

未来养老,以“时间银行”之名

为发展互助养老模式、有效缓解养老服务力量不足的矛盾,去年4月,青岛市出台《青岛市养老服务时间银行实施方案(试行)》和《青岛市养老服务时间银行实施细则》,并在市南区、城阳区、西海岸新区进行试点。

目前,“时间银行”试点开展一年,具体运行得如何?下一步有什么计划?记者进行了探访。

跟随志愿者体验“接单”

市南区八大峡街道爱心素食餐厅是青岛养老服务时间银行志愿者网点,据负责人刘星冶介绍,目前已有100多名志愿者完成注册。

59岁的徐琳琳来爱心素食餐厅当志愿者已经一年多的时间了,她对时间银行的理念非常认可,更觉得时间银行的出现是对他们这些志愿者的一种肯定。“你在做志愿服务的时候,能顺便存储自己的服务时间,等自己老了的那天还能用上,真得挺不错。”

“有老人下单了。”中午11:20分,徐琳琳在app上看到下单的信息,立马抢了单。同样抢到单的还

有今年36岁的尹丽丽,今天是她第一次使用时间银行app,由于和徐琳琳接单的老人家距离很近,两人决定结伴同行,记者也跟着一起体验了一番。

当天中午的午饭是菠菜粉丝、蒜苔木耳鸡蛋、芹菜胡萝卜菌菇以及米饭,在餐厅志愿者将需要送餐老人的午饭按姓名打包装好后,尹丽丽和徐琳琳穿好时间银行志愿者马甲,驱车来到了送饭的老人家。离开老人家前,徐琳琳点击了“结束服务”的按钮,随后页面会出现对服务对象的评价,还需要点击上传现场图片,证实此单的真实性。

农村老人将是重中之重

记者了解到,目前青岛市养老服务时间银行平台共注册志愿者达到4084人,服务对象达到3866人。“在前期三区试点的基础上,今年4月份开始,青岛市民政局决定在全市范围内推广养老服务时间银行”,青岛养老服务时间银行运营负责人曹齐表示。

“多数老年人还是选择居家社区养老,但在家养老面临问题,有的老人自理能力不足或行动不便,就需要养老服务人员,而现在养老服务人员短缺,急需利用社会志愿者来提供服务,养老时间银行恰恰填补了这方面的空缺,用社会志愿者的力量来帮助居家养老的老人。”青岛市南

区民政局党组成员胡方国表示。

时间银行推动者、志愿服务联合会会长史秀莲强调,时间银行可以做好养老人才转化及缓解互助养老的巨大压力。“今年计划新增服务对象11000名,新增志愿者12000名,最重要的就是鼓励志愿者变成活跃志愿者”,曹齐透漏,今年7月份时间银行将做到全市的通存通兑,下一步还将跟南京做双城联动。

青岛市民政局养老处处长乔先华曾表示,农村养老将是今年民政工作的重中之重,如何让农村健康活力的老人给有需求的老人提供服务,同时为自己赚取服务时间,将是时间银行下一步工作的重点和难点。

期待年轻力量加入

刘星冶告诉记者,尽管餐厅流动性志愿者近百位,但大家不一定时间正合适,每天中午需要送餐的老人达到20多位,有的时候真忙不过来。记者还注意到,在餐厅帮忙的志愿者多为五六十岁的中老年人,甚至还有70岁以上的热心老人参与其中。

曹齐表示,目前,“时间银行”的主要志愿群体也是低龄老人,他们大部分人的年龄超过60岁,如何吸纳

更多的年轻人加入其中,也是养老时间银行能否持续良性发展的关键。“我们正在跟青大、石油大等驻青高校对接,让更多的大学生志愿者加入其中,最起码补充到周末的志愿服务队伍中。”曹齐介绍,下一步他们还将跟各区市文明办对接,把现有的志愿团队都吸纳进来。“希望更多的人加入时间银行做志愿服务,也为自己的未来养老‘赚取’时间”。

志愿者安全有保障

记者在采访中发现,出于安全考虑,部分老人或者老人子女对于陌生的志愿者上门服务持有顾虑,也担心在服务过程中存在安全隐患。“这点我们也能理解,所以一般情况下新注册的志愿者在第一次志愿服务的时候,会有社区或是居家养老服务中心的工作人员陪同一起前往。”

曹齐表示,“志愿者在接单之后,会首先和老人有个电话沟通,约定好上门时间,同时,服务结束后,我们还

有个评价机制,老人对志愿者有个评价,志愿者也会对老人有个评价,并通过app上传现场照片”。曹齐介绍,对于安全问题,民政部门也未雨绸缪,“下一步政府将掏钱为志愿者购买人身保险,解决大家的后顾之忧。”

此外,志愿者在服务过程中不允许有任何的商业行为,一旦有老人或老人家属投诉,不仅志愿者账户里的服务时间将清零,服务资格也将被终身取消。

(老年生活报)

脏腑辨证治疗 名医魏江磊独创帕金森FIX疗法

无锡易可中医医院是3个上海名医在无锡开的医院,创始人之一、上海曙光医院神经内科原主任魏江磊教授独创的帕金森FIX立体定向干预治疗体系,为无锡市中医药管理局2020年科技项目,让众多帕金森病友受益。

该疗法结合脏腑辨证理论,跨学科针对帕金森病不同阶段、不同症型,从食疗、内治、外治等三个方面全程管控,从而控制帕金森发展,减少美多巴等西药用量。其理论及核心依据,是魏教授多年临床经验,以及

《天芪平颤方治疗帕金森病运动症状临床观察》等多项科研成果。

体系中针对手抖、身僵、行动迟缓,有“柔肝止颤”等不同方子,针对失眠、便秘、流口水、焦虑、夜尿多、嗅觉障碍六大非运动症状,有“固本培元”、“宣肺通窍”等方子,并使用易指禅功、中药熏蒸、压力循环泵、专项导引等,针对心肝脾胃肾等脏腑器官,辨证治疗。

此外,针对偏头痛反复发作、三叉神经痛术后复发、耳鸣、眩晕等疑难杂症的治疗,魏江磊也极为擅长。(江南)

5·17全民补硒日暨首届孝仁堂富硒文化节

招募志愿者 报名送好礼 激情五月 相约锡城

招募千人志愿者,八院血硒免费体检,无锡站盛大开启!

2005年1月18日,由中国农业科学院发起,中国高科技产业化委员会、国家火炬计划支持的“定量补硒”全国工作会议在人民大会堂召开,补硒工程正式启动。同时向全社会发出倡议:全民补硒,刻不容缓。由此,中国掀起了一场补硒热。自2013年5月17日第一届全民补硒日开始,至今年5月17日,已经是第9个全民科学补硒日。硒对人体健康有着巨大的作用,许多中老年人是缺硒的人群,对硒的认识较缺乏。

在无锡日报报业集团、无锡广播电视集团的宣传支持下,江苏孝仁堂拟开展首届富硒文化节。招募志愿者,面向广大市民科普硒与健康、科学补硒等内容。让中老年朋友了解硒并认识硒的重要性,帮助中老年人树立健康的生活理念,养成科学的生活方式。



活动招募:

即日起凡55周岁以上的无锡市民凭取个人有效证件(身份证)报名志愿者,即可免费领取富硒大礼包和体检一次,活动当天受邀参与首届富硒文化节开幕式。



**参与活动
凭证领取**

礼包详情:

(1)价值35元的30只装农家土鸡蛋一提
产品规格:30只装,原汁原味原生态,好鸡好蛋好营养。

(2)价值64元的5斤装富硒大米一袋
产品规格:5斤装,植物有机硒根施技术种植,每公斤含30-200微克有机硒,符合国家检测标准。

(3)价值128元的750ml石榴酒一瓶
产品规格:750ml/瓶,含硒石榴发酵酿制,入口香醇。

(4)价值58元的4.5升生命源水一桶
产品规格:4.5升/桶,源自中国富硒村的健康饮用水。

(5)无锡市第八人民医院免费血硒体检
体检详情:价值120元的血硒体检一次

领取地址:

(1)领取时间:周一至周日8:00-17:00(2)领取热线:0510-82835969
(3)领取地址:梁溪区中山路686号读者服务站(孝仁堂)
(4)乘车路线:乘90、81、65、85、509、60、83、96、57、29、33、133、207、52、71、79、99、609、635、602支线、619、79区、25支到莲蓉桥站下车向南50米即到(孝仁堂)
(5)地铁:乘地铁一号线到胜利门站下车,沿中山路走761米(莲蓉桥方向)即到(孝仁堂)

领取详情:

(1)每个品种限领一次,每次限领一样;
(2)需参与本次活动流程方可领取礼包,他人不可代领;
(3)不按要求或规则参与为自动弃权,已参与过往福利者不再受理。
(4)本次活动不收取任何费用,活动解释权归主办方所有