

“一堂课”收获幸福正能量,“一节操”拍出健康和快乐,“一餐饭”吃出幸福味……10月11日,2024中央广播电视总台重阳特别节目《霞光满天山河颂》播出,其中诸多青岛元素引人注目。节目中,奥运冠军陈梦以及央视主持人杨帆、高浩森等先后走进青岛市城阳区大北曲前社区、西大洋社区等地,深入体验文化“两创”为老人们带来的幸福感、获得感。此外,青岛明月山海间、毛公山等城阳特色景区精彩亮相;《八段锦街舞》《你是我的宝》等爆款节目展现出城阳艺术团队独特风采;多种多样的社区文化活动、健康有益的拍打操、营养可口的助老餐等系列暖心助老服务一一呈现。

青岛元素闪耀央视舞台

陈梦、城阳区特色景区及文化“两创”等亮相央视特别节目《霞光满天山河颂》



青岛明月山海间化身节目演出舞台。



陈梦和岛城老年人一起在节目中亮相。

/ 延伸 / 载歌载舞展示 岛城老人精气神

《霞光满天山河颂》重阳特别节目在央视一套、三套、十五套以及央视视频播出,国家老年大学青岛分部、青岛老年开放大学军休教育学院(青岛市军休老年大学)学员在《离别开出花》《夕阳红》等节目中的精彩演出令人印象深刻。这是国家老年大学青岛分部今年揭牌成立以来,首次登上央视舞台,展示了新时代老年人“老有所学、老有所乐”的精神风貌,展现了青岛市老年教育教学成果。

节目录制期间,国家开放大学(国家老年大学)党委委员、副校长范贤睿,青岛开放大学党委书记李明钢,党委副书记韩昌丽赴现场指导录制工作并看望慰问演职人员。

在一周的排练时间内,老年学员们以惊人的毅力和饱满的热情,克服了种种困难,最终呈现出完美的演出,《离别开出花》以独特的视角展现了生命的坚韧与希望,《夕阳红》如同一幅温暖的画卷,缓缓展开在观众面前,《山河图》则以一场饱满鲜活、激情四溢的表演,淋漓尽致地展现了老年群体对生活的无限热爱与炽热追求。他们的表演不仅是对过往岁月的深情回望,更是对当下生活的热烈歌颂。

/ 链接 / 老年教育点亮 终身学习之光

国家老年大学青岛分部、青岛老年开放大学积极应对人口老龄化国家战略,全面围绕“德学康乐”办学宗旨,促进老年人厚德修身、终身学习、主动健康、乐享生活、积极作为,不断完善青岛市老年教育服务体系,以扩大老年教育供给为重点,以创新老年教育体制机制为关键,不断满足青岛市老年人多样化学习需求,推动青岛市老年教育全面、均衡、高质量发展。

未来,国家老年大学青岛分部、青岛老年开放大学将不断聚合优质社会资源,丰富教学内容,提供成果展示平台,不断满足青岛市老年人多样化学习需求,让老年人在学习中感受快乐、在快乐中展现自我。

本版撰稿
观海新闻/青岛早报记者 魏妮邦
通讯员 徐婷



扫码观看相关视频
剪辑 记者 周少凯



扫码观看相关视频
剪辑 记者 肖梦婕



岛城老年人在节目中献上精彩演出。央视节目截图

适老化改造让居家养老更舒心

城阳区在经济社会快速发展的同时,始终注重传承与民生福祉,以“一节操、一堂课、一餐饭”为载体,创新开展文化“两创”进社区工作,并持续优化助老服务,让老年人的幸福可感可及,敬老尊贤的社会风气与细致入微的养老服务在这里相得益彰。

“家里老人在卧室熏艾草时不慎触发烟雾报警器,不到5分钟,我手机就接到了工作人员的提醒电话。”近日,城阳居民赵柱国向记者介绍了发生在自家的一次误会,他指着墙上的烟雾报警器,对它的敏感度和系统快速反应能力连连称赞。

这个经历发生在已完成居家适老化改造的家庭中,映射出城阳区数字养老服务的智能便捷。近年来,城阳区围绕“区、街道、社区、家庭”四级养老服务体系,以数字化建设为抓手,推进居家适老化改造。目前,城阳区已完成5396户适老化改造,安装紧急呼叫按钮、燃气、血压计等3万余台设备,通过后台算法分析实现对老人服务需求的感知一响应一处置。

除了推动服务技术迭代升级以外,城阳区在老年人养生保健方面也着实下了一番功夫。在这里,每天跳上“一节操”,正成为当地居民的一种新时尚。“拍打养正操一节15分钟,参照中医经络走向,以拍打人体穴位为主,以家庭美德理念为音乐口令编排而成,通过自我拍打和相互拍打,既能

强身健体,又能拉近邻里之间的距离。”城阳区委党校副校长周崎介绍。目前,城阳区已有290多个社区常态化开展“一节操”,占社区总数的95%以上。

多元化服务让养老变“享老”

“活动很丰富,我刚在这里理发完,正等着测血压呢。”在城阳区养老服务大集上,王善德老人正在体验助老服务活动。

养老服务大集是城阳区创新推出的为老服务项目,通过凝聚养老服务机构、养老设施及养老领域相关行业力量,为老年人提供便捷服务。“老人不出远门,在这儿就可以享受公益理发、口腔义诊、眼病筛查等‘一站式’服务。”城阳区民政局养老科负责人王继昊告诉记者。

助老服务只局限于物质层面供给还远远不够,精神滋养同样不可或缺。城阳区深谙其道,以文化“两创”为契机,开设孝老爱亲、中医养生等老年人喜闻乐见的课程,丰富精神文化生活。每天上午8时30分,在东果园社区大学内,60多位老人合唱红歌、做课桌操、听传统文化课,“在这里每天都乐呵呵的,好心情也带动家庭氛围变得和美。”正在上课的居民袁淑玉说。

像东果园社区这样通过“一堂课”让老人感受文化滋养的例子,在城阳区数不胜数。在社区层面,城阳区以家庭家教家风建设为重点,依托各类

新时代文明实践阵地、社区大学等开设文化“两创”专题培训班,深受老年人欢迎。目前,已有224个社区规范化开展“一堂课”,占全区社区总数的72%,受益群众达12万余人次。

精心守护幸福“食”光

“每天溜达着就到了,这里有肉有菜、有饭有汤,老伙计们还能凑一块边吃边拉呱,很开心!”自从有了助老餐厅,夏庄街道寺后社区居民周中武便成了这里的常客。

“一餐饭”是城阳区开展文化“两创”工作的创新实践之一。城阳区积极推动助老餐厅的建设与发展,不断完善助老服务体系,解决老年群体“做饭难”“吃饭难”等居家养老难题。在暂不具备条件的社区成立志愿服务队,开展“暖心配餐”等居家养老服务,解决独居、高龄、失能等老年人吃饭难问题,让“一餐饭”吃出幸福味道。目前已建成65家助老餐厅,为社区老年人提供“爱心助老饭”。

“一餐饭”的温暖不止于此。在城阳,各社区会定期或不定期组织老人开展重阳宴、百家宴、邻里宴、饺子宴等多种活动,让老年群体尽享幸福“食”光。

重阳节当天,泰城路的社区大学里欢声笑语热闹非凡,社区为老人们策划了一场特殊的“重阳宴”。工作人员提前准备好了蛋糕原料、模具等工具,老人们在专业烘焙师的指导下,兴致勃勃地开始了蛋糕制作。今年70岁的兰桂欣老人激动地说:“我还是头一次自己动手做蛋糕,很有意思,感觉很温暖。”