

● 工作动态 ●

文化进万家 为社区和谐添砖加瓦 青岛西海岸新区老年大学举行庆“五一”文艺汇演

本报讯 4月24日,青岛西海岸新区老年大学“文化进万家暨庆五一文艺汇演”在沅江路社区贵府花园小区广场精彩上演。此次活动由新区老年大学和长江路街道沅江路社区共同主办,旨在通过文艺演出丰富社区居民文化生活,展现老年学员风采,以文化惠民的形式迎接“五一”国际劳动节。

活动现场,老年大学的学员们与沅江路社区的居民们同台献艺,胶州秧歌、电吹管、太极拳、葫芦丝、合唱、健身操舞等每个节

目各具特色,赢得台下阵阵掌声,居民们纷纷拿出手机记录精彩瞬间。

据悉,此次文艺汇演是青岛西海岸新区老年大学“文化进万家”系列活动的重要组成部分,不仅为社区居民送上了节日的文化大餐,更搭建了老年学员展示自我的平台,推动了校园文化与社区文化的融合共生。下一步,新区老年



文化进万家暨庆五一文艺汇演

大学将继续发挥文化育人功能,开展更多形式多样的惠民活动,让老年教育成果惠及更多群众,为助力社会治理、建设和谐社区、营造文明风尚贡献力量。(记者 臧硕)

翰墨颂劳动 银龄展风华



本报讯 为欢庆“五一”国际劳动节,4月30日,青岛市市南区和市南区老年文化协会,共同在市南区美术馆举办了一场名为“翰墨颂劳动 银龄展风华”的书画笔会。在此次笔会活动中,13位来自市南区的

书法家们齐聚一堂,他们挥动毛笔,墨迹飞扬,犹如龙蛇舞动,灵动而有力,共创作出了30余幅卓尔不凡的书画作品。这些作品不仅为节日增添了浓厚的艺术气息,也充分展现了市南区书法爱好者们昂扬向上的精神面貌。(记者 臧硕)

「热评」

将科技温度融入适老化改造

随着人口老龄化的加快,适老化改造成为提升老年人生活质量的重要手段。然而,尽管市场需求旺盛,但许多所谓的“适老化设计”却未能真正贴合老年人的实际需求,适老化改造市场也呈现出服务质量参差不齐等问题。

适老化改造不仅是个人需求,也是社会发展的必然趋势。数据显示,截至目前,我国银发经济规模约为7万亿元,约占国内生产总值的6%。随着人口老龄化程度不断加深,医疗、养老等领域一系列需求也将大幅增长。在政策层面,相关部门也在积极推动适老化改造,今年政府工作报告提出,“积极应对人口老龄化,完善发展养老事业和养老产业政策机制,大力发展银发经济。”

然而,市场的快速发展并未带来产品质量的同步提升。一些服务商在提供改造服务时往往只追求短期利益,简单地将一些通用产品进行改造,就标榜为“适老化设计”。这些产品往往难以满足

老年人的实际需求,甚至可能因操作不便或功能冗余而给老年人带来困扰。

以老年玩具为例,虽然市场上打着“老年”标签的玩具琳琅满目,但实际上许多产品只是普通的积木、拼图等,缺乏针对老年人身体机能和认知特点的适老化改造。同样,智能家居市场也存在类似问题。一些所谓的智能家居虽然具备了一些高科技功能,但操作复杂、功能冗余,并不符合老年人的实际需求。

适老化改造必须加入更多人性化考虑。老年人由于身体机能和认知能力的下降,对生活有着特殊的要求。因此,无论是产品设计还是服务提供,都需要站在老年人的角度,考虑他们的实际困难和需求。例如,老年玩具应该具有简单易

学、安全无害、能够锻炼大脑和身体机能等特点;智能家具则应该具备操作简便、功能实用、易于维护等特性。

适老化改造还需要注重长期规划。随着年龄的增长,老年人的需求将不断变化和发展。因此,适老化改造不能仅限于一次性的改造或产品的购买,而需要有长期的规划和持续的投入,帮助老年人在整个生命周期中都能得到适当的支持和服务。例如,关注老年人身体机能的变化情况,为他们提供更多的辅助设备来支持日常生活;同时,随着科技的发展,不断更新智能设备的功能和界面以适应老年人的需求变化。

适老化改造的推进,既是老龄化社会不可回避的课题,也是衡量社会文明程度的重要标尺。展望未来,希望各方共同努力,将人性的温度融入每一个设计细节,让科技的力量真正服务于老年人的实际需求,共同推动适老化改造的健康发展。何嶸

“银龄行动”形象升级 标识队旗展现活力 口号标语彰显担当



本报讯 为深入学习贯彻习近平总书记给“银龄行动”老年志愿者代表的重要回信精神,认真落实全国老龄委印发的《关于深入开展新时代“银龄行动”的指导意见》,加强“银龄行动”品牌建设,进一步提升“银龄行动”社会影响力,日前,民政部、全国老龄办、中国老龄协会印发通知,部署做好“银龄行动”标识、队旗、口号和宣传用语使用宣传推广工作。

据介绍,“银龄行动”标识、队旗、口号和宣传用语可作为主题宣传标识用于相关宣传品、印刷品,以增强活动的辨识度

度和品牌影响力。“银龄行动”标识,以中国红为主色调,整体为圆形,寓意是“银龄行动”在党的领导下,推动实现老有所为的目标。

标识中间的心形代表爱和情感的投入,象征着“银龄行动”老年志愿者对社会、对他人、对生活的热爱和关怀。数字99既与“久”字相关联,代表着“银龄行动”持久的影响力;又与九九重阳节相契合,表明“银龄行动”的参与主体是广大老年人。

标识外圈有“银龄行动”的中文和拼音字样,五个五角星象征着“银龄行动”的高质量

服务和对老年志愿者无私奉献的高度认可和赞扬。

整个标识通过抽象展开双臂跳跃的人的形象寓意老年人活力、热情和开放的态度,展现了“银龄行动”鼓励引导广大老年人参与社会、奉献社会的精神内涵。“银龄行动”队旗主色调为红色,辅助色为橙色,代表着活力、热情和积极的能量。队旗运用了弧形线条元素,向上的线条象征着进步、成长和发展。队旗中间为“银龄行动”标识,下方有银龄行动志愿服务队中文和拼音字样。

队旗通过色彩和线条的搭配,整体观感积

极向上、充满活力,展现了“银龄行动”老年志愿服务队老骥伏枥、向上向善的精神面貌,表现出老年群体的内在力量以及社会对他们提供的各种帮助和支持。

该通知还同时公布了“凝聚银发力量,展示银龄风采”“志愿同行,银发生辉——银龄志愿者在行动”两条口号,以及“参与‘银龄行动’,实现老有所为”“桑榆未晚,银龄生辉”“老骥伏枥,老有所为”“‘银龄行动’好,奉献不言老”“公益有银龄,温暖满人间”“‘银龄行动’,收获快乐,实现价值”等6条宣传用语。(本报记者)

“春日童趣·银龄同行” 老幼“手拉手” 欢乐又暖心

本报讯 4月30日上午9时,青岛能源科技馆门前热闹非凡。97岁的李喜致老人正细心地为8岁的涵涵调整印有活动Logo的帽子,这是“春日童趣·银龄同行”老幼共融低碳主题春游活动的集合现场。来自青岛福彩养老院的24名老人与青岛市儿童福利院的10名儿童,在青心汇爱银龄志愿服务团志愿者的陪同下,开启了一场特殊的环保实践之旅。

此次活动由青岛市儿童福利院、青岛福彩养老院联合青岛能源热电集团第三热力有限公司主办。青岛市民政局党组成员、副局长朱晨,青岛市民政局养老服务处负责人刘佳,青岛能源集团工会主席张霖等,以及民政局团委、青岛市民政事务综合服务中心(青州市青心汇爱银龄志愿服务团)、青岛市福利彩票中心等50余名志愿者共同参与。

活动中,来自青岛福彩养老院的24名老人与来自青岛市儿童福利院的



10名儿童,身着统一服装,在志愿者引领下有序走进“低碳课堂”。课堂互动环节,主持人提问“电池属于什么垃圾?”,7岁的大海迅速答出:“有害垃圾”,赢得掌声。随后,76岁的王先生举起身旁8岁涵涵的手抢答:“是有害垃圾”,这一画面被62岁的志愿者孔松用镜头精准捕捉。孔松不仅是青心汇爱银龄志愿服务团成员,还是青州市老年活动中心摄影班学员,她多次投身志愿服务,谈及此次拍摄,她感慨道:

“把他们笑得最开心的瞬间拍摄下来,永久保存,我觉得非常有意义。”

“今年的生日,过得最热闹、最有意义。”活动现场,主办方为当月过生日的老、小寿星举办了“低碳主题”生日会,采用无糖蛋糕和可降解餐具。患有帕金森症的陈大爷因双手颤抖无法固定生日帽子,志愿者郑琴和8岁的小雨连忙伸手帮忙。随后,志愿者们搀扶着老人,前往奥帆中心情人坝。一路上,大家欢声笑语,亲切交流。

谈及参与此次活动的初衷,青心汇爱银龄志愿服务团相关负责人表示,为弘扬中华民族尊老敬老的传统美德,充分发挥银龄志愿者在社区服务、社会治理中的积极作用,青州市成立了“青心汇爱银龄志愿服务团”。自成立以来,银龄志愿者们积极参与智力援助、基层治理和社会服务等多项活动,以实际行动诠释“银龄生辉”的深刻



意义。此次老幼共融低碳主题春游活动,正是银龄志愿者们践行社会责任、推动环保理念传播的一次生动实践。未来,志愿服务团还将策划更多形式多样、内容丰富的活动,为构建和谐社会贡献银龄力量。(记者 尚美玉)



国外银发族如何旅居养老

随着老龄化社会的到来,养老逐渐向多元化方向发展。在国外,旅居养老受到越来越多的老年人的青睐。他们或在田园中感受自然的魅力,或在度假区里享受放松的疗愈服务,或在特色社区里安享晚年。

田园式、疗愈式、社区式这三种各具特色的旅居养老方式,为国外退休老人的生活增添了“诗与远方”乐趣与浪漫,也为我国的旅居养老模式提供了新的思路。

田园式旅居舒缓老人的精神压力

在鸟鸣声中醒来,目之所及都是青山绿水,草木蔓发,流连在大自然的怀抱,享受诗意的田园生活,是很多国外老年人追求的退休生活方式。加拿大的班夫国家公园是备受北美老年人喜爱的田园式旅居目的地。公园内可以欣赏到雄伟的落基山脉、古老的深谷冰川、奔腾的河流、宁静的湖泊,繁多的野生动物,还有丰富多彩的老年户外活动,多元化餐饮和住宿选择,无障碍的老年设施。公园中最受欢迎的一条游览路线是从班夫镇东侧出发,沿着隧道山徒步三英里,而老年游客可以选择乘坐班夫缆车到达硫磺山步道的上端。喜欢骑行的老人可以选择班夫遗产步道,这是一条风景优美、地势相对平坦的自行车道。班夫骑行活动还提供导游以及电动自行车租赁服务,这方便了老年人游览班夫公园和其他弓河谷路线。班夫周围的无障碍设施完善,班夫镇、路易斯湖镇、冰原大道沿线以及公园内所有免下车露营地均设有无障碍公共卫生间,火车站的班夫滑板车公司提供代步车租赁服务。

社区式旅居营造休闲的晚年时光

不少国外老年人喜欢到温暖舒适的地方过冬,“候鸟式”养老成为风潮。为了满足这些老人的养老需求,一些地区通多社区式旅居来吸引老年人入住。如美国的佛罗里达州人口超过2200万,其中五分之一的人口年龄超过65岁。温暖的气候、相对较低的生活成本以及像退休小镇(The Villages)这样的退休社区所提供的生活方式,成为众多退休老人旅居养老的热门之选。除了50个高尔夫球场外,退休小镇还提供数百种其他活动和俱乐部,包括艺术和手工艺、读书俱乐部、游戏、舞蹈和单身活动,极大地丰富了老年人的退休生活。位于佛罗里达州的利斯堡社区,作为封闭式退休社区,安全保障同样周全。社区内急救人员24小时待命,每户家中都设有紧急按钮。哪怕是安静的深夜遭遇紧急情况,居民只需轻轻一按,便会有人迅速赶来查看情况,提供帮助。这种全方位的安全保障,让老人倍感安心,为他们的晚年生活筑牢了安全防线。

疗养式旅居打造治愈的度假环境

在优美的自然环境中进行康复和休养,享受身心的全面放松,并能强身健体,这种方式也得到老年人的追捧。例如,德国拥有大约350个温泉小镇,200个温泉浴场和900个温泉度假村,是欧洲最负盛名的疗养圣地。德国著名的天然温泉疗养胜地巴登巴登,是一座交通便利、自然风光旖旎的城市,坐落于德国黑森林地区的群山之间。巴登巴登境内两大主要矿泉水——弗里德里希温泉浴场和卡拉



卡拉温泉浴场,堪称城市的疗养瑰宝。弗里德里希温泉浴场是一座融合了爱尔兰和罗马沐浴传统的疗养胜地。该浴场拥有17个罗马式建筑风格的矿泉浴和淋浴间。在这里,老年人不仅能享受专业的全身按摩,还能体验舒适的水浴服务,实现从头到脚的深度放松。除了水疗之外,德国温泉小镇也以森林疗法而闻名。一条优美的慢跑赛道与奥斯河相连,周围环绕着公园和树木,与自然融为一体,成为老年游客舒缓身心的绝佳之所。此外,老年游客还可乘坐舒适的缆车,一路攀升至默克山顶,在旅途中饱览壮丽风光,感受独特的温泉小镇魅力。

社区式旅居营造休闲的晚年时光

不少国外老年人喜欢到温暖舒适的地方过冬,“候鸟式”养老成为风潮。为了满足这些老人的养老需求,一些地区通多社区式旅居来吸引老年人入住。如美国的佛罗里达州人口超过2200万,其中五分之一的人口年龄超过65岁。温暖的气候、相对较低的生活成本以及像退休小镇(The Villages)这样的退休社区所提供的生活方式,成为众多退休老人旅居养老的热门之选。除了50个高尔夫球场外,退休小镇还提供数百种其他活动和俱乐部,包括艺术和手工艺、读书俱乐部、游戏、舞蹈和单身活动,极大地丰富了老年人的退休生活。位于佛罗里达州的利斯堡社区,作为封闭式退休社区,安全保障同样周全。社区内急救人员24小时待命,每户家中都设有紧急按钮。哪怕是安静的深夜遭遇紧急情况,居民只需轻轻一按,便会有人迅速赶来查看情况,提供帮助。这种全方位的安全保障,让老人倍感安心,为他们的晚年生活筑牢了安全防线。

疗养式旅居打造治愈的度假环境

在优美的自然环境中进行康复和休养,享受身心的全面放松,并能强身健体,这种方式也得到老年人的追捧。例如,德国拥有大约350个温泉小镇,200个温泉浴场和900个温泉度假村,是欧洲最负盛名的疗养圣地。德国著名的天然温泉疗养胜地巴登巴登,是一座交通便利、自然风光旖旎的城市,坐落于德国黑森林地区的群山之间。巴登巴登境内两大主要矿泉水——弗里德里希温泉浴场和卡拉

吴静 纪雅婕译自加拿大《全球老年旅游新趋势报告》