年人**:50岁后,膝关节或多或少会有磨损情况。所以从40岁开始,应注意保护膝关节。爬山、爬楼梯、暴走、过量运动等,都比较消耗膝关节。**体重大的人**:上楼梯,上山时,膝

关节承受重量约是体重的3倍,下楼梯、下山时,膝关节承受重量约是体重的5倍。体重越重,膝关节承受重量就越大。**孕妇**:除了要承受自身重量,还要承受胎儿重量。此时爬山或爬楼梯,可能加大膝关节受损风险,甚至诱发骨关节炎。**膝盖已有伤病的人**:尤其是主要表现为膝盖前方疼痛,更要“省”着用,以便膝盖功能恢复。上下楼梯、爬山、蹲起、快走、跑步等运动都是不适合做的。**掌握正确方法**医生表示,对于膝盖没有伤病的健康人群来说,只要掌握正确方法,春天天气不错时,偶尔爬爬山也可以。**充分热身**:爬山时要穿合适的鞋子,最好是防滑的登山鞋,并充分热身,活动好膝关节、踝关节,拉伸好腿部肌肉。**掌握动作要点**:上山时重心略微向前,下山时重心略微后倾;手扶栏杆帮忙使劲或借助登山杖。**循序渐进**:不要一上来就追求爬很高的山,或者是感到很累了也要坚持爬完,也不要连续每天都爬山,一周爬山尽量不要超过1次。**关注爬山后的感受**:运动后,膝关节疼痛持续超过两个小时,就说明运动过量,需要减少运动量。(据 CCTV 生活圈)

艾滋病防治宣传 我们在行动

记者 陈琦

艾滋病是一种危害大、死亡率高的传染病,目前不可治愈,无疫苗可以预防。为助力我县艾滋病防治,县老年人协会积极投身到全县开展艾滋病防治行动中,根据“党支部+团队”工作法,组建了以支部书记为团长、全体党员理事为成员的艾滋病防治健康教育宣讲团队。去年以来,他们针对农村老年人的艾滋病防治知识匮乏的特点积极开展科普宣传工作。

谋定后动明确责任分工

去年,县艾滋病防治“百日行动”动员大会后,县老年人协会立即召开县老协班子会议,传达动员大会会议精神,统一思想,提高认识。县老年人协会充分认识到提升农村老年人防治艾滋病知识工作的重要性和紧迫性,决定把防治艾滋病宣传工作当作重点工作来抓。他们精心制订防治艾滋病宣传教育工作方案,召开了由乡镇(街道)、县机关企事业单位老协和县退教协会会长与秘书长参加的防

治艾滋病工作会议,通报我县艾滋病疫情概况,传达了县艾滋病防治“百日行动”动员大会会议精神。会议要求全县各基层老协认清形势,提高认识,学懂防治知识,狠抓落实。各老年人协会要组织开展针对农村老年人的艾滋病防治知识宣传活动,充分发挥村居老年活动中心、文化礼堂活动,结合“文化下乡”“送戏下乡”等老年人喜闻乐见的方式,并与庆祝老年节活动有机结合,强化艾滋病感染风险、道德法治和警示教育。每个村级老年人协会至少开展2次预防艾滋病公益宣传活动。**狠抓落实确保措施到位**宣讲团邀请县疾控中心副主任庞卫龙、医师汪虹霞对乡镇(街道)、机关企事业单位老协和退休教师协会会长作预防艾滋



病专题讲座。在此基础上,各乡镇(街道)老协相继召开防治艾滋病工作会议,全面开展防治艾滋病宣传工作。各基层老协采取灵活多样的方式开展宣传:挂横幅、张贴标语、画报,出黑板报;在老年人聚集场所,宣讲团用快板、舞蹈、说唱、道情等传统节目进行宣传;请卫生院医生作专题讲座;利用电视、报纸、微信等渠道进行宣传。据不完全统计,自去年以

来,我县各老年人协会在媒体平台(线上线下)专题节目、公益宣传244次,优质内容推送和转发89次,户外宣传栏、张贴标语3155条,有372个村(居)张贴宣传海报,举办培训、讲座286场,参加人员21051人。宣讲团还经常到基层老协开展调研,及时总结经验。各基层老协在老协微信群上及时反馈活动开展情况,交流学习,取长补短。

愉悦感不等于幸福感 掌握越活越幸福的五个方法

人们对幸福的误解,最常见的就是将幸福感与愉悦感混为一谈。幸福不止愉悦,还应包括个人潜能的实现、生活的意义、对他人的帮助及自我成长。专家表示,可以通过5种方法追求真正的幸福。**拓宽积极情绪来源**日常生活中,经常能接触到这样的论调:所谓幸福感,就等同于金钱、地位、声望、外表和财产。研究发现,过于重视这些东西,焦虑和抑郁水平反而会上升。“我比别人强”只能算是一种基于竞争胜出的体验,远远不能囊括积极情绪的全部。**寻找“心流”**不管你在做什么,当感受到时间飞逝时,实际上都在体验着心流,它意味着“全情投入”。提出这一概念的米哈里·契克森米哈赖曾向几十个领域的专家询问“他们一生中,在什么时候感觉最棒、表现最好”,所有人都描述了心流体验。“全情投入”的价值不言而喻,利用才干、战胜困难和达成价值在这一刻融为一体,更会对人的幸福感产生积极的推动作用。**从社交中收获幸福**

研究发现,幸福的人往往会给社交更高的优先级,花更多的时间和他人共处。哪怕你实在“社恐”,去逗逗猫猫,也能增加内啡肽、催产素和多巴胺的分泌。**做有意义的事**善良的利他行为与幸福感之间存在着极强相关性。从数据上看,“与人玫瑰,手有余香”的表述甚至都不能描述真正的客观事实——在帮助他人后,你的幸福感提升水平甚至有可能超过受助对象。**能获得幸福的成就不止一种**在日常生活中,人们常常会忽视这点:“成就”的样貌非常多元。学历、财富和地位或许很重要,但它们是否能构成生活的绝对意义?若所有人都默认这种意义的构成,“卷”也就成为避无可避的最终归宿,幸福感也就无从谈起。不要做那个看见别人排队,就直接跟在后面排队的人——他们排队买的东西也许本身就不适合你,或者你其实并不需要。相信攒足了以上五块拼图,你就能获得沉甸甸的幸福。(据 科普中国)

通告

由台州永立建设集团有限公司承建的浙江康能标准厂房及生产线项目(厂房2)工程已经完工,并完成竣工验收工作。本工程民工工资已经付清,现进入台州永立建设集团有限公司康能公司厂房生产线项目农民工工资专用账户(账号:201000289331282)账户注销程序。请在本工程干过活的工人互相转告,如有未结清工资的,请在2024年5月18日前到项目部结清工资。

清账联系人:王天放;联系电话:13606769899
建筑业农民工维权部门电话:
1.县住建局:0576-89356324
2.县劳动监察大队:0576-83930855
3.县劳动人事争议仲裁院:0576-83812376
4.县建筑工程质量监督站:0576-83882933

台州永立建设集团有限公司
2024年4月18日

通告

由台州永立建设集团有限公司承建的台州县农业产业园职工安置房项目(施工总承包)已经完工,并完成竣工验收工作。本工程民工工资已经付清,现进入台州永立建设集团有限公司基投公司农业产业园项目农民工工资(账号:201000231213464)账户注销程序。请在本工程干过活的工人互相转告,如有未结清工资的,请在2024年5月18日前到项目部结清工资。

清账联系人:洪龙;联系电话:15968150883
建筑业农民工维权部门电话:
1.县住建局:0576-89356324
2.县劳动监察大队:0576-83930855
3.县劳动人事争议仲裁院:0576-83812376
4.县建筑工程质量监督站:0576-83882933

台州永立建设集团有限公司
2024年4月18日

通告

由台州永立建设集团有限公司承建的三星科创园建设项目一期工程已经完工,并完成竣工验收工作。本工程民工工资已经付清,现进入台州永立建设集团有限公司三星科创园建设项目一期农民工专户(账号:201000279737784)账户注销程序。请在本工程干过活的工人互相转告,如有未结清工资的,请在2024年5月18日前到项目部结清工资。

清账联系人:梅吉恩;联系电话:13586045319
建筑业农民工维权部门电话:
1.县住建局:0576-89356324
2.县劳动监察大队:0576-83930855
3.县劳动人事争议仲裁院:0576-83812376
4.县建筑工程质量监督站:0576-83882933

台州永立建设集团有限公司
2024年4月18日

通告

由台州永立建设集团有限公司承建的年产3万套轨道交通车辆、1万套接线箱生产线项目工程已经完工,并完成竣工验收工作。本工程民工工资已经付清,现进入台州永立建设集团有限公司双林机械轨道交通生产线项目农民工专户(账号:201000263050246)账户注销程序。请在本工程干过活的工人互相转告,如有未结清工资的,请在2024年5月18日前到项目部结清工资。

清账联系人:邵海超;联系电话:13958571512
建筑业农民工维权部门电话:
1.县住建局:0576-89356324
2.县劳动监察大队:0576-83930855
3.县劳动人事争议仲裁院:0576-83812376
4.县建筑工程质量监督站:0576-83882933

台州永立建设集团有限公司
2024年4月18日

广告
热线15257652013
(652013)

遗失声明

胡三参遗失坐落在天台滩岭乡上岙村下园,证号为:天台集用(1999)字第0108373号《土地使用证》,现声明作废。

声明人:胡三参
2024年4月17日