



点赞！

嘎玛贡桑社区让“养老”变“享老”

在拉萨市城关区嘎玛贡桑社区，老年人的生活正展现出新的活力。随着“金色年华”排练室的成立和“暖心食堂”的运营，社区为老年人量身定制了一系列丰富多彩的活动。排练室里，老人们欢聚一堂，翩翩起舞。食堂中，美味佳肴让老人们吃得健康又满意。此外，社区还通过党建引领，不断创新服务模式，妥善解决居民群众“急难愁盼”的居家养老问题，让他们在家门口就能享受到幸福的养老生活。

文/记者 德吉曲珍 图/记者 贡曲罗杰

社区排练室为老年人排忧解闷

今年73岁的仓拉奶奶家住嘎玛贡桑社区，29日上午，奶奶走出家门来到了社区“金色年华”排练室，跟其他老人一起练习养身操和舞蹈。“从家到排练室只需走5分钟，很方便。排练室有老师专门来上藏医养生课，教得很仔细，所以大家差不多都学会了。我们在这边不仅能锻炼身体，每天心情都很好。”仓拉奶奶说。

当天，记者跟随仓拉奶奶走进嘎玛贡桑社区内，一阵阵歌声从社区排练室内传出。在二楼的“金色年华”排练室内，记者看到老人们欢聚一堂，随着音乐的律动翩翩起舞。为了让老人们能更好地排练、表演、锻炼，社区专门添置了空调、椅子和舞台设备，为老年人们提供了一个可以展示自我的舞台。

嘎玛贡桑社区第一书记、驻村工作队队长旺姆卓玛来到排练室了解老人们的诉求。她介绍，这间排练室是嘎玛贡桑社区专门为社区老年人量身打造的活动场所之一。“我们社区里很多老人很喜欢跳舞，但社区没有一个合适的室内活动场地，他们只能去附近的晨练点跳舞。社区内老人多，兴趣爱好也广泛，所以今年8月份，我们将二楼设为大家舞蹈排练的场所，可以丰富他们的老年生活，让他们老有所为、老有所乐。”旺姆卓玛说。

排练现场，次仁卓玛老人跳舞时身姿挺拔，动作优雅。她告诉记者，自从排练室成立

后，她每天都会来这里锻炼。在这里，她不仅学到了很多养生知识，还结交了许多朋友。“每次来到这里，我都觉得自己仿佛年轻了许多。”次仁卓玛老人笑着说道。

社区托起老年人的幸福“食”光

随着最后一个舞蹈的结束，排练室的爷



奶奶们来到“暖心食堂”享用午餐。记者走进食堂，一股饭菜的香气扑鼻而来。食堂内干净整洁，各类设施一应俱全。墙上挂着各种营养菜谱，供老年人们自由选择。

记者看到，食堂工作人员正忙碌地为老年人准备午餐。他们身穿整洁的工作服，头戴帽子和口罩，确保食品制作安全卫生。在厨房里，厨师们熟练地操作着锅碗瓢盆，将一道道色香味俱佳的菜肴端到老年人的面前。当天，胡萝卜炒莴苣、凉拌猪耳朵、土豆粉条等5道菜一字排开。

老人们坐在餐桌前，一边品尝着美食，一边聊着家常。食堂的工作人员不时地走到老年人身边，询问他们的口味和需求，确保每一位老年人都能吃得满意、吃得健康。记者注意到，目前食堂主要提供炒面、拌面、各种炒菜等午餐，烹饪时注重少油、少盐、少糖，很符合老年人的口味。仓拉奶奶几乎每天都在“暖心食堂”吃午饭。她说：“饭菜干净又好吃，每天几乎不重样，我们排练完就可以过来吃饭，很方便。”

旺姆卓玛告诉记者，“做饭愁、吃饭难”是社区不少老年人的烦心事。为满足辖区老年人的用餐需求，嘎玛贡桑社区党总支投入资金打造了“暖心食堂”。从8月份开办以来，为老人们提供免费可口的饭菜，解决他们的日常生活中做饭难、吃饭难的问题。“除了品种丰富，菜品质量也有保障，每天采购的新鲜的食材都会做记录，几位主厨均取得了专业烹饪资格证书，所有工作人员都有健康证。”旺姆卓玛说。

家门口的幸福养老圈逐渐形成

旺姆卓玛表示，为了实现老有所依、老有所养，社区不仅成立了“金色年华”排练室和“暖心食堂”，还建立了党员志愿服务队伍，定期为老年人提供志愿服务。同时，社区还积极与医疗机构合作，为老年人提供健康咨询、义诊等服务，确保他们的身体健康。此外，社区还利用党建引领的优势，组织党员志愿者与老年人结对帮扶，定期走访慰问，了解他们的生活需求和困难，为他们提供及时有效的帮助。

在社区的精心打造下，“家门口”的幸福养老圈逐渐形成。老人们在这里不仅可以享受到优质的服务和关怀，还能结交到许多志同道合的朋友，共同度过一个充实而快乐的晚年。“现在过得满意又开心，每天能来这里和大家一起排练、吃饭、聊天。”次仁卓玛老人感慨地说，自从社区提供了这些服务后，她的生活变得更加丰富多彩，心情也变得更加愉悦。

旺姆卓玛告诉记者，近年来，社区始终关注老年群体的生活状态，通过党建工作与养老服务紧密结合，积极探索老龄化背景下为老服务的新途径。以“党建引领+养老服务”为工作思路，不断创新服务模式，妥善解决居民群众“急难愁盼”的居家养老问题。

下一步，社区会不断总结经验，优化党群服务中心，进一步提升辖区一老一小、一残一困群体的帮扶工作，不断提升他们的生活品质，为辖区内的居民群众打造“家门口”服务平台。

城关区塔玛街道塔玛村为老人发放智能手表



商报讯(记者 娄梦琳)“有了这个智能手表，我们就能实时关注老人的身体状况，真是太方便了。”为有效预防老年人走失，并确保居家老人在紧急状况下能够及时得到救助。近日，拉萨市城关区塔玛街道塔玛村工作人员走进辖区重点关注老人的家中，为老人送上智能手表，并详细讲解手表的操作方法，确保老人能够熟练使用。

记者了解到，配发的智能手表集多种功能于一身，不仅能够精准定位老人所在位置，还配备紧急呼叫按钮，方便老人在遇到突发情况时一键求助。手表还可实时监测心率、血压等关键健康指标，老人一旦身体出现异常或遭遇紧急状况，手表便会迅速发出警报，相关救援人员与监护人能够第一时间响应。这为老人的生命安全与身体健康提供了坚实保障，极大地提升了老人的安全系数与健康保障水平。

塔玛村相关工作人员告诉记者：“我们还在智能手表上安装了‘小见’软件，智能手表联网后，监护人可以通过手机实时掌握老人的位置动态与健康数据，既安全又便利。”

近年来，老年人的安全与健康始终是社会关注的焦点，塔玛村在拉萨市城关区民政局的大力支持下，通过发放智能手表，为辖区内的残疾人、失能半失能老人以及独居老人编织起一张科技守护网。下一步，塔玛村将始终秉持关爱老年人的初心，持续关注老年人的需求变化，以更多实实在在的行动，为老年人送去关怀与帮助，在科技与温情的双重守护下，让老人们的夕阳生活更加安心、更加美好。