



## 山东部署敬老月活动 这个月， 咱们老年人福利多

**本报讯** 近日，全国老龄工作委员会印发通知，于2023年10月1日至31日开展以“实施积极应对人口老龄化国家战略，推进无障碍环境共建共享”为主题的2023年全国“敬老月”活动。作为全国老年人口第一大省，山东省以此为契机，将组织开展各式各样的“敬老月”活动，在全社会树立积极老龄观、健康老龄化理念，推动老龄事业再上新台阶。

举办山东省庆祝老年节会议。定于10月23日(农历九月初九)举办山东省庆祝老年节会议。活动现场开展义诊和相关政策咨询活动。

开展走访慰问和关爱帮扶活动。“敬老月”期间，各级卫生健康部门充分发挥老龄办职能，协调组织当地党委、政府和社会各界开展走访慰问老年人活动，重点围绕经济困难的失能、孤寡、残疾、高龄老年人以及计划生育特殊家庭老人、为社会作出重要贡献的老年人等群体，开展走访慰问和关爱帮扶活动。

开展老年友善医疗机构和老年友好社区“回头看”活动。督促各地持续改善老年人就医环境和居住环境，不断提升工作水平。根据年度工作安排，今年底全省建成老年友善医疗机构占比达到90%。针对老年人“数字鸿沟”，组织开展“智慧助老”服务活动。

开展医养结合远程协同服务试点敬老月会诊活动。根据国家卫生健康委老龄健康司工作安排，组织全省31家医养结合远程会诊试点单位，对入住老年人开展远程会诊活动，着力提升老年人健康水平。

组织开展“山东健康老人”宣传活动，引导广

大老年人树立积极老龄观、健康老龄化理念和“健康第一责任人”观念。启动老年痴呆防治促进行动。制定老年痴呆防治促进行动方案，下发《痴呆居家照护辅导》《痴呆基础知识与复查》《关注老年人睡眠问题》《老年人行为心理问题应对策略》等科普图册和光盘，拟在部分市开展行动试点。

组织开展2023年全省医养结合技能竞赛。组织开展以“强省建设健康护航”为主题的2023年全省医养结合技能竞赛省级决赛。16市和驻济委属(管)医疗或康复机构分别组队参加省级决赛。

开展老年健康科普宣传和义诊志愿服务活动。基层医疗卫生机构围绕高血压、糖尿病、冠心病、老年营养、口腔健康、心理疾病、中医药养生等专题进行科普宣传。会同省委老干部局继续开展“银龄健康大讲堂”，邀请省内知名专家通过线上线下方式授课。

组织开展老年人权益保障工作。深入开展涉及卫生健康领域反诈防骗宣传发动和打击整治，督促各地做好老年人高龄津贴发放、免费乘坐城区公共交通工具等工作。做好涉老信访接待等工作。

开设“敬老月”活动专栏。在《人口健康报》《老年生活报》等报刊媒体开设“敬老月”活动栏目，同时加大主流媒体、新媒体、融媒体宣传力度，营造氛围。(本报记者)



自驾、游钓、定制游……

## 银发旅游 比年轻人还会“玩”



刘永德夫妇

### 自驾房车出游 老两口把日子过成了诗

“与其花费大量时间做攻略，不如来一场说走就走的旅行。”近年来，选择房车旅游的人群不断增多，刘永德便是其中之一。刘永德今年72岁，自从三年多前用积蓄购买了一辆B型房车，他和老伴就一直在这路上。

记者在房车内看到，不到10平方米的空间内，床、衣柜、橱柜、灶具、冰箱等设施一应俱全。出门玩累了，他和老伴就会找个空地，一边吃喝一边聊天。“变的是窗外的风景，不变的是家的感觉，行驶在路上，与不同的人交流，这种体验非常棒。”

刘永德告诉记者，年轻时，他和老伴就喜欢到处玩，只要有假期，都会跟着旅行团。一次偶然的的机会，他们看到拖挂式房车，瞬间让老两口心动不已。“那辆房车我们开了一年多的时间，后来觉得有些不方便，就换了现在这辆。”老伴王淑英说，和传统跟团游相比，自驾房车出行更能随心所欲，可以深度游，“轱辘一转就可以走，出门在外，房车就是一家人，大家坐在一起聊天喝茶，那种老年生活让人感觉很舒服。”

这次旅行在吉林省集安市，给王淑英留下了深刻的印象，“集安和朝鲜就一江之隔，晚上在广场上，很多人穿着朝鲜服装跳舞，那种氛围太棒了。”王淑英告诉记者，自驾房车旅行，已经成了他们晚年生活很重要的一部分，至今他们已行驶68000公里，一年有9个月的时间在路上。

这次出发，老两口计划南下过冬，春节前回青。“老年人

退休后的旅行完全可以由自己掌握，只要上了路，所有的问题都会解决。”王淑英说。

### 游钓千山万水 烦恼全部抛在脑后

很多老年人退休后热衷于垂钓，背起行装、拿起鱼竿，离开城市去钓鱼，家住市北区的周镜河就是其中之一。前不久，记者见到周镜河时，他正和一名钓友闲聊，聊天的内容都是垂钓。

周镜河今年62岁，过去做餐饮的他，最多的时候有5家连锁店，“生活节奏很快，压力也大，所以年轻时就喜欢钓鱼，放松心情。”去年退休后，有了更多时间，周镜河特意买了房车，来一场说走就走的游钓之旅。

周镜河告诉记者，钓鱼有其独特的魅力——鱼塘边、阳光下，水边的水气、植物的芬芳，那种感觉会让人把烦恼抛在脑后。“我不喜欢去风景区，太喧嚣了，而垂钓的地方就不一样，风景漂亮，人也朴实，坐在那里，心境不一样。”

据周镜河介绍，无论是周边的潮连岛，还是远一点的鄱阳湖、洞庭湖等，他都去过。“游钓讲究钓鱼和游玩的乐趣，现在很多水库都开放了，三五好友约着一起，钓不到鱼无所谓，要的就是一个好心情。”

虽然是花甲，但周镜



周镜河(左)

这几天，家住青岛市市南区的刘永德和老伴正准备自驾房车再次出发，这距离他们上次回到青岛仅仅半个月的时间。“我们节前刚从东三省归来，赶回来就是为了和孩子们团聚。”

秋高气爽，正是出游的好时节，众多老年人不仅是出游的主力军，而且还乐于尝试新场景和新玩法。在夕阳红的年纪，开始说走就走的随心旅程，体验不同地域的美景美食、风土人情。

河自称自己是个“老顽童”，特别喜欢玩，即使不钓鱼也会出去转转。“但我不喜欢跟团游，每次出去都是自己开车，我特别喜欢跑乡村的小路。我们这个年纪的人，时间比较宽裕，没必要跟着旅行团搞得那么紧张。”

在周镜河看来，社会越来越开放，老年人玩的花样也多，不管是跟团游，还是自驾游，只要走出去，就比在家里强。

### 消费观转变 还需提升出游体验

举着小旗、戴着小帽，大巴一开上车睡觉、大巴一停下车照相……这是很多人对老年人旅游的固有印象。

而如今，这样的出游方式已经很难满足老年人的需求，越来越多的老年人尝试自驾游、房车游、旅拍等新方式，定制游也越来越受欢迎。“找我们咨询定制游的老人确实有增多的趋势。”山东省老年国际旅行社工作人员说。

当然，从出游方式来说，团队游依然是很多老年群体的重要选择。“老年人对旅行社有依赖感，他们在出游时对健康和安全等方面的考虑更加谨慎，需要旅行社为他们提供全方位服务。”工作人员表示。

尽管老年人出游需求高涨，但问题也同样存在。有老年人反映，由于多数景区采取线上预约，他们错过了美景；也有老年人抱怨，不熟悉手机预订旅游产品的流程，应用页面太繁琐……专家表示，相关部门应积极提供以无障碍为导向的基础设施和公共服务，优化信息获取手段等，在可知可感的细节上满足老年人的出游需求。记者 许瑶