

山东创新打造银龄行动品牌矩阵

“孝善齐鲁·银龄行动”引领老年志愿服务更好发展

日前,从山东省民政厅了解到,山东省致力于推动老有所为与基层治理、民生服务深度融合,打造“孝善齐鲁·银龄行动”品牌,形成具有齐鲁特色的“银龄行动”品牌矩阵。全省注册老年志愿者360余万人,在社区协商、移风易俗、纠纷调解、公益慈善、科教文卫等领域志愿服务活动中发挥了重要作用。

在省级层面,山东省聚焦资源整合,激活银发力量,引导11个省管涉老社会组织开展“银龄行动”,鼓励基层老年协会等涉老组织广泛发动老年人以志愿服务形式参与基层民主监督、文教卫生、体育健身、探访关爱等活动。目前,全省70%以上的社区拥有“银龄行动”志愿服务队伍。

各地因地制宜打造特色品牌,构建“一城一品”品牌矩阵。济南市聚焦高龄独居老人需求,探索“低龄帮高龄”互助养老模式,鼓励和引导邻里志愿者、社区社会组织、社区慈善基金等



山东老年大学志愿者教社区老人剪纸。

社会力量积极参与互助养老服务。淄博市以社区为单位,建立“N对1”“N对N”帮扶机制,组织健康老人与高龄、病残、独居老人结对;开设“银龄学堂”,开展智能手机培训、防诈骗宣传等活动,惠及老年人超10万人次。烟台市开展“银龄幸福+”文化养老系列活动,打造“银龄阅读”“银龄研学”等文化品牌,建成老年文化服务站200个,藏书量超50万册;组织退休教师、文艺工作者开展“幸福+”系列活动,

年参与人次突破30万。威海市创新搭建“银龄人才续航驿站”,组织引导2300多名银龄人才开展“银龄助威行动”,深入挖掘有爱心、有责任心、有专业特长的“五老”志愿者骨干,建立“市—镇街—社区”三级“五老”工作室运行网络,形成上下贯通、执行有力的组织体系。东营市以“6070”老年人为主体的“V笑益起来”公益组织,下设“V笑十大系列”26个项目。日照市打造“银龄助学”品牌,由活力老年志愿者开展护

学活动,有效减轻学校和家长的接送压力。在打造品牌的同时,山东省加大宣传力度,开展“银龄行动”创新案例征集和“银龄行动·品牌故事”遴选活动,广泛宣传“银龄行动”志愿者和志愿服务组织先进事迹,讲好银龄故事,展现老年志愿者老骥伏枥、老当益壮的精神面貌,营造支持、尊重老有所为的良好社会氛围。为扩大品牌影响力,山东省推进跨域联动,比如联合重庆开展“鲁渝协作·银龄前行”活动,组织支教、义诊和孤残儿童关爱服务活动,发挥银龄志愿者的智力优势和技术专长,提升受援区县和单位的教育教学水平和医疗服务能力。

老年人不仅是社会关爱的对象,更是基层治理、文化传承、经济发展的宝贵资源。山东省通过省级品牌引领、地市创新实践、全社会协同参与,形成了“银龄行动”品牌矩阵,引领老年志愿服务更好发展、更好服务社会。

张蕾

打造“泉心守护·银龄伙伴”服务品牌
济南:激发银龄行动新活力

济南市现有60岁以上注册志愿者20.31万人,占全市志愿者总数的13.21%。近年来,济南市着力打造“泉心守护·银龄伙伴”志愿服务品牌,持续壮大队伍、培育服务项目,引导银龄志愿者从“养老”到“享老”,不断激发银龄行动新活力。

一是搭建“1+15+N”志愿服务网络。以市级“泉心守护·银龄伙伴”志愿服务总队为统揽,辐射带动15支区县级分队建设,依托老年人大学教学点、街道社工站,建设150余个工作站点,提供注册登记、教育培训等服务保障,实现专业志愿服务向社区(村)延伸。打造N支特色志愿服务队伍,已有“金融卫士”“匠心筑梦”“365志愿时光”等55支特色队伍,逐步形成人人参与、志愿奉献的良好氛围。

二是以银龄行动促进老年友好型社区建设。深化友好为老服务,推行“低

龄帮高龄、花甲助耄耋”的互助养老模式,参与特殊困难老年人探访关爱服务。增强友好社会参与,引入社会工作专业服务,支持银龄志愿者广泛参与社区协商、移风易俗等社区治理志愿服务活动,为社区注入新的活力。关注友好氛围营造,引导银龄志愿者展现老有所为的精神风貌,培育“积极老龄观、健康老龄化”社会新风尚。

三是推进“济临同心·志愿同行”结对活动。以“五老”为主体,严格筛选教育、科技等领域的老年知识分子,充分发挥银龄志愿者专业优势,确保志愿者质量。聚焦两地文化资源,设计开展高质量的银龄讲学、文化交流等具有专业性强、有特色、有引领作用的志愿服务活动。聚焦长效推进,通过线上线下结合、签订帮扶协议、设立服务日志等方式,扩大服务覆盖面,确保帮扶工作持续发力。

打造“1+3+N”工作模式
潍坊:擦亮“乐龄有为”银龄行动品牌

潍坊市现有60周岁以上注册志愿者达到25.3万余人,占全市志愿者总数的16.7%。近年来,坚持“党委领导、政府主导、社会参与、自愿量力”原则,打造了“1+3+N”工作模式,大力促进老年人社会参与,鼓励老年人积极投身经济社会建设,取得显著成效。

一是坚持“1”盘棋,高起点谋划。坚持政策引领,提请老龄委出台《关于深入开展新时代“银龄行动”的若干措施》,立足潍坊实际,推动“银龄行动”拓面升级、提质增效。完善保障体系,强化志愿服务组织管理,支持符合条件的“银龄行动”志愿服务组织依法登记。

二是打造“3”个平台,高标准推动。完善参与平台,依托中国志愿服务网,完善“银龄行动”志愿者招募、注册等制度。创建专家智库平台,按照教育、医疗、科技等领域分别建立了“专家库”,汇集各领域专家400

余人,广泛开展送知识、送技能、送健康、送文化“四送”服务。提升阵地平台,依托基层老年协会和“长者先锋”等平台阵地,组织老年人以志愿服务形式参与基层民主监督、纠纷调解、探访关爱等活动。

三是实施“N”个品牌项目,高质量落实。创建了“长者先锋”“敬老饺子宴”等特色品牌,积极推动老年志愿服务进社区、进校园、进企业、进乡村、进社团“五进”行动,有效地提升“乐龄有为”银龄品牌社会影响力。今年来,累计开展志愿服务项目58场次,参与老年志愿者1.2万余人次。

下一步,潍坊市将着力构建老年人才二次开发新格局。搭建多元化参与平台。邀请离退休老干部、老专家、老教师等,扩大“银龄智库”;强化品牌建设与示范引领。不断完善“银龄行动”的内涵和组织形式,培育特色项目,形成可复制的区域经验,提升社会影响力。

推动山东养老服务高质量发展

全省老年人能力评估和养老机构等级评定规范提升培训班在聊城举办

本报讯 4月1日,山东省老年人能力评估和养老机构等级评定规范提升培训班在聊城职业技术学院举办。此次培训旨在进一步规范老年人能力评估工作,提升养老机构等级评定的准确性与专业性,推动全省养老服务高质量发展。

此次培训为期3天。4月1日上午,北京大学医养结合养老产业研究中心副主任谢红率先开讲,带来“老年人能力评估概述及应用”的专题授课,为学员们搭建起评估知识体系的框架。随后,日照市卫生学校讲师赵元萍对“老年人能力评估指标详解”进行深入剖析,帮助学员精准把握评估要点。当晚,中国老年保健协会社区养老服务评估专业委员会秘书长黄一穹通过案例分析及实操讲解,让学员们在分组练习中提升实际操作能力。

4月2日,南京众享社会工作服务中心主任余婷婷解读了《社区老年人日间照料中心等级划分与评定要求》(DB/T2722-2023)、《农村幸福院建设与运行规范》(DB37/T3094-2018)标准、养老机构等级评定等内容。镇江信缘康护理院徐静老师讲解机构入住率提升与市场营销的实战课程,直击养老机构运营痛点,提供了23项可落地的实操策略。

4月3日上午,学员们迎来考试,检验培训期间的学习成果。此次培训班汇聚了省内养老服务领域的众多专业人士,通过专家授课、实操练习、经验交流等多种形式,为学员们提供了系统且实用的学习平台。

本次培训通过理念创新、模式创新、机制创新,实现了“三个转变”:从知识传授向能力培养转变,从经验评估向标准评估转变,从单一培训向全链条服务转变。班次满意度99.15%,专家授课满意度99.35%。下一步,山东省民政厅将持续完善评估人才培养长效机制,打造“齐鲁评估”专业品牌,为全省养老服务高质量发展提供坚强人才支撑。(李军)

补钙会导致肾结石吗?

有观点认为,补钙会增加尿液中的钙含量,从而导致肾结石。这种观点并不完全正确。饮食中的钙不仅不会导致结石,反而可能降低其发生风险。饮食中的钙可以与食物中的草酸结合,减少草酸在肠道中的吸收,从而降低尿液中草酸浓度,减少草酸钙结石的形成。

但也有研究发现,通过钙补充剂(尤其是空腹服用)摄入过量钙可能导致肾结石。这是因为补充剂中的钙容易被快速吸收,导致尿液中钙浓度在短时间内升高,从而增加结石形成的可能性。

补钙只是导致结石的因素之一,以下因素对结石影响更大——饮水量不足,尿液浓缩会增加矿物质沉淀风险;高盐饮食,钠摄入过多会增加尿钙排泄;草酸摄入过多,如菠菜、甜菜、巧克力等高草酸食物,不宜摄入过多;维生素D过量,维生素D会促进钙吸收,过量可能导致高尿钙;代谢异常,如高尿酸、高草酸尿症等。结石的形成是多因素共同作用的结果,而非单纯由补钙引起。(洪洋)