

旅居养老:老年人休闲居住的新模式

据全国老龄委的调查显示,目前我国每年老年人旅游人数已经占到全国旅游总人数20%以上。相当一部分老年人已经成为了度假旅游的主力军。然而市场上针对老年人的旅游产品还是以传统的观光团为主,文化型、养生型的休闲旅游仍十分缺乏,不能满足多元化需求。旅居养老作为老年休闲居住的新模式,渐渐受到老年群体的关注。

近日,“家合缘养生旅居”苏州东山天境颐养公寓开张,引起社会颇多反响。事实上,在“家合缘”旗下,除华东的苏州外,在华南、华中、华西、华北四个地区已设立了养生旅居基地,它们分别是海南陵水养生服务中心、昆明培星东岸颐养公寓、黑龙江漠河县养生服务院、武当山大道养生苑,涉及不同的地域和气候,覆盖很广。随着这种旅居养老模式的推出和推广,其目的和标准体系也浮出水面。

目的:一、关注“人”:旅居对人体健康非常重要,旅居能让老人以最轻松、便捷、没有负担的方式走出家门,亲近自然,达到健康、愉快的目的。二、关注“情”:养生旅居能够弥补老年人年轻时候的遗憾,走遍祖国大好河山,在旅居过程中也能和同行的人,培养深厚的友谊,让老年生活不再孤单。三、关注“景”:旅居过程中,可以见识到全国各地不同的美景,不像旅行团天天赶路程,老人吃不消,旅居,可以让老年人静下来,慢慢体会一个地方的韵味。四、关注“境”:在旅居过程中,环境都是高规格、产品都是高质量的,客人将享受到优质、适老的服务,花小价钱,在优美的环境中养老度假。

标准体系:一、养生标准:具备完善的养生体系如定期健康检查、康复、养生知识讲座、符合五行的饮食、针灸、推拿等服务。二、资源标准:旅居项目附件,配套设施齐全,与当地相关行业、企业达成良好合作,最优化资源利用,老人们在这里可以便捷地享受到医院、购物等相关的服务。三、居住标准:旅居养生所有项目皆以高档酒店、老年公寓等方式呈现,不仅选址符合风水,占地面积大,装修好,周围风景优美,配套设施也非常齐全,包括护士站、健身房等,能够满足老人吃住行玩的全方位养生需求。这些个别养老机构制订的“目的”和“标准”,能否获得整个行业的共识,还有待于时间检验。

由于生理、心理、阅历等需求特征和旅行习惯,老年人对于旅游市场而言是优质的“有闲群体”,即有充裕的时间,又有一定的经济条件。旅游产品可以充分利用淡季时间,降低成本,避免高峰期。旅游产品的品质也需更符合老年人的特点:一是老年人十分关注身体健康、追求生命质量,多数喜欢前往风光优美、氛围宁静的生态环境。二是老年人对中国历史以及传统文化有着较大的兴趣,他们或选择游历名人古迹、历史遗迹,或选择怀旧回归、故地重游。三是老年人由于身体健康欠佳,旅行希望享受舒适、休闲和高质量的服务。健全的医疗安全保障尤其重要。四是目前老年人群体的支付能力适中,且勤俭节约,所以对旅游产品渴望综合价格低廉,经济实惠。

中国老年学会副秘书长程勇指出,“旅居养老”是“候鸟式养老”和“度假式养老”的融合。旅居养老是从老年人观光旅游方式向休养居住老年生活新模式的发展。选择旅居养老的老年人在不同季节,到某个地方住上半月甚至更长时间,慢游细品,体验区域文化,融入当地生活,可达到健康养生、开阔视野的目的。

文/景瑞凯

“民乐美”——让老年大学更多彩

九九重阳节,今又是。在奉贤区老年大学礼堂里,老年朋友们身着盛装,载歌载舞庆祝节日。这时,乐队指挥何畏之老师大步走上舞台,双臂一挥,《瑶族舞曲》抒情而优美的音乐便回荡在礼堂上空……当音乐随着指挥的双手扬起,全队乐器戛然结尾。几秒种后,礼堂里爆发出一阵阵热烈掌声。队员们深切地感受到了各级领导和全校师生对这支新生的民乐队的肯定和赞许,鼓励和支持!

2013年9月,老年乐迷们怀着对民族音乐至爱之心,汇集到这里。担任乐队指挥的是区文化馆教师何畏之。何老师自学生时代就酷爱乐器。他主攻的大提琴琴技我区首屈一指,在原区山歌剧团、沪剧团有着举足轻重的地位。

第一节课,何老师让大家学习节奏练习曲。或许队员们音乐水平的参差不齐,瑕疵明显。“走音”、“抢

音”、节奏不齐,各类器乐径自行动,犹如脱缰的马儿在奔跑中发出的嘶叫声。“这是第一次练习,是正常的。只要我们不怕难,坚持练,认真练,我们一定能成功。”何老师的声音和他人一样朴实亲和。加强基本功训练,让大家尽快掌握节奏、音位准确和力度把握技巧,这是何等重要啊!

何老师把乐队的二胡、弹拨、打击、吹管四个小组,进行单独声部训练,反复指点、反复练习,一练就是几十遍,直至到位。一个民乐团队需要每个队员掌控好乐器的技能,还需要有着相互协调、默契配合和掌控音量及力度平衡的水平,这才是和谐。何老师紧紧抓住这三个要素,进行全队集体训练,讲解、传艺、点评、分析。每课训练达两小时。

“知夫莫如妻”。妻子钱国梅,是何老师的同事和“知音”。她担任老年大学琵琶班的指导老师,被众人

赞为“琵琶一枝花”。钱老师决定“相夫教学”,也加入民乐队,增强了团队的弹拨力量。在课上,她常常亮着嗓子打节拍,帮助队员“咬”住节奏练曲。在“夫妻教员”的带领下,老年队员们克服了种种困难,凭借着一股拼劲,认真学,努力练,在家还是坚持练,最终绽放光彩。

“绽放光彩”的还有那老年队员们的一袭白衫,鲜红鲜红飘逸着的落地裙,与“民乐美”如此和谐。这是金建萍班长亲自驾车和宋秋霞校长一起,去苏州选料、设计、定制的。

这两年里,老年大学民乐队到农村、下社区、去敬老院,和农民百姓一起分享中华民族音乐悠扬美妙的旋律。民乐队还在奉贤区委宣传部主办的“相约滨海之夏”广场文化汇演中精彩亮相,深得社会各界人士的赞许:优美的民乐让人民群众的文化生活更丰富愉悦!张巧巧



人养鸟,鸟逗人

种楠 摄

银色专列 定海街道举办 老年健身舞展示活动

金秋十月,杨浦区定海街道社区文化活动中心举办了主题为“舞动精彩,为国喝彩”社区老年健身舞展示活动,辖区各老年活动室精心挑选的八支表演团队,共100多名社区居民踊跃参与。各舞蹈队员身着统一服饰,倾情投入到表演之中。健身舞蹈《芦花美》、气功健身《花式气功》、广场舞《燃烧我的爱》、健身操《花棒健身操》、广场舞《爱我你就把我来追求》、健身舞蹈《中国歌最美》、《欢乐拍手操》和欢乐行晚霞老年文艺队的手拍鼓《美丽的草原我的家》等展示表演轮番登场,为社区居民奉献了一台精彩的视听盛宴。魏鸣放

创新为老服务大赛

中医药科普讲座受欢迎

为老服务大赛第四、五期广播PK赛上周末结束,9个项目中有6个项目晋级。作为这两期老年观察团成员,我最为关注的项目是:

艾助健康——中医药科普为老公益讲座项目。这个由岳阳医院科普教育基地领导、李明哲医生团队组成的青年医生志愿者公益项目,为老年人普及中医药科普预防疾病保健养生提供保障。

老年人最关心的是自己的身体。注重保健养生,害怕生病,又找不到有效的养生预防疾病的方法,往往会道听途说,盲目进补,病急乱投医,造成不良的后果。还有的老人参加社会上的保健讲座,买了不少不适用的保健品,时有媒体曝光。这说明了向老年朋友普及中医药科学养生防病知识的必要性。

这个项目资金来源是由岳阳医院科普经费提供的,可靠持久。100多名具有中西医医生资格的志愿工

作者,遍布全市各地。经常有医生面对面进行中医药科普讲座,使参加讲座的老人通过讲座学会小病自疗,不用上医院看病。纯粹的不收费公益项目,很受老人们欢迎。我希望这个项目能尽早地在全市各个社区得到普及推广。

复乐园——关爱失独公益项目。由于实行计划生育,一家一户只准生一个孩子。失独后父母年长不能再生育孩子,孩子又是父母唯一的希望,所以失独家庭受到的精神打击最大。有的父母一时想不开而自杀。如何避免悲剧的发生?如何让失独家庭走出阴影?进行及早的心理和行为干预,也是社会关注的问题。

在政府一时无法解决这个问题背景下,复乐园这个项目正好弥补了这项空白,帮助失独的家庭重新找回生活的方向,并帮助他们解决日常的就医、照顾,养老的实

际问题。让他们参与社会的环保、植树、公益演出等活动,参与公益旅游、兴趣小组活动,找到了他们新的兴趣点。作为曾经的里弄居委干部,我认为这个项目对失独家庭来说是个福音。

中华知青网抱团养老项目。依靠中华知青互联网搭建平台。项目很大,包含了知青异地养老、知青医疗就医、生活文化等方方面面的内容。这是一个庞大的项目计划,必须有一支实力雄厚的队伍来实施项目管理。项目虽好,但是管理成本会很高。据我所知,知青普遍退休工资不高,俗话说,“不怕不识货,就怕货比货。”一万元的人会费,对我们知青来说入门槛不低。会费如何运作、资金的监督管理等,都是个未知数。抱团取暖养老也是我们知青们经常谈论的话题,就看如何实施了。

沪上人家