

这是一个爱意浓浓的群体,老人们对生活充满信心—— 温馨的黄手环

□徐织

走进崇川区德民社区老来乐活动中心,我被近百位老人的热情感动着。参加活动的老人分六个小组,每个小组都是由志愿者和认知障碍的老人组成。两位年轻的专业干预师有节奏地带领老人们做着康复操,从他们的笑脸上,我看到的是互相关爱、亲密无间。

对于中国人口福利基金会和中央电视台为失智、失忆老人设计、实施的“黄手环行动”,虽有耳闻,却感觉遥远。当我和老来乐“黄手环行动——牵手相伴健康行”项目负责人李坤交谈后,才知道,这个“温馨的黄手环”就在我的身边,“牵手相伴健康行”正温暖着德民社区的老人。

翻开项目负责人李坤的“黄手环项目”档案资料,我看到的是多年来他们持之以恒所做的点点滴滴。厚厚的档案包括:项目执行计划、社区失智老人的情况登记表、志愿者名单、对每一位老人关爱日志,此外还有项目的评估与获得的奖项、每次活动的影像资料……李坤,这位当年市知名企业的销售厂长,如今是社区黄手环项目关爱老人的领军人,这些资料都是项目负责人李坤和冯善鸣一笔一画手写记录的,这里记录的是片片爱心,更体现了老党员带领下的志愿者辛苦为民的日常。

崇川区城东街道德民社区“老来乐”老年服务中心成立已有15年了,并于2012年11月在民政局正式注册为社团组织。“老来乐”是由李坤、冯善鸣带领,退休人员组成的志愿者团,他们致力于为社区老人带来生动活泼的群众活动,帮助老人解决一些力所能及的困难。在老人们心中,“老来乐”就是“自己的家”。2015年,“老来乐”接到一位社区居民的求助,说是她家老伴——一位施姓的老人住在儿子

家,但已经不认识儿子了,老人家只认识自己的老伴,家里为施老的失忆忧心忡忡。老伴无奈之下,找到“老来乐”,向李坤倾诉老人失忆带来的种种痛苦。这样的棘手求助,接不接?“老来乐”的志愿者们决心帮助施老。他们时常相伴,自创手足和语言沟通等协调性训练办法,帮助恢复记忆训练。通过一年多艰苦探索与精心呵护,施老的记忆力大大恢复,认识了志愿者们,并与大家有了交流。通过这个典型的助老案例,“老来乐”志愿者理事会决定把帮助老人延缓“智障”作为服务社区老人的重要内容。

2016年9月,老来乐理事会开会,决定实施“老年人精神关爱项目”。他们选出“认知障碍”老人11人,组成近20人的志愿者队伍上门陪护,无偿帮助老人做经络按摩、陪老人说话、帮助起居,并记录老人的症状和日常起居状况。这些老人的认知障碍症状有了不同程度好转。项目影响力不断扩大,也考验和提高了李坤、冯善鸣团队的执行能力。

如何把“老年人精神关爱项目”面向全社区?2018年6月,老来乐的党员和理事会成员开会,要求理事们15天内对全社区摸底,并根据南通大学医学院老年健康对照表,上门测评。这项艰难的摸底工作做下来,其中的汗水与辛苦不言而喻。志愿者团队也得到发展,登记在册志愿者达38人。

2018年9月21日“世界阿尔茨海默病日”,在爱德基金会、崇川区民政局支持下,老来乐“牵手相伴健康行”黄手环行动正式立项。2019年初,该项目与川姜养老服务中心合作,开始新一轮入户筛查工作。老来乐黄手环项目志愿者队对社区60多名老人采用简易智力量表进行认知障碍测评,识别出34名可能存在认知障碍的老人,向他们发放了“黄手环”。黄手环是智能的“帮你回家”的设

备,黄手环储存了老人的基本信息和联系家人信息,在实际使用中发挥了作用。有一位黄姓老爷爷,两次出门迷失方向,都是市民发现,从黄手环上联系上子女,帮助老人回到家中。

老来乐“牵手相伴健康行”黄手环行动项目不仅仅是黄手环的发放、检测使用与记录,更大的工作量,也是最重要的工作是“帮助老人延缓衰老”。老来乐志愿者与川姜养老干预师龚老师和彭老师每周三为社区老人们开展认知症干预群体化训练活动,活动内容针对各种能力的干预训练。这项活动的组织工作,时时刻刻在李坤等理事心里。他们按照计划,布置活动场所,做好通知落实。为了保证每位老人都能得到训练,对于不能出门的老人,他们把干预训练送到老人身边。老来乐还定期邀请康复医院等医疗机构来社区为老人作健康讲座、量血压、测血常规,指导高血压或糖尿病老人的日常护理。

通过持之以恒的训练,老人们的情绪有了积极变化,变得开朗了,愿意交流,愿意参加老来乐活动了。社区79岁李老太太原先需要家人搀扶才能去社区参加活动,经过干预训练,如今自己可以独自前往参加活动;还有不能独立完成手工的冯老太太,现在能独立完成简单手工制作了;训练前走路摇晃的宋老太太,训练后走路平稳,语言能力得到一定恢复。老人们的健康是老来乐志愿团队最大的开心,用李坤的一句话:“我们的目的就是让社区老人通过干预训练健康快乐地生活。我们志愿者不计报酬,不辞辛劳,奉献老人,值得!”

随着志愿者团队年龄增长,“接班人”问题随之而来。我真心想,年轻一代跟上来,以李坤等志愿者为榜样,用心去爱老人们,用新的思维、新的科学知识,去帮助老人们,让助老扶老的项目普惠每一位老人,让关爱老人之心代代相传。



去郊区买菜

□许琴

我经常乘坐128路公交头班车下乡,每次都会遇到去通州区正场集市买菜的老年人。人们喜欢去正场买菜,缘由多多。128路从通城文峰城市广场到正场,相距约18公里,经过通启路高架、通京大道、江海大道高架,高速公路似的,没有红绿灯,也不设任何公交站点,通常25分钟即达,速度快,此其一;正场周边农户有大批量种植蔬菜的传统,而非大棚蔬菜,农药化肥使用量相对而言比较少,绿色环保,新鲜便宜,此其二;正场位于通吕运河畔,原是通州农副产品集散地重镇之一,正场油厂声名远播。每年油菜籽收获季节,大批量油菜籽云集,地产菜籽油物美价廉,深受消费者青睐,此其三;年满65周岁的手持“长寿卡”,乘坐公交车免费,顺便沿途观光……

去郊区买菜的银发族中,有的单枪匹马,有的是小区邻居。他们有的腿脚并不灵便,甚至有点步履蹒跚,但下车时,都仿佛年轻了许多,急匆匆直奔农贸市场。采购结束,返回公交车站时,他们神情愉悦,候车时,无论是否认识,他们都会相互询问着对方买了什么菜,甚至切磋起厨艺来。

蚕豆荚上市时,价格从最初的每斤七八元,到后来的10元20多斤,悬殊极大。去正场集市买蚕豆荚,农户刚刚从地里摘下,比在通城超市里买的新鲜。猪肉价格持续上扬,消费者把荤菜的选择目标转移到鸡鸭鱼虾,这就导致养鸡专业户扩大规模。谁曾想,今年春天以来,鸡蛋价格一路下滑,有的大超市促销价居然跌破2元,于是有养鸡场老板调节养殖规模,一大批下蛋鸡被廉价出售,3斤多重一只,从起初100元4只,下降到后来的100元5只,为减少麻烦,勿用称重,随手抓。一时间,购买者众。因担心活鸡不让带上公交车,有买菜者干脆在市场附近宰杀。

乘坐128路公交车,经常会看到有乘客带着瓶瓶罐罐,不用说,是去正场买食油的。据说,在油厂买油,没有时下谈虎色变的“转基因”之虞。某日,有个老太太带着一大堆空塑料壶。原来,她托人在乡下集市买了油菜籽,送去小作坊加工,榨出来的菜籽油又香又黏稠,价格贵了点,单价8元多。有乘客认为小作坊技术水平不行,榨出来的是毛油,没有消毒过滤过,含有致癌物,吃了对人体有害。一时间,车厢里众说纷纭,像是开了一场菜籽油质量研讨会,让我茅塞顿开。

偶尔去郊区集市买菜观光,必将丰富我的退休生活。

听爷爷讲抗美援朝的故事

□李斌 杨千一



近日,市区虹桥第三幼儿园邀请抗美援朝老战士陈慕君爷爷给小朋友讲述峥嵘岁月里的故事。小朋友向老人赠送重阳糕,表达对陈爷爷的敬意。

今年88岁的陈慕君1949年参军,此后参加了抗美援朝。33年的部队生涯,祖辈、父辈的红色基因深刻影响着他的思想、工作和生活。如今耄耋之年的他仍不忘初心,党哪里需要他,他就在哪里。

