

解决1.5万名80周岁以上农村老人“一餐热饭”问题 “暖心食堂”让老人暖胃又暖心

阅读提示

目前,山东威海荣成市已有507家“暖心食堂”,覆盖该市65%的村居,解决了1.5万名80周岁以上农村老人的“一餐热饭”问题。

当返乡过节的子女陆续踏上前往工作地的旅程,在山东威海荣成市,老人们依旧可以在“暖心食堂”里享受家人般的温馨。

走进俚岛镇大庄许家村的“暖心食堂”后厨,10余名“巧厨娘”志愿者正忙碌着为老人准备新春的“爱心午餐”。“我们姐妹们一大早就开始忙活。给老人做饭不能太咸,要注意营养搭配,菜也得做得烂糊一点,这样老人好消化。”已经做了5年志愿者的许凌洁说。她是“暖心食堂”内的“专职大厨”,熟知老人的口味。

临近晌午,83岁的村民许庆夕和几个老人早早来到食堂。“餐前一刻钟”是食堂每天最热闹的时候。村里的新时代文明实践志愿者们利用歌伴舞、三句半等方式,宣传党的政策、党史知识,为老人们“加餐”,丰富他们的精神文化生活。

欢声笑语在食堂内回荡,美味丰盛的饭菜烘托了祥和的节日氛围。餐前表演结束后,热气腾腾的饺子、胶东大饽饽、炸鱼、芹

菜炒肉被端上饭桌,老人们吃着饭、聊着天,感受着实实在在的变化。87岁的王桂芝说:“以前在家一天只做一顿饭,还总吃剩的饭菜,现在不花一分钱,顿顿变着花样吃,饭前还有精彩的节目。”

这样的温馨画面,在“暖心食堂”里每天都会上映。据统计,荣成市现有80周岁以上农村老人3万余人,其中独居、失能、残疾、孤寡老人占76%。从2019年开始,荣成市探索发展农村“暖心食堂”。目前,这里已有507家“暖心食堂”,覆盖全市65%的村居,解决了1.5万名80周岁以上农村老人的“一餐热饭”问题。

为保障这一民生工程长效运营,荣成市多渠道“寻找外援”借力发展。据介绍,当地通过争取上级扶持政策、整合部门的专项基金等措施,把“暖心食堂”的“基金池”建好,蓄足发展的源头活水,同时广泛发动社会募捐,依托信用荣成建设,对社会各界和广大群众向食堂捐款捐物的爱心行动给予



相应的信用激励政策,以此调动社会力量,提供爱心助力。目前,共计接受社会各界捐款捐物1000多万元。

资金保障是“暖心食堂”发展的基础,志愿者的广泛参与则是长久运行的根本保障。荣成市将食堂运营与“志愿+信用”的新时代文明实践模式结合起来,对参与食堂服务的志愿者给予双倍信用积分,迅速调动起农村妇女参与服务的积极性。目前,荣成市共成立了500多支“巧厨娘志愿服务队”,参与爱心服务志愿者达到3万多人,仅此一项每年可为“暖心食堂”节约近2000万元人工投入。

据新华社

如何避免“节后综合征”

最近,75岁的兰女士有些闷闷不乐。春节期间,亲友、子女从四面八方赶来,短暂的团聚后,喜庆热闹的家庭氛围突然消失,这让她感到落差很大。热闹的节日过后,一些老年人在情绪和心理上适应不了,出现了情绪低落等症状,这就是“节后综合征”。

老年人“节后综合征”,表现出来的是一种因“骤冷骤热”引起的短期的不适应,但根本问题在于,一些老年人的精神文化生活略显空虚。如果能为老年人提供更多彩的文化生活和娱乐设施,为老年人提供足够的社交和运动空间,或为他们的生活提供更多乐趣,就可以降低落差感。遍地开花的老年大学,层出不穷的老年人文艺比赛,推进到社区的各式文化娱乐活动……文化养老正

在让老年人的精神生活变得更加丰裕,也让老年人更快乐更自信地面对生活。

节后出现短暂的分离焦虑是正常的,但如何尽快让老人摆脱“节后综合征”需要多方共同发力。一方面,子女离家前应做好“缓冲”工作,调整老人的积极情绪;离家后,及时打电话向老人报平安。另一方面,老年人的自我调节不可或缺。节后要善于调适环境,自我“寻乐”,老人们可以重拾或培养生活爱好,使自己沉浸在爱好中,也不失为一种好的“自疗法”;还可根据个人兴趣培养一些新爱好,用爱好和兴趣丰富自己的生活内容,从而冲淡孤独感。

相较往年,在疫情常态化下,老年人的“节后综合征”也出现了一些新变化。一方

面,部分年轻人选择就地过年,从而使得过年的方式发生了改变,一定程度上减轻了老年人忽冷忽热的落差感;另一方面,节后一些面向老年群体的文化娱乐活动开始复苏,也有效托起了老年人的精神生活。

春节期间,不少“老病号”作息不规律,假期过后,不仅是心理亚健康的高峰期,不少老人甚至生病住院。无论是否年节,老人都应保持平常的作息,不要熬夜。对于因身体情况较差,担心与子女团聚时间越来越少的老年人来说,情绪变化会很强烈,抵抗力也会随之减弱,疾病就会趁虚而入。如果不能及时自我调节,老人应尽量寻求专业化的治疗和护理,进行及时有效的心理咨询。

据《燕赵老年报》

“文明健康 绿色环保” 公益广告

公筷公勺 文明健康



公筷公勺 健康你我
共建和谐丽水 共享幸福生活

丽水市文明办