

“爱在海岛 情暖重阳”活动很精彩 “浙”里海岛支老有了新力量

本报讯(本报记者 张伟群 通讯员 陈璐)近日,由浙江省民政厅主办的“爱在海岛 情暖重阳”2023年海岛支老重阳节主题活动在舟山市岱山县秀山岛举行。在活动现场,浙江省社会组织青年志愿宣讲团接过授旗,并宣读社会组织参与海岛支老倡议书,接下来的日子,他们将走进海岛、走近老人,共同参与海岛支老行动,推进敬老公益项目在海岛落地。

当天,许多老人早早来到秀山秀北广场。理发、修家电、量血压、老年健康咨询等服务展位前人气很旺,中医现场把脉、传授养生妙

招,专家医生梳理疑难杂症。在木玩体验区,参加益智游戏的不少老人还赢得了纪念品。

在现场观众和老人们热烈的掌声中,支援岱山养老服务事业的第十批支老服务团队收获了全场致敬。

近年来,浙江省将加强山区海岛养老工作作为推进共同富裕建设的重要内容,2021年,“海岛支老、一起安好”行动在舟山启动,今年是该行动的第三年。

近900个日升日落,“海岛支老”行动受到各界广泛关注,一批批社会爱心人士加入其中。活动中,几位精神矍铄的高寿老人引人

注目。在台上,今年岱山县新晋百岁老人领取“福寿康宁”牌匾。岱山县岱东镇沙洋村100周岁老人夏贤增的小女儿夏亚平说,家里五世同堂,政府关心、家庭和睦是父亲健康长寿的秘诀。回去后,要把牌匾当作传家宝传下去,让后辈谨记孝亲敬老的家风家训。嘉宾还为高龄退伍军人代表送上关爱和慰问。

一场文艺表演将现场氛围演绎得更加热烈。岱山县非遗传习所、秀山旗袍队、舟山千亚文化呈现了极具地方特色的展演,浙江省文化馆、嵊州市越剧团也为海岛老人们带来精彩节目。

温州 活力老人亮风采

本报讯(通讯员 林芝)近日,“传亚运体育精神 展银龄健康风采”温州市首届活力老人康玩大赛在永嘉县中国教玩具国际城火热开赛,来自温州市各县区的10支队伍共百余名老人参加比赛。

本次大赛设有包括勇攀高峰、百发百中、快乐滑翔、益智套环在内的10个老年益智类项目,集趣味性、协作性和竞技性于一身。经过激烈的角逐,共评出30个奖项。

丽水 颐养侨乡庆重阳

本报讯(通讯员 刘君霞)连日来,丽水市各地开展的丰富活动,让山区老人们度过了一个多彩重阳节。

在青田县刘基广场,“乐龄集市·游园会”活动以“颐养侨乡·乐享银龄”为主题,为侨乡老人们送上游园打卡、体验养老服务。

莲都区举办“共富同行·颐养在莲”重阳嘉年华系列活动,以及金秋登高、趣味运动会和义诊活动等。

庆元县以“情暖金秋 爱在重阳”为主题,制作包子美食活动,为老年人送去家的温暖。

临平 银龄共聚“百叟宴”

本报讯(通讯员 范丽芳)为庆祝重阳佳节,临平街道梅堰社区举办主题为“孝悌重阳 共享亚运”暨社区第二十届邻居节“百叟宴”文化走亲活动,社区80周岁以上老人和金婚夫妇齐聚一堂,共度佳节。

当天,工作人员为每一位到场的长者笑吟吟地送上了“重阳情”鸡蛋和长寿面,精彩纷呈的文艺汇演也如期开场。

活动邀请临平街道党工委委员胡珏、临平街道办事处副主任钟笑含、临平街道梅堰社区党委书记沈娟娟、海宁市许村镇许巷村党委书记马新思,为11位默默守护美丽家园的“最美梅堰人”颁奖。

“浙里有福·山区助老”正式启动 小山村里迎来“重阳惊喜”



现场,“浙里有福·山区助老流动帮帮车”引人注目。

本报讯(本报记者 张伟群) 方寸彩票,福泽民生,传递善意,助力美好。近日,由浙江省民政厅和丽水市人民政府指导,浙江省福利彩票管理中心主办,丽水市民政局、景宁畲族自治县人民政府承办的“浙里有福·山区助老”系列活动正式启动。养老服务及结对帮扶单位、景宁具有特殊贡献的老人代

表、景宁县新增百岁老人亲属等到场共同见证。

启动仪式上,正式发布了“浙里有福·山区助老”系列“五个一”活动:一是举办一场“浙里有福·山区助老”广场活动,体验红色康养乡镇之行,开展直播带货助农助老增收;二是开展一次“助力红色康养乡镇”跨界公益行动,采购一批“景宁600”农副产品和旅居康养消费券;三是策划一期“旅居康养·助力共富”专题宣传与实践,拍摄景宁“旅居康养”宣传片,组织长三角旅居康养体验;四是形成一个“浙里有福·山区助老”长效机制,成立红色康养乡镇养老服务发展基金;五是实施一批“红色康养乡镇”共建共享助力项目,采购三辆“浙里

有福·山区助老流动帮帮车”,打造2个“浙里有福·共富工坊”等。

活动还组织了老人及嘉宾们参观东坑镇“福彩暖万家·帮您理银发”服务点,体验山区特色养老、旅居康养等民政服务内容。省民政厅等相关单位领导向景宁今年新增的百岁老人送上了“福寿康宁”牌匾和慰问金,也为景宁县“劳模”等有特殊贡献的老人代表们、为老服务主体、景宁养老管家代表等带来了节日问候。

活动相关负责人表示,希望通过本次“浙里有福·山区助老”系列活动,能够让全社会更加关心关爱老年人,切实把温暖送到老年人的心坎上,真正实现“幸福养老、浙里更好”。

解决三个问题 享受百岁人生 杭州橡树课堂首期班开课了

本报讯(见习记者 张文利) 近日,在杭州市西湖区文新街道居家养老服务中心内,橡树医院进行橡树课堂首期班开班典礼。

开班典礼上,该医院总经理何德富表示,橡树有不少从公立三甲医院退休的专家,医生们希望把健康相关的专业知识能提早告诉老人,积极探索“如何让自己有质量的活着、快乐的老去”。现场,专家们告诉老人,百岁人生是完全可能

的,想要不生病、少生病、生小病,得解决好三个问题。

真正从内心意识到健康的重要性。健康长寿自己可以长久地享受美好的人生,吃得有味道,睡得香甜,玩得有趣,活得开心,还不会给爱人、子女添麻烦,为政府减轻医保资金的支出。

提高自己对健康的认知能力。如何才能健康?五花八门各种说法都有,但至今世界上没有一

个标准答案。那相信谁呢?相信自己,我命在我不在天,自己的身体自己做主,做好健康管理的第一责任人。凡是自己健康长寿的人,有个共性——尊重自然规律。

需要有足够的自律。健康的生活方式需要足够的自律。人的本性是享受吃喝玩乐、追求感官享受,应有尽有。要养成终身运动的习惯。让血液流动,手脚灵活,减少肌肉流失,把过多脂肪消耗掉。