

重阳节来临之际,探访老年群体幸福生活 拉萨市多方施策守护最美“夕阳”

今年10月23日是农历九月初九——中国传统重阳佳节。拉萨市民政局统计数据显示,目前,拉萨市常住人口总量为86.79万人,其中60岁以上老年人7.25万人,占常住人口的8.35%;65周岁以上老年人2.06万人,占老年人口的28.41%。

为了让老年人的幸福感和获得感不断增强,近年来,拉萨市从政府组织机构到民间企业团体,多方施策令老龄事业快速发展,老年人生活质量不断提高。重阳节来临之际,记者走近拉萨老年人、老年群体,感受他们多姿多彩的晚年生活。

文/记者 梁兰

图由阿坝林老年文艺队提供



阿坝林卡社区老年文艺队外出演出合影

老年驿站成为热门“打卡地”

边巴是仙足岛社区的居民,今年64岁,儿女常年外出务工,他与老伴、两个孙子生活在一起。“我和老伴平日里与外界联系少,将孙子送到学校后,就在社区转悠,或者待在家找家务做。”边巴说,因为年纪大了,也不敢去太远的地方。

自从仙足岛社区打造了长寿老年驿站,边巴每天送完孙子上学,都会和老伴来老年驿站坐坐。老年驿站划分为读书区、健身区、娱乐区、按摩区等多个活动区域,有克朗球桌、按摩椅、藏式沙发等各类设施,不少老人在这里聊天、下棋、掷藏式骰子,非常惬意。

记者见到边巴时,他正在老年驿站玩藏式克朗球。另一边,边巴的老伴喝着茶,和社区其他老人聊着家常,孩子的工作、孙子的教育、一日三餐……

“待在家里也很无聊,来了这里,可以玩游戏、聊天、交朋友,还有专门的工作人员为我们服务。”温馨的氛围和贴心的服务,让边巴的心情都好了不少。

“波啦,嫩啦,对现在的养老生活还满意吗?”“太满意了,我和老伴每天在老年驿站过得充实,这种晚年生活是我以前想都不敢想的。”边巴笑着回答道。

老年文艺队兴起健康文明风

走进拉萨市城关区娘热街道阿坝林卡社区,欢快的歌声从老年活动室飘出,循声望去,老年文艺健身队的成员们正在跳舞热身,有说有笑,热闹非凡。

阿坝林卡社区95%以上的住户为离退休人员,为了丰富离退休干部职工的精神文化生活,同时呼吁更多的人参与健身运动,十多年前,刚从自治区体育局退休的宗吉组织社区退休老人建立了一支文艺队。“组建之初,没有正规场地,我们就在社区院子里、车棚下、仓库里一起跳锅庄。”阿坝林老年文艺队队长宗吉告诉记者,后来,加入文艺队的老人越来越多,从最初的几个人发展到了几十个人,不会跳舞的老人搬来小板凳当起了观众,跳一跳、聊一聊,老人们的生活愈加丰富多彩,更增进了彼此之间的交流。

现在,老年文艺队已经能以藏戏、歌舞等形式表演多个节目。“从来没想过退休生活能这样丰富多彩。大家广交朋友、互相关心,精神面貌也越来越好。”老年文艺队成员央宗说,“有了丰富的文化生活,每天有了盼头,觉得自己越活越年轻了。”

社区文艺队的成员虽然年岁已长,但精神状态不减当年,她们按照自编自演、小型多样、重在健康的原则,排练老年人喜爱的

节目,不仅给居民带来了欢乐,还在社区兴起了一阵文明之风,让社区氛围更加和谐。

好政策为幸福晚年生活托底

在拉萨市社会福利院,每天茶余饭后,老人们或在室外活动区散步、锻炼和聊天,或在大厅里一起看电视、做操,或在手工室参与手工制作,或在理疗室做康复治疗,享受美好的晚年生活。刚做完操,年过九旬的嘎玛老人对自己的表现十分满意:“在养老院里,大家互相团结,互相帮助,互相爱护,工作人员态度特别好、服务也周到,我们非常高兴,在这里我感到非常幸福。”

记者从拉萨市民政局了解到,目前,拉萨市常住人口总量为86.79万人,其中60岁以上老年人7.25万人,占常住人口的8.35%;65周岁以上老年人2.06万人,占老年人口的28.41%。

为了让老年人健康快乐生活,近年来,拉萨市民政局多措并举,专注于推动社区养老服务的发展,投入总额超1亿元,建成15家老年人日间照料中心,覆盖各县区和柳梧新区,特别是城关区建成3个,堆龙德庆区建成5个,截至目前已全部投入使用,累计服务5万余人次。

此外,记者了解到,我区养老机构等级

划分与评定,综合结果为五星级、四星级、三星级的养老服务机构,每家每年可分别获得15万元、10万元、5万元的补贴。西藏户籍60周岁及以上的分散特困老人、残疾老人、低保老人、计划生育失独老人、重点优抚对象老人、农村留守老人以及70岁以上空巢老人等老年群体,能力评估认定为自理的、半失能的、失能的老年人每人每月可分别获得200元、300元、500元,不直接发放,用于第三方养老服务机构,为服务对象提供助餐、助医、助洁、助浴、助急等基本服务。

拉萨市运营的老年人日间照料中心和老年驿站等社区养老服务机构,试点期间,每家每年可分别获得10万元、5万元的设施运营补贴。拉萨市低保家庭老年人、拉萨市低收入家庭或特殊困难老年人入住养老服务机构,每人每年可分别获得7200元、6000元补贴,用于支付机构服务费用。拉萨市分散供养特困老年人、城乡低保家庭老年人、80岁以上高龄老年人、失独家庭老年人、建档立卡户、重点优抚对象老人、低收入家庭、留守及其他老年人,可享受住所适老化改造服务。我区低保家庭中70岁以上的老年人、低保家庭中60周岁以上70周岁以下(含70周岁)的失能老人,每人每月可获得50元补贴。

新闻+

城关区人民医院开展重阳节义诊活动

商报讯(记者 芮怡星 实习记者 权文娟)在重阳节到来之际,10月20日,拉萨市城关区人民医院开展“关爱老年健康,义诊相伴重阳节”义诊活动,为白林社区、仙足岛社区、城关区民政局五保集中供养中心60岁以上的老人送上健康,送上温暖的情谊。

义诊现场,医护人员为老人们会诊、把脉、开具处方……针对需要缓解疼痛的老年人提供免费针灸,现场解答大家关心的健康问题,介绍与日常生活密切相关的医疗卫生

保健知识,并赠送相关健康宣传资料。

“此次义诊活动不仅为老年患者提供了优质的医疗保健服务,还宣传了各种疾病的预防知识,进一步提升了医院全体医护人员以人为本、以患者为中心的服务理念。今后,医院将在未病先防以及疾病康复两大方面发挥藏西医特色,更好地为城关区群众提供优质的健康咨询服务。”城关区人民医院主治医师平措曲珍说。

来自白林社区的老人土登早早赶往现场等待义诊开始,他开心地说:“这次义诊,

医护人员认真负责,态度也非常亲和。从社区及时通知我们这些消息不太畅通的老人,到组织免费义诊、免费发放药品,我深刻感受到了城关区人民医院和社区对我们老年人的关心与关怀。”

据了解,本次义诊活动将持续三天,城关区人民医院共选派26名医护人员,针对60岁以上的老年人开展免费挂号、免费诊疗、免费测血压、免费针灸以及免费发放药品等暖心活动,预计受益群众将达600余人,将免费发放价值16000元的药品。

西藏文创园举办“区域文化 创新力量”主题论坛

商报讯(记者 张琳)10月17日,由西藏文化旅游创意园区管理委员会主办的西藏文化旅游创意园区“区域文化 创新力量”主题论坛活动在拉萨举办。本次论坛的成功举办,揭开了“西藏文化旅游创意园区中小企业及大学生创新创业培育”系列活动的序幕。

据了解,为推动文化领域创业创新和文创产业发展,提升我区大学生创业技能、知识水平,以及文创领域创业者创业创新能力和企业经营管理水平,西藏文化旅游创意园区将于10月下旬持续开展政策解读、入企调研、专家问诊等活动。

本次论坛活动由拉萨市美术家协会主席昂桑,西藏大学经济与管理学院副院长孔少华,拉萨师范高等专科学校体育艺术系教授仓姆啦,拉萨市政协常委、国家创新创业工程师、国家创业咨询师杨永涛,剑桥大学文学博士、文化传播副研究员白玛金珠5位专家,围绕“区域文化 创新力量”这一活动主题进行深度的延伸讨论与交流,现场

反响热烈。

记者在现场看到,此次论坛还设立了文创产品展销区,茶叶、十二生肖摆件、藏红花蜜等独具西藏特色的文创产品吸引了大家的眼球,据悉,这些产品皆来自园区文创企业。现场还展示了昂桑的10幅具有创新力、创造力的代表作品。不少游客也被这些文创产品所吸引,纷纷表示,现场展出的产品既有西藏传统文化特色又很新颖,希望加大市场上、网络上的投入,便于外地消费者选购。

此次活动有效促进了西藏文化旅游创意园区企业创新思维,推动了我区文化领域创业创新和文创产业发展。下一步,西藏文化旅游创意园区将继续依托西藏深厚的文化基础,开展文化产业政策培训、大学生创新创业政策解读、专家导师入企调研、“一对一”辅导等一系列活动,为文创领域创业人才与具有持续创新活力的文化创意产业主体发展贡献力量。



“区域文化 创新力量”主题论坛现场。记者 张琳 摄