

享受老年生活 王佐开启养老新风尚

本报讯(记者 徐伟)“早上起床之后望了望窗外,蓝天白云,喜鹊掠过白雪覆盖的枝头,打开窗户,呼吸一下清爽新鲜的空气,这一天都是好心情啊。”今年86岁的人大附小退休教师王奶奶站在窗边笑着说道,“自打来了王佐老年综合服务中心,体重也长了不少,这地方养人。”据了解,王佐老年综合服务中心于2009年4月挂牌并接待老年人入住,位于怪村中心村刘太庄村域内。2018年,通过引入北京邻里家养老产业投资管理公司,将中心打造为“乐邻里长者乐园”,成为了具备一定品牌影响力、公益力的养老机构。

“目前,我们中心占地23余亩,建筑面积6300平方米,拥有180余张床位,主要惠及在京和周边的术后康复老人、失能失智老人、空巢独居老人。在满足照料服务外,主打艺术、时尚和高品质定制化养老服务。”中心负责人程淦介绍道。

走在院中的小道上,阳光洒在身上,暖得没了寒意,三两只小猫从北公寓楼一层的阳台处跳了下来,“喵……”懒懒散散地叫了几声,趴到地上晒起了太阳。“这些小猫是由住在一层的李贵寅李奶奶收养的一只流浪猫所生,大约有六七只,如今都被养成了家猫,乖巧得很,住在这里的老人们都喜欢,时不时拿出食物喂养它们。”程淦说道,“对于老人们来说,这些小猫也成了他们闲暇时的精神寄托。”

中心分为南北公寓两个楼,北公寓楼是主楼,大部分的室内活动都在北公寓楼里,常年气氛活跃,住在里面的老人都是比较喜欢热闹的。“南公寓楼比较清静,住的都是喜静的老人。”程淦说道,“每个老人的性格迥然不同,南北两个楼动静相宜,也为老人们提供了适己的选择。”

“来,大家跟我一起做,拍拍手,向前走。”北公寓楼一层,中心的体能老师正在带着部分老人做着午操,老人们精神焕发、笑容满面跟着体能老师认真地做着动作。“我和老伴儿一起在这住着,刚开始不想来,儿子儿媳去了美国说是我们老两口在家不放心,非让我们来这儿,我和老伴商量着那就试试吧,这一试,就再也不想走了。”今年80岁的张虹奶奶神采奕奕,每天都在坚持各种运动,“我最喜欢的是打篮球、游泳,现在天冷了不好出去,夏天的时候和中心的老师们在篮球场练球,出汗,这身心都畅快了许多。”张奶奶介绍,中心里老人们相处都很和睦,平常唠唠家常、参加各种活动、打打牌,很是惬意。“不寂寞了,儿子儿媳不在身边,但这日子依旧充实,大家都处成了邻居、朋友,互相照顾、互相帮助,有了家的氛围啊。”

“共治共享是吾乡”,中心始终坚持注重人文关怀,帮助老人肯定自身价值,让老人精神有所寄托,住得放心、住得舒心。“中心每个月会不定期举办各种活动,包括合唱、画展、诗歌节、美食料理、运动会、郊游等等,当然,在这些活动中,我们还会邀请家属一起参加,让老人和社会相连,也让老人和家属有更多的亲情连接,既让老人有了精神寄托,又让老人感受到了家人的温暖。”程淦介绍道。

北公寓楼总共有4层,地上三层,地下一层。“地下一层有



电影放映室、棋牌室、桌球、健身、餐厅等休闲娱乐的活动室,一层、二层基本都是公寓房间以及医疗室和绘画作诗的活动室,三层是阳光房。”程淦说道,“电影放映室里放的基本都是老人爱看的老电影,常常成为老人们茶余饭后的谈资。”除此之外,篮球场、羽毛球场、菜园子,外部基础设施也一应俱全,令人赞叹。“有些老人喜欢种菜,有些老人喜欢种些花花草草,菜园子都能满足。同时,我们不光满足老人的需求,儿童娱乐区、家人聚会区还为前来探望老人的家属提供了便利,让家属在百忙之中的探望不再是浮光掠影,而是能够安心地、充分地享受亲情时光。”



走进不同老人所住的房间,每次都会让人眼前一亮,中国风、北欧风、美式……多种多样的房间风格,有一种走进了豪华公寓的感觉。“每个老人对房间的要求都不一样,为了让每个老人住得安心、住得舒心,我们打造了不同风格的房间供入住的老人选择。”程淦介绍,“老人们也会带着自己的老物件、老照片来到这里,精心布置一番,更有了自己家的感觉。”

“房间的环境真的是不错,漂亮、大方,住进来就跟住进自己家一样。”李贵寅李奶奶说道,“你看,这是我布置的小阳台,是不是很温馨。”顺着李奶奶手指的方向看到,藤木椅子、小茶几,几只猫窝、鸟窝,古色古韵别有一番风味。“中心还为我们

南苑街道构建“三大共同体”推动社区社会治理

本报讯(通讯员 史莉)南苑街道着力推进基层党建与社区治理的深度融合,坚持把党的领导贯穿基层社会治理全过程,充分发挥党组织领导核心作用,坚持以人民为中心,深化党建引领社区治理创新,积极构建“三大共同体”,不断完善共建共治共享的社会治理格局。

聚焦群众凝聚力 构建自治共同体

共治共建共享是社会治理的发展方向 and 必然趋势,南苑街道不断以新思路开拓新路径,加强党建引领,鼓励社会共治、居民自治,进一步加强社区治理新方法,完善社区治理体系。

原先,南苑街道诚苑社区诚苑南里小区2号楼和3号楼“违建成灾”,居民窗户根下的“篱笆圈”严重影响小区环境和消防安全,由此“小篱笆”还成为邻里矛盾的导火索。如今,这里大变样,居民由绿地“侵占者”变成维护者,社区增绿达800平方米,社区在环境治理工作中,持续向居民传递“社区是我家,治理靠大家”的思想,制定《诚苑南里居民绿地认养维护公约》,居民们不仅

主动找到社区要求拆除违建,还争相提出认养绿地,既加快了拆违速度,也让居民自己做起了小区“美容师”,拆违后的绿地如何管护如顺水推舟一般迎刃而解,并通过“最美微花园评选”、花卉栽种知识技能竞赛等活动,吸引了更多居民成为“护花使者”,实现了“社区的事让居民做主”。

南苑街道积极搭建多元共治的“舞台”,通过成立党建联席会、组建地区商会、地区综合执法领导小组、“居民领袖进网格”、“百姓论坛”、“居民议事厅”等方式,激活辖区共治共建“细胞”,推动辖区各成员单位踊跃参与基层党建、公共服务、公共管理等方面的综合治理工作,全力推进辖区共驻共建。

聚焦社会号召力 构建情感共同体

南苑街道依托同心圆大党建格局,12个社区“两委一站”、97个社会组织、380个居民小组与社区居民之间,围绕“共同需求、共同目标、共同利益”,针对疏解整治、治安维稳、居村共建、环境治理、民生服务等公共议题,整合优势资源,主动出谋划策,互助协作培育社区温情,增强社区凝聚力,营造“社区大

家庭”温馨氛围,将熟人变为家人。

邻里和睦、小区管理有序、党员带头参与便民服务……社区治理从“独奏”变“合唱”,在南苑街道阳光星苑社区,以党建为引领,启动“社区吹哨,物业报到”工作机制,将社区工作例会作为“物业报到”的平台,推动物业服务融入社区治理,破解小区管理难题,畅通抓落实“最后一公里”,社区居民对小区的认同感、归属感明显提升,凝聚力和融合度也得到进一步增强。

社区党委引领社会单位,把力量凝聚在一起,在一次次为民办实事中,社区与社会组织之间形成了“资源共享、联系密切、信息互通、协同发力、齐抓共管、共促和谐”的工作格局,铺就了服务群众的快车道。

聚焦发展助力 构建熟人共同体

南苑街道12个社区以街巷胡同、楼门栋为单位,建立380个居民小组,采取“自由创想”、“抱团展示”的方式,成立“赵玉凤剪纸工作室”、蒋玉林藏报实践点、国粹京剧票友会、“草根”创意手工坊、鱼水情艺术团等89支文体兴趣组织,从品牌培育发力,提

升南苑棚改社区邻里文化节,社区军地书画艺术节的吸引力和感染力,拓展交往渠道,增加交流频率、内容深度,将陌生人变为熟人。

今年70岁的赵玉凤是南苑街道南庭新苑南区社区的棚改居民,爱好剪纸十余年,在辖区有着“金剪刀”之称。因剪纸而结缘,“赵玉凤剪纸工作室”人气越来越旺,不断吸引街坊邻居加入剪纸队伍,成员由五六个人发展到现在的上百人,把“剪纸艺术之花”剪进社区、学校、部队、家庭……让传统文化更加“接地气”,辐射带动周边居民,展示南苑文化。

“剪纸艺术犹如一条纽带,把有共同爱好的居民聚在一起,我们在一次次活动中拉近了大家的距离,促进了邻里和谐,增进大家对社区的归属感和对生活的幸福感。”赵玉凤感慨道。

XFTB020

聚焦 民生短板
做实 党建引领

“大国工匠”高凤林被誉为业内的“金手天焊”

2014年,在德国纽伦堡国际发展展上,一名来自中国的技术工人同时获得三项金奖震惊了世界,他就是高凤林。

为高凤林的精湛技艺所折服,有人向他抛出了橄榄枝,许以丰厚待遇和荣耀。高凤林答道:“我相信航天事业发展了,工资待遇一定会赶上、超过他们;至于荣耀嘛,你说它能有我们制造的火箭把卫星送入太空荣耀吗?”

高凤林,央视“大国工匠”节目播出的第一人;我国长三甲系列运载火箭、长征五号运载火箭的第一颗“心脏”,也就是氢氧发动机机喷管,都在他手中诞生。37年来,他先后为90多发火箭焊接过“心脏”,占我国火箭发射总数近四成;先后攻克了航天焊接200多项难关。

大喷管在惊险中诞生

上世纪90年代,为长三甲系列运载火箭设计的新型大推力氢氧发动机,其大喷管的焊接一度成为研制瓶颈。火箭大喷管延伸段由248根壁厚只有0.33毫米的细方管组成,全部焊缝长达900米,焊枪多停留0.1秒就有可能把管子烧穿或者焊漏。在首台大喷管的焊接中,高凤林连续昼夜奋战一个多月,腰和手臂麻木了,每天晚上回家都要用毛巾热敷才能减轻痛苦。凭借着高超的技艺,高凤林攻克了烧穿和焊漏两大难关,成功焊出第一台。

但随后的X光检测却显示,大喷管的焊缝有200多处裂纹,面临被判“死刑”的命运。高凤林异常镇定,他从材料的性能、大

喷管结构特点等展开分析,最终判断出:裂纹是假的。经过剖切试验,在200倍的显微镜下显示,所谓的“裂纹”,确实只是焊漏与方管壁的夹角所造成的假象。就此,第一台大喷管被成功送上试车台,这一新型大推力发动机的成功应用,使我国火箭的运载能力得到大幅提升。

此后,在为长三甲系列火箭焊接第二台氢氧发动机的关键时刻,公司唯一的一台真空退火炉发生炉丝熔断,研制工作一时陷入停滞。要想恢复设备运转,必须有人从窄小的炉口缩着肩膀钻进去,将炉丝重新焊接在一起。那时正值盛夏,炉内氧气本就稀薄,焊接时还要输送氢氧,炉内温度高达数千度。高凤林忍住长期加班导致的胃痛,主动要求钻炉抢险。在漆黑的炉腔里,他打着手电忍着闷热和缺氧的窒息感焊接,每到呼吸困难,就扯扯脚上的安全绳,外面的同事把他拉出去换一次气。三进三出,前后近两个小时,成功地焊好炉丝,真空炉恢复了运转。高凤林由此被业内誉为“金手天焊”。

应对疑难杂症妙手回春

随着高凤林远近闻名,国内外同行遇到棘手难题也来向他求助。一次,我国从俄罗斯引进的一种中远程客机发动机出现裂纹,很多权威专家都没有办法修好,俄罗斯派来的专家更是傲慢地断言,只有把发动机拆下来运回俄罗斯修好,或者请俄罗斯的专家来中国才能修好。高凤林被请到了机场。看着这个瘦弱的年轻人,俄罗斯

专家仍然明确地说:“你们不行,中国专家谁也修不了!”高凤林通过翻译告诉俄方专家:“你等着,我十分钟之内就能把它焊好!”焊完后,俄方专家反复反复检查了好几遍,面带微笑对高凤林竖起了大拇指。

2007年9月,在长征五号研制的关键时刻,发动机内壁在试车时出现烧蚀。现场专家焦灼地联系高凤林求援,高凤林带着助手赶到现场。操作台10米开外就是易燃易爆的大型液氢储罐;脚下是几十米深的山洞。故障点无法观测、操作空间异常狭小,仅能硬塞一只手臂进去;高凤林只能凭着多年的操作经验“盲焊”。最终,在夜晚来临前,他成功地排除了故障,被发动机总设计师称赞“通过了国际级大考”。

真正的国际级大考发生在2006年。那年11月底,诺奖得主丁肇中教授的秘书多方辗转找到高凤林,由世界16个国家和地区参与的AMS-02暗物质与反物质探测器项目,在制造中遇到了一个大难题,希望高凤林前往解决。探测器用的是液氮氦低温超导电磁装置,将搭乘美国最后一班航天飞机“奋进号”到国际空间站上执行探测任务。此前已经来了国内外两拨“顶尖高手”,但因为工程难度大,项目实施方案一直没能得到国际联盟总部的认可。在论证会上,高凤林介绍了自己的设计思路,得到各方专家赞赏。

连续熬夜一月攻克难关

如今“高凤林”这三个字在业界已经是

非凡的代称,在非凡业绩的背后,是不为人知的非凡付出。

“连续熬夜最长的一次将近一个月,每天到凌晨5点左右,为了国家863计划的一个项目。26个难关,需要一个个攻克。”高凤林说自己的老母亲98岁高龄都没有脱发,而自己已经鬓发稀疏了。因为这样的付出,他被同事称为不吃不喝的“骆驼”,是“和产品结婚的人”。为了攻克难关,他常常不顾环境危险直面挑战,为此多次负伤,鼻子受伤缝针,头部受伤三次手术才把异物取出,而胳膊上黄豆大的铁屑由于贴近骨头至今无法取出。

“不仅会干,还要能写出来指导别人干。”高凤林著有论文30多篇,每年授课120多课时以上,听众上千人次。在操作难度很大的发动机喷管对接焊中,高凤林研究产品的特点,灵活运用所学的高次方程公式和积分公式,提出了“反变形补偿法”进行变形控制,这一工艺获得了国家科技进步二等奖;他还主编了首部型号发动机焊接技术操作手册等行业规范,多次被指定参加相关航天标准的制定。

詹雅青/文

最美奋斗者

安装了隐形防护网,不走到近处基本看不出这层防护网,这样既能保证我们的安全,也不会妨碍我们在阳台欣赏风景,真是两全其美。”李奶奶竖起大拇指补充道。

“马奶奶,您血压没问题,平时活动活动筋骨,保持住就好。如果您哪儿不舒服了,按下呼叫器,我们就过来了。”走到中心二层大厅中,康护人员正在给老人们检查身体。

“我们会定期为老人做体检,时刻关注老人的身体健康状况,同时,我们还有999救护人员、救护车24小时驻场,如果遇到突发状况,可以及时送老人前往附近医院就医,为老人的生命健康提供一层保障。”程淦说道,“此外,我们中心还为入住的每个老人都配备了麦麦定位呼叫器,固定在床头旁边、卫生间里以及一个可以随身携带的,如果老人有任何的需要或是出现了状况都可以按下呼叫器,我们可以迅速赶到老人身边,为老人解决问题。”

“除了基本的医疗保障以外,我们对失能失智老人也有一系列的帮扶办法。”据悉,中心凭借故事疗法、音乐疗法、园艺疗法三大特色疗法为失能失智老人提供治疗,鼓励每一位老人通过讲自己人生故事,来达到情绪疗愈的效果;通过中心与北京市科学技术研究院合作的体适能锻炼和音乐辅疗的项目,延缓和推迟老人身体机能衰老,提升老人生活自理能力;通过人与植物的互动,强化老人的运动机能、调节情绪,激发动手能力、注意力、忍耐力、自信心与责任感。同时,中心还在公寓楼的走廊墙壁上布置了认知游戏板辅助老人训练和治疗。

“风吹不着,雨淋不到,能看星星,能闻花,能听雨落,能赏雪。”齐爷爷坐在阳光房的椅子上说道,今年96岁的齐爷爷是原机械部的高级工程师,自从来到中心以后,齐爷爷就爱上了这里的阳光房。阳光房中四季温度适宜,冬季不用出门,来到这里晒晒太阳也是怡然自得。“考虑到雪季、雨季和大风的季节,老人们都不适宜出门,我们便建造了这个阳光房,让老人们在不方便出门的时候也能有个赏景的好去处,喝喝茶、聊聊天也能促进‘邻里’之间的感情,心情也能一天比一天更阳光。”程淦介绍道。

老有所养,老有所依。王佐老年综合服务中心利用自身优势,积极构建养老、孝老、敬老的设施环境,实行医养结合,提升服务水平。通过时尚主题、艺术主题开启了养老的新风尚,让老人在养老的同时,能够享受老年生活,玩转老年圈子,体现自身价值。

目前,中心已入住老人60余名。下一步,王佐老年综合服务中心将继续打造特色养老,扩大规模,为更多的老人提供一个养老好去处,让更多的老人在空巢独居、失能失智后也能感受到家的温暖。

XFTB016

落实“七有”要求 满足“五性”需求

太平桥街道全面做好安全隐患排查

本报讯(通讯员 张国芬)近日,太平桥街道、东管头社区、物业、民警、居民展开“集体行动”,对丽泽雅园小区10号楼逐层进行楼道大清理,打造“安全楼道”,增强了居民爱护公共环境的意识和消防安全意识。

据了解,有群众反映,丽泽雅园小区10号楼有堆物堆料情况,存在安全隐患。社区干部第一时间赶到现场,了解情况后,社区干部挨家挨户逐层统计堆放物情况并张贴清理楼道垃圾通知,多次上门沟通宣传,得到了全楼绝大多数住户的支持。随后,街道、社区、物业、民警、居民展开联合行动,对楼道堆积物进行逐层清理,对家中暂无人的由物业统一张贴标签放置在地地下室,当天清理堆积物2车。

干净的楼道“通”了,居民的心也“亮”了。“让居民真正认识到楼道堵塞的危害性,认识到消防安全的重要性,才能让百姓主动参与到社区共建活动中来。”社区书记张冬垣说道。

XFTB009

长辛店街道50多名设计师在朱南社区上线

本报讯(通讯员 褚晓蒙)近日,北京市2019“小空间 大生活——百姓身边微空间改造优秀设计方案征集”正式启动,长辛店街道朱家坟南区社区局部公共空间被选入方案征集项目选点。朱家坟南区社区是典型的老旧小区,面临给排水管线复杂、周边绿化少、地下空间少等问题。此次改造地涉及居民6000余户,推进落实好该项目有助于提升周边居民生活质量,指导辖区老旧小区等城市空间基础设施不断完善,城市空间布局更加优化。

“作为属地办事处,此项目是一次前所未有的探索和挑战。”长辛店街道党工委书记彭松涛表示,街道将全力支持“小空间大生活——百姓身边微空间”行动计划,积极配合责任规划师和设计师开展现场踏勘、情况讲解、问题答疑等各项工作,满足百姓对美好生活环境的实际需求。

XFTB014

70

周年

东铁匠营街道召开新中国成立70周年征文座谈会

12月23日,东铁匠营街道召开庆祝新中国成立70周年征文座谈会。活动开展以来,街道共收到29篇参赛征文,内容丰富、紧扣“新中国成立70周年”主题的参赛作品,从新中国建设的亲历者、见证者、参与者和奋斗者的角度,以小见大,见微知著,描写了亲历家为国翻天覆地变化的心路历程与难忘记忆。其中有十位参赛作者荣获由区党史办颁发的优秀个人奖,包括一等奖3名、二等奖5名、三等奖2名;东铁匠营街道荣获优秀组织奖。(张妍)

健康人生
绿色无毒

中国禁毒微电影
绿岛先生

中国禁毒微信 — 北京禁毒微信 —

北京市禁毒委员会办公室 / 北京市公安局禁毒总队
北京市禁毒电话和报警举报电话: 010-83552012