



刚柔并济! 百名老人以“武”会友

全国老年人太极拳健身大联动活动厦门市分会活动在湖里区圆满落幕



老年太极拳爱好者动作整齐划一,很有范儿。记者:晋君摄



晨报记者 晋君
通讯员 王雅娟

随着配乐声响起,百名太极拳老年健身爱好者穿着统一的太极鞋服,在柔和的音乐中缓缓起势,舒展身体。

为贯彻实施全民健身战略,引领推动老年人体育活动广泛开展,中国老年人体育协

会组织开展2024年全国太极拳大联动活动。近日,全国太极拳大联动活动厦门市分会活动在湖里区青少年校外活动中心开展,湖里区老体协组织街道、社区健身辅导站(点)共11支队伍104人参加。厦门市老体协、湖里区老体协主要领导参加了此次大联动活动。

一招一式诠释太极拳魅力

太极拳一直深受老年人喜爱,可随时随地进行锻炼,有舒缓身心、强身健体的效果。

在此次大联动活动中,老年太极拳爱好者动作整齐划一,如行云流水一般刚柔相济。他们中有刚退休、才接触太极拳的“年轻老人”,也有坚持打太极拳20多年的年长老人,均在一招一式中诠释着太极拳的魅力。

据悉,市、区两级老体协在经费、物资等方面给此次大联动活动提供了有力保障。

以点带面夯实群众基础

据悉,湖里区一直坚持推广太极拳运动。湖里区老体协深入基层,积极推动辖区老年太极拳运动,充分调动骨干发挥带头作用,不断提升队员的技术水平。在各健身辅导站点,各太极拳小组长带头组织队员进行分散式教学训练,

每周再进行一次大集训。

湖里区老体协还通过开展太极拳巡回培训、技能指导等,以点带面加强老年人对太极拳文化的了解,使太极拳运动在全区得以广泛开展,为参加此次全国老年人太极拳健身大联动活动夯实了基础。

湖里区老体协相关负责人表示:“本次大联动活动提高了湖里区老年人的健身意识、健康素质和太极拳的技能水平。”

厦门入选全国基本养老服务综合平台试点

建立健全多层次养老服务体系

晨报讯(记者 晋君 通讯员 林彦龙)近日,民政部、国家数据局公布了48个全国基本养老服务综合平台试点地区名单。厦门市凭借打造“提供便捷高效服务”“寓监管于服务”的智慧养老服务平台,整合养老机构、居家社区养老服务组织和社会化服务资源,发展智慧养老服务新模式等颇具地方特色的养老服务举措顺利入选。

据悉,厦门现有养老机构45家、照料中心53家、农村幸福院149家、居家养老服务站447家、敬老餐厅491家,各类养老床位总数近2万张,从业人员3800多人。厦门智慧养老服务平台目前整合了养老机构、居家养老服务组织和社会化服务资源,拥有养老地图、居家养老、呼叫中心、日常监管、视频监控、异常预警、考核评比、统计分析等八大功

能,为有相应需求的居家老年人提供家庭养老床位、适老化改造、日常探访关爱等上门服务。此外,平台还开通了“3500011”24小时服务热线,在线为老年人提供服务。

根据试点计划,在今年年底前,厦门市以全面提升基本养老服务信息化水平为重点,汇集基本养老服务对象、服务需求、服务供给、行业监管等信息,建立“一人一档、分类管理”管理机制,提升基本养老服务的便利化、精准化、数字化水平;2025年年底,厦门市将以完善老年人信息大数据库和“邻安康”长者守护平台为重点,建立厦门市老年人信息数据资产,打造养老应急救援中心,为全体老年人提供更加精准、便捷、安全的基本养老服务。

厦门市民政局相关负责人表示,将以此次入选试点为



护理员上门为老人服务。

契机,不断探索智慧养老服务新模式,为老年人提供基本均等的养老服务,建立健全具有厦门特色的多层次养老服务体系。



特写

老人居家养老安全感满满

家住开元街道西边社区的吴奶奶今年87岁,作为智慧养老服务平台的受益者,她向记者讲述了自己的故事。

去年12月,吴奶奶不小心摔了一跤,伤到了髌关节,只能依靠助行器才能走路。吴奶奶的儿子还没有退休,为了让老人得到更好的照顾,今年年初,吴奶奶与厦门德善堂养老服务有限公司居家养老团队签订了家庭养老床位服务协议。

德善堂根据老人的实际需要,提供助餐、陪护、清洁护理、综合家政等服务。工作人员还上门为吴奶奶安装了生命体征检测仪、一键报

警器、语音设备和起夜灯等智能化设备,以及床边护栏、扶手、沐浴椅、防压疮床垫等适老化设备。

在吴奶奶看来,家里安装的智能化设备让她更有安全感了,从床边到洗手间,只要是经常活动的地方,都有扶手,觉得哪里不舒服,还可以马上联系工作人员。

有一次,吴奶奶脚上的一个伤口化脓了,她赶紧使用“一键报警”功能联系工作人员。吴奶奶说:“他们帮我联系了护士上门消毒和上药,护士非常温和,在治疗的过程中非常用心,我感觉很温暖。这些服务让我的子女减轻了负担。”