

卫东区养老服务体系建设入选“2020年民生示范工程”候选案例榜单

□记者 杨元琪

本报讯 近日,中国民生发展论坛组委会发布“2020年民生示范工程”候选案例榜单,卫东区养老服务体系建设榜上有名,并已进入网络投票环节。

据卫东区政府相关负责人介绍,近年来,为有效应对人口老龄化,不断满足老年人日益增长的养老服务需求,卫东区先后与上海安康通控股、江苏钱璟养老集团等养老业知名企业对接洽谈,开展强强合作、共谋未来发展。政府出资购买服务,签约河南安泰养老,面对辖区1285名70岁以上失

能、空巢、高龄、低保等老人开展居家上门服务,累计服务金额300余万元。

“这里暖和又自在,老伙计们天天来,咋会不高兴哩。”85岁的退休矿工杨应贤笑着说。12月8日下午,卫东区五一路社区日间照料中心传出阵阵欢笑声,老人们在这里下棋、健身、按摩,温馨满满。透明厨房里,厨师正在包包子,香味扑鼻。五一路社区日间照料中心是我市目前规模最大、设施最齐全的日间照料中心,于2019年1月14日揭牌成立,为独立两层楼,建筑面积554平方米,重点为社区60岁以上

老人提供专业、系统的日间照料服务,对失能及半失能老人提供护理、生活照料和短期托养等临时替代性服务。中心还开办有老年餐桌,为老年人提供营养餐饮、配餐及送餐服务,重点解决高龄、行动不便老人的用餐问题,8分钟送餐到位。

据悉,由

人民日报社指导,人民日报社《民生周刊》杂志社等联合主办的第八届中国民生发展论坛将于本月下旬在人民日报社举行。届时,组委会将综合评出“2020年民生示范工程”名单,并在论坛上发布。

12月7日,
许遂芳展示自
创的瑜伽动作



许遂芳:习练瑜伽修养身心 年近古稀身轻如蝶

□本报记者 杨元琪/文 张鹏/图

对68岁的许遂芳来说,习练瑜伽是她每天生活必不可少的一部分。年轻时,她是一位半路出家的幼师,能歌善舞。如今年近古稀,她迷上了瑜伽,收获了健康和快乐。

女钳工半路出家当幼师

“我们坐在高高的谷堆旁边,听妈妈讲那过去的故事……”12月7日上午,太阳时隐时现,卫东区五一路社区日间照料中心活动广场传来优美的歌声。远远望去,一位身材苗条的女士正在垫子上习练瑜伽,祈祷式、展臂式、骑马式、山岳式……在静谧的小广场上尤为抢眼。走近一看,这是一位略施粉黛的阿姨,岁月虽在她脸上留下了痕迹,但眉宇间依然流露着清秀、典雅的气息。

“我就是找个僻静的地方,暂时忘掉所有烦恼,做自己喜欢的事情。”看到记者到来,许遂芳停了下来,坐在木椅上娓娓道来。许遂芳今年68岁,祖籍洛阳宜阳县,父母都是地质勘探系统的职工,她自幼跟随父母辗转多地。1968年,15岁的许遂芳随父母迁居平顶山。1971年,她刚在河南煤田地质局四队参加工作,便被派往广东梅州执行任务,负责钻机运转工作。1974年许遂芳回平,进入车间工作,成为一名女钳工。

“我个子不高,力气也小,在车间干活儿确实有些吃力。后来赶上单位托儿所招幼师,我便被组织推荐上去了。”许遂芳说,1981年,原地质四队托儿所要遴选一批年富力强的女工,准备培养成幼师。当时大家对幼师职业还不看好,弟弟一句“三百六十行,行行出状元”让她下定了主意。后来,许

遂芳参加了原市教委组织的为期3个月的岗前培训,学会了弹琴、唱歌、跳舞,成为一名幼师。

习练瑜伽活跃身心

“我退休早,有充足的时间去尝试之前想做但没时间做的事情。”1997年,随着单位改革,45岁的许遂芳离开了工作岗位,但她离不开那些天真烂漫的脸庞,便受邀到私立幼儿园当幼师,50岁时正式赋闲在家。凭借当幼师时积攒的本领,许遂芳参加了社区的舞蹈队、腰鼓队、太极拳队等众多团队,还成了其中的文艺骨干。

“后来因为要带小孩子,为了不拖大家的后腿,我就退出了。”许遂芳说,她60岁开始了独自“修行”的过程,每天除了带孩子、做家务,她都会给自己留下“练功”的时间。所谓的“练功”,就是压腿、下腰、劈叉等舞蹈基本功。

偶然间从街头的小广告了解到瑜伽后,她便照着图片上的动作练了起来,再后来就跟着电视、网络视频练。久而久之,她总结出一套适合自己的瑜伽健身操。许遂芳说,瑜伽中简单的平衡类动作可以锻炼神经系统的平衡能力,对大脑和小脑的健康有益,能预防脑细胞老化;而扭转类动作可以通过脊柱、腰部的扭转来锻炼肌肉和骨骼,强壮筋骨,促进血液循环。

“我是一个有恒心的人,既然决定练功,就不会三天打鱼两天晒网。”近20年来,许遂芳一直坚持练功,前段时间她在医院照顾母亲,休息时就借着医院的长椅练功。有时,她练功会吸引旁人驻足观看,也会有人奉上掌声,但她都不为所动,沉浸在自己的世界之中。如今,许遂芳腰不酸、腿不痛,还能骑着自行车上山。

“我每天散步都能看到她在练功,真有毅力,为我们老年人做了表率。”就在许遂芳练功时,居民陈永强外出散步路过,向她竖起了大拇指。

“我觉得自己还年轻,外地有老人90多岁还在坚持练瑜伽呢。”许遂芳说,常年习练瑜伽,她收获很大,除了身体受益,还能放松心情,调整状态应对生活中的琐事。许遂芳也提醒大家,习练瑜伽虽有好处,但老年人要量力而行,应以健身、防病的简要动作为主。尤其是一些有基础疾病的老人,如骨质疏松、高血压、心脏病、糖尿病等患者,习练时要小心。

建设路4S店对外出租

建设路与东一环路交叉口4S店对外出租或合作经营。另有一批一汽马自达汽车配件、维修设备和办公家具出售。
联系电话:15836959990董先生

门面房出租

和平路步行街门面房90平方米,合同到期,对外出租或合作经营。
联系电话:18837576789
谢先生

招租

新城区蓝湾翠园西门两层600平方米门面房对外整体出租。
联系人:谢先生
电话:18837576789