

疫情下,社区老人开始“云生活”

疫情期间,大多数老年人不便出门,居家养老护理、照料、学习等需求增加,一方面老年人通过调整原有的习惯适应新的生活,另一方面也倒逼行业重置服务模式,满足老人新的需求。除了刚需服务外,服务内容和形式向精细化、专业化方向发展。

非常时期,老年大学无法正常上课,但老年人的求学求知欲并未减退。无锡市老年大学开通“云课堂”,让老人在家学得开心学得放心。

近日,曹张新村68岁的王阿姨每天守着平板电脑学得亦亦乐乎,“没想到网上有这么多的学习资源啊!”她说,感觉自己像是刘姥姥进大观园,大开眼界。她每天早上跟着电脑跳健美操,最近她正在学习由贵州老年大学提供的苗

溪北新村77岁的李爷爷是位孤寡老人,近日他的高血压药用完了,但疫情期间不便出门,他通过安康通服务热线向平台告知了他的困难,工作人员第一时间去药店买了药给他送上门。74岁的王爷爷打电话告诉平台他拉肚子人很虚弱,想去医院看病。工作人员立即跟爷爷核对地址,联系120,并嘱咐老人保持手机畅通,老人很快得到救治转危为安。稻香新村67

无锡市老年学学会秘书长杨韵辉介绍,此次疫情带来的考验,推动老年人进入“云生活”,他们学会从手机、电脑上实时了解疫情防控信息,做到疫情面前不慌张;他们通过聊天工具与亲朋好友“面对面”交流,“云相聚”,沟通感情拉近彼此距离;他们通过在线学习,让生活变得

云课堂资源丰富 老人学得开心

族健美操。音乐空灵动作舒缓,她觉得新奇又好看。上午择菜、做饭时,她也会开着电脑,学习由泰安市老年大学提供的“音乐与呼吸”“合唱的发声与咬字”等课程,还不时跟着老师唱两句,学习家务两不误。她还跟着空中课堂学做三明治、芝士蛋糕给人家改改口味,和小外孙

一起学用立体纸艺制作海苔寿司等。“有时三五分钟就能学到一个小技能,不清楚的还可以反复收看。这样足不出户的方式非常轻松,给我们提供了一种全新的学习体验。”王阿姨说。

据市老年大学工作人员介绍,学校从2月21日起对接中国老年大学资源,开

增加线上联系频率 时刻关注老人需求

岁的吴老伯通过“孝心眼”特定老人智能监护设备发出家中水管漏水的信息。工作人员立即上门,找到漏水点更换新的水龙头软管,并帮老人清理了被水浸泡的厨房。

记者了解到,疫情期间无锡市民政局联合安康通对空巢、独居等老年群体

开展线上线下服务,保障老人的基本生活需求。开通“新型冠状病毒肺炎”防控心理热线,通过平台电话,对老人进行疫情防控正面宣教,纾解老人焦虑恐慌的情绪,引导老人保持正常作息规律生活。截至目前,安康通主动关爱老人19445户,拨打关爱电话20249个。同

“云养老”对接精准服务 质量是关键

更加丰富;他们有的甚至学会了在网上购物、交水电费、手机充值、在线咨询预约医疗服务等,解决了日常问题。

与此同时,相应的一些养老服务转

移至线上,为老服务企业通过网络或电话等渠道获取老人需求,提供配送蔬菜、日用品等服务。除了整合资源更要注重信息传递和个性化分类,让老年人更清

“云课堂”。学员只要关注“中国老年大学协会”公众号,点击“智慧校园”栏目中的“老年大学”子栏目,出现“网上老年大学”页面,就可以从中挑选自己心仪的课程了。云课堂课程内容丰富,分类清晰,有十万集免费课程供学员选择,同时还开设了名师直播课。课程包括书法、国画、英语、文学、保健推拿等,比如二胡教学共有73集,跟郎朗学钢琴有51集等,讲解非常翔实。

时,安康通组织人力上门为特殊老年群体配送口罩、消毒液等防疫物资以及米、油、方便食品等生活物资。累计为524人配送口罩3515个,消毒液508瓶,牛奶、蔬菜、肉类等162份。工作人员小陈告诉记者,疫情期间他们增加拨打电话与老人联系的频率,时刻关注智能平台老人的情况尽力满足他们的需求,老人觉得时刻有人惦记有人关心生活更踏实。

晰地了解可以通过平台获取专业化服务、产品,尽可能缩短供需间距离,让他们对云养老产生更高的信赖感。“但不管怎样,线下服务的效率、质量还是关键,这些决定老年人是否愿意再次选择线上。”杨韵辉说。

(王菁)



隔离阻不断亲情

□李河

无情的疫情,如春日里的一场雪,让人感到丝丝寒意。

大年初一上午,在颐养中心陪伴妈妈时,被告之下午起开始封闭。于是,安慰妈妈,让她静心休养,过几天再去看她。感觉时间不会长,也就放心回家等待。

没想到,过了春节假期,没见疫情好转,过了正月半,还是不能前去探望,心里就有些焦急了。虽然每天跟妈妈通话,但毕竟老人家年近九旬,使用的不是智能手机,有时通话还不清楚,想来妈妈一定很焦急,但无奈只能常用话语安慰她。

记得上幼儿园时,有一次,我患流行性腮腺炎,独自在幼儿园隔离两周。那时的我,常常隔着窗户,看同学们在操场上自由自在的活动,听熟悉的嬉笑吵闹声,盼自己快快康复,早日回到欢乐的群体之中。到了周日,更是站在门口,盼着妈妈来看我,给我带来书籍和零食,此情此景,犹在眼前。如今,妈妈生活在颐养中心,平时我常去看她,给她带些喜欢的零食和水果,想必妈妈也会有这样的盼望,而我,此刻也更想看看妈妈。

终于,在全国人民的共同努力下,疫情得到了有效的控制。在与颐养中心联系后,约好时间,我带上一些妈妈需要的用品和水果,与妈妈隔门相见。当护士推着妈妈出来时,虽然一个多月未见,然而仿佛相隔好久。不过,看到妈妈精神很好,我的心也宽慰了许多,我在心里感激那些照顾她的护理人员,感谢我们的祖国,虽然遭遇如此大的疫情,但我们都能感受到平安。

疫情期间,身在新加坡的女儿、女婿,也同样牵挂着我们。春节期间,他们增加了跟我们联系的频率,每天通过微信关心我们,美其名曰“加强监督”。让我们少出门,勤洗手,做好自我保护,不要听信传言,耐心、静心等待疫情解除。当得知我们口罩紧缺时,他们千方百计在网上购得口罩,让我们不要去排队购买。为了让我们吃得好一些,他们快递海鲜、水果、坚果、大米等食品,还每周为我们订餐一次。当听说奶奶需要一种日本产的药时,他们又想方设法为我们快递过来。这段时间,我们的手机上经常有取快递的信息,我们的生活中又添加了一项“任务”。

我们跟女儿、女婿说,我们现在生活很好,疫情已经稳定,你们还是多关心一些自己的工作、生活,别为我们让你们分了心。他们说,本来打算到春暖花开的时候,陪我们一起外出旅游,如今这个计划无法实施了,只能以此略表孝心了。

当疫情在全球蔓延,哪个地方都不能独善其身。虽然新加坡确诊病例不多,但一个几百万人口的国家,每天确诊几十个人,也让我们很担心,毕竟相比较而言,我们这里两个月才有几十个确诊病例。女儿、女婿也有担心,当地人没戴口罩的习惯,有些地方人还比较拥挤。不过,他们按照戴口罩、勤洗手、多通风的要求,努力保护好自己,并且每天向我们通报情况,让我们放心。

在这个疫情发生的日子里,虽然我们一家人不能生活在一起,但我們都在尽自己的努力,给家人以关怀。亲情,是我们骨子里的烙印,牵挂,伴随着我们的一生。

■微健康

自制食品不等于健康食品

疫情期间,很多老人有了更多宅家修炼厨艺的机会,但也遇到了麻烦,有些自制食品反而吃出了问题。

65岁的读者张阿姨宅在家里吃腻了家常菜肴,她就跟着网上的配方用电饭煲做蛋糕,觉得自己做卫生、健康。家人也很爱吃,她三天两头做,有时做多了就当饭吃。但近日她觉得头晕乏力,到医院检查后显示,血糖血脂都偏高。医生认为是她蛋糕吃多了,短时间摄入了较多的油、糖等。毕业于美国俄勒冈州立大学营养与慢病专业、无锡真爱健康有限公司注册营养师何一苇告诉记者,自制食品并不等于健康食品。

何一苇介绍,蛋糕的主要成分是精白面粉、糖和鸡蛋,前两个原料都属于血糖生成指数高的食物,短期内过多摄入容易造成高血脂、高血糖。在大众传统观念中,自制食品让我们可以把控制作过程中的每个环节,比如挑选优质的食材、使用正规品牌的调味料等,但这仅仅是吃得健康的第一步。要做到吃得健康,我们还需要学会合理搭配各

类食材,并且使用正确的烹饪方法,才能最大程度均衡获取食物中的营养。另外,大众还容易陷入一个误区——“只要是健康的東西多吃一点也无妨”。现在烹调用油的好坏越来越受到大众的关注,市场上也出现了各式昂贵的“健康油”,如葡萄籽油、茶树油等。因此在使用时大众很容易产生“这个是好油,我多加一点口感、营养更好”的想法。但在日本一项研究中发现,只要食用油所能提供的能量超过全天总能量的40%,即使食用的全部为多不饱和脂肪酸这类“好脂肪”,也依然会导致产生高血脂、糖尿病等这类慢性疾病。

所以,在我们的一日三餐中,各类营养物质的均衡摄入就显得尤为重要。在日常膳食的搭配上,我们可以遵循中国营养学会提出的“中国居民膳食宝塔”原则,把每一类食物的摄入量控制在合理的范围内。首先做到“均衡”这一基本原则,再根据个人身体情况对个别营养物质进行摄入量的调整,才能真正“吃得健康”。(王菁)



自年初发生新冠肺炎疫情以来,梁溪区清名桥街道沁二社区金星小区居民做好严防控工作。小区业委会人员多由退休职工担任,他们自发组织了20多名中老年居民成立志愿者服务队,每天在小区内用电喇叭宣传防疫抗疫知识,同时组织志愿者两人一班在小区门口为出入人员测体温,扫健康码。(阿贵 摄)

保护路桥



关爱生命

公路行政许可公告

经审查,无锡锡澄轨道交通有限公司在260省道K21+600M—K23+220M因修建铁路占用、挖掘公路的申请符合《公路法》《公路安全保护条例》《江苏省公路条例》《无锡市公路条例》相关规定,依法准予许可。

上述建设单位须按照许可的设计和施工方案在规定

时限内进行施工作业,并落实保障公路、公路附属设施质量和安全的防护措施。涉路工程设施的所有人、管理人应当加强维护和管理,确保工程设施不影响公路的完好、安全和畅通。

特此公告。
江苏省无锡市公路管理处
2020年4月10日

山里人 山里货 自产自销

老牌老店:灵芝孢子粉、孢子油、有机硒等农产品

一级椴木灵芝3斤只需要200元

我们来自安徽大别山,自产自销。不怕不识货,就怕货比货。感谢无锡市民给我们宣传点赞和认可,深山里的灵芝孢子粉价廉物美。购买老牌老店产品,你肯定不会吃亏!

打铁必须自身硬 货比三家不吃亏 小店利薄 请不要还价

批发零售:椴木孢子粉1000元/斤,买3斤送1斤。纯孢子油2000元/100粒/瓶,每粒0.5克,买10瓶送2瓶。复方孢子油1200元/瓶,买10瓶送10瓶。有机硒:每片含有机硒100微克,1500元/6瓶,可食用一年。

需要送货上门的,请提前电话预约!

无锡总店:崇宁路17号4楼(无锡市检察院西隔壁) 电话:82700029 13093041150
三院专卖店:春申路供电局后面花里顾桥旁 电话:15152258250
洛社代卖:洛社天奇B座72号701室 电话:13606191050
向阳苑电话:13915331803 体育中心电话:13921281187 坊前代卖电话:13771473550

拯救不可重来的生命

无偿献血可以再生的血液
无锡市公民献血办公室
无锡市红十字中心血站

无锡(翟记)陈年老酒收藏馆 长期免费鉴定 收购陈年老酒

无锡(翟记)陈年老酒收藏馆出巨资面向无锡市民征集1953年—2018年陈年茅台酒,家中有老酒的市民注意了,这

一次是我们无锡人自己的老酒收藏馆公开征集,希望广大市民朋友多多支持。

可以派人免费上门鉴定和回收

也可以车接车送

鉴定收购:新老茅台、五粮液、剑南春、汾酒、泸州老窖、古井贡酒、董酒、郎酒等;路易十三、轩尼诗、人头马、马爹利等洋酒。同时现场免费鉴定,回收新老阿胶、冬虫夏草、老安宫牛黄丸、老钱币等。场外不设接待,以免上当受骗!

以下为53度茅台酒 全品相 不跑酒的价格

2018年	2000元	2004年	4200元	1992年	14700元	1978年	35000元
2017年	2300元	2003年	4700元	1991年	14900元	1977年	40000元
2016年	2400元	2002年	4800元	1990年	15900元	1976年	45000元
2015年	2500元	2001年	4900元	1989年	17000元	1975年	60000元
2014年	2600元	2000年	5700元	1988年	18000元	1974年	70000元
2013年	2700元	1999年纪念茅台	26000元	1987年	19000元	1973年	80000元
2012年	2800元	1999年	6600元	1986年	19600元	1972年	90000元
2011年	2900元	1998年	6900元	1985年	19700元	1971年	100000元
2010年	3000元	1997年纪念茅台	26000元	1984年	19800元	1970年	150000元
2009年	3300元	1997年	7600元	1983年	19900元		
2008年	3600元	1996年	9600元	1982年	21000元		
2007年	3700元	1995年	13800元	1981年	22000元		
2006年	3800元	1994年	14000元	1980年	26200元		
2005年	3900元	1993年	14200元	1979年	30000元		

其他年份的具体价格面议
整箱价格更高

预约咨询电话:
139 1412 9295

(此号码长期有效)

活动地点:
1.无锡市南禅寺对面汉庭酒店2楼8211室(中山路与解放南路交叉口北50米)
2.梁溪区民丰北苑向前500米杨木桥33号(翟记)陈年老酒收藏馆

活动时间:
4月10日—15日
早上八点到下午六点



广告