

## 赤壁桃花坪社区探索社区精神文明养老模式

# 26位独居老人互助互爱享受“夕阳”

■记者 镇强 通讯员 阮先强 鲍俊元

在赤壁蒲纺桃花坪社区,有这样一群老人,他们或丧偶、或离异,而且子女不在身边,一直以来都感觉到很孤独、很无助。如今,在社区的牵头帮助下,他们中间有26人已经加入了“夕阳互助团”,他们在一起或组织学习、或开展活动,互帮互助、互敬互爱,成为一群名副其实的快乐“老顽童”。

### A 社区独居老人急需社会关爱

蒲纺桃花坪社区是原大型国有纺织企业改制成立的新型社区,现有常住居民4700多户、12500多人,其中30%的居民是蒲纺的第一代创业者,年龄均在65岁以上。其中,丧偶、离异以及子女不在身边的独居老人有305人。

程荣丽是该社区团委书记,也是“夕阳互助团”项目的主要策划人。在21日结束的湖北省第二届社区公益服务项目创投大赛中,该项目获得全省一等奖,并将获得资金扶持和帮助。

程荣丽说,随着社区老龄化速度的加快和老年人绝对数量的增多,许多老人退休后由社会走向家庭,家庭环境和角色的转变使他们出现心理失衡,其心态常被失落、孤独、焦虑等情绪所笼罩。很多老人对物质生活的需求随着退休金在逐年增高反而相对递减,但精神方面的需求越来越迫切。社区作为老年人退休后的主要活动场所,能为老年人提供的各种常规服务已远远无法满足他们的多元性要求,尤其是精神文化的关爱需求。由此便出现了一些问题:独居老人因生活上无人照料,情感上无人陪护,生活孤单需要社会更多的关注和关爱,曾经更是出现过老人在家去世几天都无人知晓的悲惨事件。

为此,居民们多次到社区诉求,希望社区能把独居老人这个群体组织起来,让他们走出家门,发挥余热,使他们互助起来。



一起健身



### B 26位老人走出家门参加活动

为了消除老人的孤独感、无助感,探索具备可操作性的社区精神文化养老模式,程荣丽、欧阳汝玲等人在社区领导的指导下,以独居老人的需要和问题为重点,以社会支持为取向,希望给老人们搭建一个相互交流的平台,帮助他们培养一种或多种健康向上的业余爱好。

今年5月,社区组织社工分别来到305户社区独居老人家中,邀请他们走出家门参加活动,最后有意愿参加的有26人。他们纷纷表达了自己的需求,有的希望有人陪伴聊天,特别是逢年过节的时候;遇到难事有人帮忙,特别是一些体力活;生病时,身边需要有人照顾;此外,能够有人结伴出游、购物、健身,参加一些有意义的文体活动。

### C “草根领袖”带领老人玩转“夕阳”

任何一个群体,都需要一名领头人。桃花坪社区多次组织老人开展活动,其中一个重要的目的就是寻找一位“草根领袖”,带领大家组织开展各种活动,丰富大家的精神生活。

程荣丽说,他们在活动中发现了4位比较活跃的老人,他们分别是刘爱武、魏春娥、付凤兰和朱品妮。为了找到最合适的人选,他们在刘爱武不知情的前提下,组织老人们开展了一次清洁家园的活动,发现他不仅有组织能力,且深受拥戴。

于是,在这次“秘密”活动后,社区又组织老人召开了一个民主选举大会,让老人选出自己心中的领袖。最终,刘爱武获得13

票,被社区任命为“夕阳互助团”团长;魏春娥获得10票,任团长助理。

刘爱武上任后,迅速与老人们打成一片,发现他们都非常愿意参加活动,而且爱好广泛。刘爱武根据每位老人的爱好,把他们引导到社区已经成立且在正常运转的协会当中,喜欢饮食的组成烹饪组,经常在一起讨论健康养生;喜欢运动健身的组成健身组,早晚约着去做健身操;喜欢盆景花卉的组成花卉组,常在一起互相探讨家庭养花秘诀;不爱出门有没有别的爱好的老人组织成日间照料组,几个老人常在一起打打电话、串串门或开展娱乐活动。

如今,老人们在平日里每天吃完午饭就可

针对老人们的需求,社区联合社工、医生一起,组织独居老人们开展了一系列的知识讲座和户外活动。

5月5日,在社区三楼会议室,一场健康养生知识讲座顺利举行,26位老人不仅都参加了活动,还学会了健身保健操。

5月10日,社区再次邀请社区服务站医生给老人宣讲健康养生常识,内容包括糖尿病、心脑血管病、高血压等一些多发疾病的防治知识以及合理膳食、有氧运动方式的选择等。当天,社工组织老人们在职工活动中心进行了一次互动小游戏——击鼓传花,26位老人在欢快的锣鼓声中传递着手中的花球,花落谁家,谁起身表演节目。

一阵激烈的锣鼓声后,花落在迎阳小区刘爱武老人手中,她从容不迫的站起来给大家表演了一段京剧,赢得了老人们的阵阵掌声。活动中,有人表演唱歌,有人秀出舞蹈,还有的人来段笑话,或者给在场的居民朋友送上一句祝福的话。

5月20日,社区再次组织老人们开展了一次以“放飞五月”为主题的风筝比赛,26名老人分成五个小组制作风筝,然后每组派2人放风筝,对风筝飞得最高的小组进行奖励,并给所有参与的老人发放纪念品。

一系列的讲座和活动,不仅促进了老人们彼此之间的了解,增强了大家的感情,而且增强老人的动手和动脑能力,培养老人的兴趣爱好,使他们感受到集体活动带来的乐趣。



中国体育彩票  
CHINA SPORTS LOTTERY

## 新“11选5”:玩法多中奖易 总有一款适合你

新“11选5”,12种玩法任你选,总有一款适合你。这不,在这炎炎夏日里,鄂省彩民中奖更加火热。

### 任选五 奖金你做主

任选五,单注奖金540元,是追求高收益彩民的首选。

7月16日第56期,孝感96008点陈先生投注任选五“01、05、07、08、09”10倍,中奖5400元。7月17日第40期,96014点一老彩民投注任选五“02、04、07、09、10”。随后又以热码“02、04、07、

10”做胆,拖冷码“01、08、09”倍投3倍,结果两张彩票“双生花”,中奖3620元。

### 任选四 实惠看得见

任选四,中奖概率1/66,单注奖金78元,是技术型彩民重点投注的玩法之一。

7月18日第36期,孝感96026销售点的小王敲定一组“04、08、09、11”任选四倍投30倍。稍后,添上热码“06”,采取5码复式投注,中得任选四40倍,奖金3120元。

### 任选三 中奖最简单

任选三,在不定位的任选玩法中难度系数相对较低,也是销售最火爆、中奖最频繁的玩法之一。

7月16日,孝感94011点老刘投注“05、08、09”任选三10倍。又将“09、05、08”套打了5倍前三组,结果全部中奖,奖金2335元。

彩民朋友们,心动不如行动。玩新“11选5”,奖大、好中、马上中。股市神马都是浮云,只要您愿意,无需等涨停,总有一款等您来中奖!

(汤敏)

超级大乐透第087期开奖号码		
开奖号码	前区:	后区:
02 05 15 17 22		01 11
全国一等奖2注,奖金1000万元/注		

体彩排列3排列5第203期开奖号码	
排列3	647
排列5	64728