

# 老年驿站,魅力在何处?



老年驿站内玩藏式骰子的老人。  
图由两岛街道办事处提供

文化娱乐、义诊活动、贴心服务、便宜餐食……在拉萨市城关区两岛街道仙足岛社区长寿老年驿站,清洁的环境、专人的服务和丰富的娱乐活动让社区老年人对驿站赞不绝口。大家纷纷表示,长寿老年驿站不仅是社区举行集体活动的地方,也是老年人晚年生活的“快乐老家”。

文/图 记者 黄帆



义诊活动

## 驿站内活动多样 器材可免费使用

冬季来临,寒风凛冽,而仙足岛社区长寿老年驿站内却充满欢声笑语。11月14日,记者走进仙足岛社区长寿老年驿站,驿站环境干净整洁,宽敞明亮。虽然面积不大,但装修得简约雅致,无论是贴心的基础设施还是便利的卫生间设施,无一不透露着对老年人的关怀与尊重。“为了预防高原心脑血管病,我们应该养成规律的生活习惯,保持适当的运动和健康的饮食,定期监测血压。”驿站内,西藏甘露藏药股份有限公司甘露藏药藏医门诊部(第二党支部)医生正在为辖区老年人进行健康讲座,普及高原心脑血管病的相关知识,并免费为老年人把脉、看病和发放药物。

仙足岛社区一号网格社工旦增洛金向记者介绍,此次健康讲座邀请了辖区60位60岁以上的老年人。除了健康讲座,长寿老年驿

站还经常开展义诊、手工艺制作、文化活动、为老年人集体庆生等丰富多彩的活动。为丰富老年人的生活,长寿老年驿站提供免费的克朗球、象棋、藏式骰子等传统民间游戏器具,以及按摩椅、制氧机、地暖等设备,以提高老年人的休闲舒适度。同时,驿站还将读书、健身、娱乐和按摩等多个活动结合起来,让社区老年人“家门口”的生活变得多姿多彩。

## 驿站探索“造血”能力发展 自助餐受欢迎

仙足岛社区相关负责人介绍,自全市开展基层治理效能大提升战略以来,社区不断强化以党建引领的“一老一小”工作。长寿老年驿站是在北京援藏资金的支持下,对居委会原有的空置房屋改造而来,已正式运营了一年多。为了国有资产的保值增值,以及更好地服务辖区老年人,自从长寿老年驿站建成后,社区就积极探索驿站的可持续发展和

提升服务质量。聘请专人管理驿站,不但提升了服务质量,促进了资源的合理配置,还满足了老年人的多样化需求,实现了“互惠共赢”,确保民生工程不会成为摆设。

记者走访了长寿老年驿站,看到许多老年人围坐在一起下棋、打麻将,还有边品茶边聊天,驿站内洋溢着欢声笑语。17时许,来驿站的老年人似乎没有回家的打算。原来,长寿老年驿站不仅提供免费的娱乐设施,还特别设立了一个老年助餐点,老年人只需支付10元钱,就能享受一顿丰富健康的“暖心自助餐”,餐食标准为三菜一汤。据了解,长寿老年驿站通常在21时结束营业,许多老年人选择在此用餐后继续与老友娱乐。

## 解决困难人士就业 三方共赢让驿站更好

次琼原本是社区老年活动中心的聘用管理,后来按照社区安排,前来管理长寿老年

驿站。次琼表示,之前的老年活动中心由于管理模式单一,无法更好地服务居民群众。如今,在社区领导的帮助下,以半市场化管理经营长寿老年驿站,不仅能通过劳动挣钱,减轻个人经济压力,让孩子能够安心上学,还能确保国有资产的保值增值,最大化项目的民生效益。

65岁的尼玛欧珠是长寿老年驿站的常客,他表示自己几乎每天都会来驿站坐坐。“晚上回去做饭挺麻烦的,现在只需花20元,就能享受到无限续杯的茶水和美味的晚餐,真是既方便又划算。”尼玛欧珠说道。长寿老年驿站提供的娱乐设施都是免费的,而偶尔去外面的茶楼玩克朗球或打麻将,花费相对较高,因此辖区的老年人更愿意来到这里。对于驿站提供的茶水和晚餐收费服务,尼玛欧珠表示十分赞同:“长寿老年驿站为我们提供了一个交流、娱乐、学习的平台,丰富了老年人的精神世界,我们都希望这里能越来越好。”

## 塔玛街道贡布堂村开展“找朋友·筑和谐”主题活动

商报讯(记者 姜梦琳)近日,拉萨市城关区塔玛街道贡布堂村第五、第六综合网格党支部开展“找朋友·筑和谐”为主题的活动,为社区居民带来了一场充满欢乐与温情的活动,促进了网格员与群众之间的友好关系。

活动前期,各项筹备工作扎实有序开展。工作人员把精美的海报张贴在社区公告栏和小区门口等醒目位置,同时,通过社区微信群和村级服务平台广泛发布信息,网格员还上门诚挚邀请居民,确保活动信息的广泛传播。活动硬件设施也一应俱全,并准备了丰富的奖品、纪念品,以及饮用水、手套、围脖等贴心物品。

活动现场,精彩的舞蹈和歌曲等文艺表演迅速点燃现场气氛。网格员走上舞台,向大家分享了他们的工作故事和感受,使群众对网格员的工作有了更深入的了解,拉近了彼此间的距离。随后,居民群众

才艺表演环节更是精彩不断,老党员格桑卓嘎演唱了歌曲《北京金山上》,群众央央带来了西藏歌曲等节目,展现了社区居民的才艺和积极向上的精神风貌,赢得台下观众阵阵掌声。

此外,活动现场还开展了趣味十足的互动游戏,如“网格员找群众”和“群众问网格员”。这些游戏不仅涵盖了社区多方面的问题内容,也考验了网格员对平时业务工作的熟悉程度,有效检验了“三个认识”的工作成果。“这次的活动很有意义,我们不仅观看了精彩的文艺演出,也对网格员的工作有了更多的了解。以后我们一定积极配合网格员开展相关工作,共同建设我们美好的家园。”贡布堂村居民平措说。

下一步,贡布堂村还将持续开展各类活动,进一步加强网格员与群众的联系互动,提升基层社区战斗力和凝聚力,让贡布堂村更加和谐美好。



活动现场。图由塔玛街道提供

## 纳金街道发放碘盐守护居民健康



工作人员为居民发放碘盐。图由纳金街道提供

商报讯(记者 王静)碘是人体必需的微量元素之一,食用碘盐是预防甲状腺肿大、呆小症等碘缺乏病最简便、安全、有效的方式。为提升纳金街道辖区居民对碘缺乏危害的认知,近日,城关区纳金街道纳如社区精心组织食用碘盐发放活动。

活动前,社区工作人员积极与盐业部门联系,确保碘盐供应充足,并确定发放地点、安排了发放人员,同时准备了相关的宣传资料。

发放现场,工作人员有序组织居民和学生们排队领取碘盐。同时,设立咨询台,由专业人员解答居民们关于碘盐的疑问,如“为什么要食用碘

盐”和“过量食用碘盐是否有害”等问题。此外,还向居民们介绍了碘缺乏病的症状、危害以及如何正确食用碘盐等知识,让居民们更加直观地了解碘盐的重要性。

据悉,此次活动有效提升了纳金街道纳如社区辖区内居民和学生群体对碘缺乏病的认识和防范意识,普及了碘盐的正确使用方法,对保障居民身体健康、预防碘缺乏病的发生发挥了积极作用。未来,纳金街道纳如社区将继续关注居民的健康需求,开展相关宣传服务活动,为构建健康、和谐、幸福的社区环境不懈努力。