

和平区老旧小区改造全部竣工

涉及11个小区 6.51万平方米

本报讯(记者付殿贵 通讯员任宝顺)记者从和平区住房城乡建设委了解到,和平区2023年老旧小区提升改造工程计划已顺利完成。工程涉及11个小区,目前所有工程已全部竣工。

按照2023年和平区20项民心工程的安排,今年该区改善群众住房条件提升改造11个老旧小区进行房屋综合维修

及小区排水设施设备疏通更新,总建筑面积6.51万平方米。开道4号老旧小区位于小白楼街开道与解放北路交口,此次改造计划涉及房屋安全和居住环境改善项目。施工接近尾声之际,居民提出更换户外电缆和楼顶的“老虎窗”(开在楼顶的天窗)申请。区住建委闻讯立即到现场勘察,发现由于该小区地下管路较

多,涉及不同产权单位,且地下管网线路图纸已经无法找到。面对问题,施工单位在不影响居民生活前提下,采取了一个楼门一个时段施工的方式,不到两周时间便完成了500余米高标准配电网线路的更新。共更换70余处开关和配电箱,并对楼顶的“老虎窗”进行了统一更换。既满足了居民需求,也消除了安全隐患。

“网瘾银发族”究竟在看啥

一72岁老人每日看46个APP震惊子女

本报记者 刘长海

时报记者一线调研

中国互联网络信息中心发布报告显示,截至2022年12月,全国老年网民规模达1.53亿。不少老年人日均上网时长超过4小时乃至6小时,有的甚至在线超10小时。他们沉浸在各大手机应用程序(APP)里,成为名副其实的“网瘾银发族”。

46个APP一个都不能删

“那些年劝我们少玩手机的父母,如今活成了我们过去的样子。”家住滨海新区茶淀街的王先生说,他前不久去看望父母,刚一进屋,父亲就说手机太卡了,让他给“拾掇拾掇”。王先生打开父亲的手机一看,竟有多达46个APP软件。在清理完内存后,王先生建议父亲卸载一些软件,但父亲以“每天都必看为由”拒绝。“一个72岁的老人,每天要看46个APP,这得需要多少时间啊!”王

先生说。与王先生一样,刘女士发现母亲也有“网瘾”。“不瞒你说,有段时间我妈几乎没出过门,没日没夜地看手机。有时凌晨两点多了,她还在刷手机。”刘女士说,自从母亲迷上玩手机,曾经热衷的广场舞、健身操全部抛到一边。在她眼里,母亲是手机达人,手机P图、短视频剪辑、购物,样样不在话下。相关的软件十几个,看完这个看那个。

社交工具类软件受欢迎

那么,老年人的手机里究竟安装了哪些软件,都喜欢浏览什么内容呢?在一项调查中显示,微信、今日头条、抖音、支付宝、拼多多、淘宝、地图、滴滴、快手、小红书等是老人们日常高频使用的APP。

记者随机对67名使用智能手机的老人调查后发现,社交工具类软件最受欢迎。其中,100%的老人要使用微信,“孩子在外地工作,用微信视频跟他聊天,再远的距离也不怕。”64岁的吴女士

说,她还学会了手机缴水电燃气费、发表情包、发红包、发定位等。另一位老人说,他在网上通过各类小视频学会了收纳、修理、种花等,生活得到了充实。

记者调查中还发现,超过95%的老人刷抖音看短视频,还有60%的人安装了地图导航、天气、购物、听歌、看剧、打车、游戏等工具类实用软件。此外,还有部分老人安装了新华社、人民日报等新闻类APP。“退休了,生活圈子变窄了,看权威新闻开眼界,跟别人聊天也有了谈资。”62岁的朱先生说。

“网瘾”是对抗孤独的方式

虽然智能手机为老年人的生活提供了方便和丰富的精神内容,但一旦沉溺其中,很容易产生心理问题甚至生理问题。

“从心理角度来看,‘银发族网瘾’背后,其实折射出更多的是无助和孤独。父母玩的不是手机,而是寂寞。”河海大学公共管理学院副院长孙中民认为,有些老人知晓儿孙工作、学习辛苦,

尽可能地少打扰他们,只能通过玩手机这种方式参与孩子们的生活。“空巢老人”日益增多,与子女缺乏交流,对飞快变化的外部世界不适应,往往让老年人有着更加强烈的、不被需要的孤独感。人在网络,其实是在对抗孤独。

也有专家认为,对于“网瘾银发族”问题,也需一分为二来看。因为一些老年人对新兴事物的好奇和探索,通过手机网络,获得了一种全新的生活体验。所以,老年人面临的“网瘾困局”,成功解决问题的核心不在于发出担忧加以制止,而在于深入了解老年人的需求并加以满足。

“子女的关爱和陪伴是打破老年人沉迷网络的‘解药’。”天津市滨海新区惠家社区发展服务中心党支部书记赵恩敏表示,子女既要尊重父母在网络世界中探索的好奇心和热情,又要积极倾听他们的内心需求,给予他们更多的关心与陪伴。这样,才能帮助老人既不被互联网快车甩下,又不至于过度沉迷虚拟世界,做到进退自如。

北辰区涉农街镇全力保障市民冬季吃上新鲜菜 本地冬储大白菜丰收啦!



本组图片 北辰区双街镇冬储大白菜丰收 许鑫 陈立兴 摄

本报讯(记者许鑫 通讯员陈立兴)立冬节气过后,本地大白菜迎来丰收季。连日来,北辰区双街镇花卉博览园的130多亩白菜迎来丰收,作为涉农街镇,该镇紧锣密鼓开展冬储白菜工作,全力保障市民在冬季吃上新鲜蔬菜。

在双街镇花卉博览园,放眼望去,一棵棵水灵灵的大白菜长势喜人,整齐划一地排列好等着人们采摘。农户们趁着晴好天气,穿梭在田间地头,割白菜、装车,每个人分工明

确,田地里此起彼伏的身影呈现出一派热火朝天的景象。

据了解,双街镇花卉博览园的大白菜主要有北京2号、包头青等几个品种,因为个儿大、口感好、净菜率高而受到市民欢迎。农技师程国立说,“这批大白菜长势不错,大约亩产能到1万斤,我们从立冬开始收,现在大部分已经入库了。”据介绍,该园区种植的大白菜将作为天津市的冬储大白菜入库储存,并在冬季时令蔬菜比较少的时候投放市场平衡蔬菜价格,丰富市民餐桌。

此外,在双街镇庞嘴村的蔬菜大棚里,一垄垄绿油油的圆白菜、萝卜已经成熟。村民和工人们干劲十足,收割、装筐、搬运,享受着丰收的喜悦。据了解,庞嘴村惠万家家庭农场种植的蔬菜口感好、品质佳,颇受广大消费者青睐。20万斤萝卜和15万斤圆白菜刚开始收获就被来自京津各地的经销商预订一空。农场负责人介绍,在元旦之前,农场种植的胡萝卜、西红柿、草莓等果蔬产品也会陆续上市,丰富市民餐桌。

南开区双峰里开展手工活动 点亮社区温暖灯



本报讯(记者侯蕾)近日,南开区万兴街双峰里社区联合共建单位共同开展“绘梦想之美,点温暖之灯”玻璃画夜灯制作活动。

活动现场,工作人员为居民们详细讲解了制作玻璃画夜灯所需的材料、具体操作步骤和注意事项,让大家逐步熟悉水波纹玻璃画的勾勒技巧和涂色方法,并鼓励大家充分发挥自己的想象力和动手能力,用玻璃画表达自己的情感和想象。

现场老人们用手中的画笔耐心地描边勾勒,用心地选色、调色、上色,原本空空如也的玻璃逐渐变得缤纷多彩,各具风格的小夜灯逐渐呈现。现场氛围温馨而热烈,每个人脸上洋溢着幸福的笑容。

老年健康教育在行动



近日,天津医科大学继续教育学院成立社区教育中心,多名医学相关专业教师走进社区,开展老年健康教育,旨在打造社区老年健康教育领域专业师资队伍,推动社区老年健康教育资源建设。教学根据社区老年人群年龄特点、认知水平、健康需求开展,有针对性地研发课程,设立“肿瘤发生与防治”“骨质疏松的自我检测和预防”“心脑血管疾病的预防”“饮食营养与健康”等课程,同时录制视频微课做好线上资源建设。图为天津医科大学继续教育学院社区教育中心教师,在河西区越秀路街居家养老中心为老人讲解健康知识。本报记者 史嵩摄

小姑娘照顾病嫂26年获评中国好人 一声声“二嫂”呼唤植物人苏醒

在北辰区青光镇铁锅店村,流传着一段姑嫂情深的佳话。今年58岁的林逢欣,长年悉心照顾因车祸而成为“植物人”的二嫂程少华。家门前的子牙河水日复一日、年复一年地流淌,林逢欣围着嫂子日夜忙碌,一晃就是26年。日前,林逢欣被评为2023年第三季度孝老爱亲中国好人。

“刚开始挺难的,每隔2小时要翻身、按摩,夏天要用温水擦身。每天用注射器按时打5次流食、3次药。饭稀了不解饱,饭稠了又堵塞胃管。两年间,

打坏了4个注射器,换了20多根胃管。”林逢欣说。

难熬的日子都过来了,在林逢欣的精心护理下,程少华奇迹般地恢复了语言和吞咽功能。林逢欣更有了干劲儿,每天早早做好早餐,抱起二嫂擦洗、按摩,然后把二嫂的头放在自己的臂弯,用小勺往她嘴里送食。喂完饭,林逢欣又抱起嫂子下床,拿自己身子当拐杖,支撑着嫂子散步消食。利用休息时间,林逢欣“见缝插针”抱来一大包丝线,做起“裁线头”的营生补贴家用。

“在医院时,医生都说她活不过两个月,即便活了也是‘植物人’。可现在,她硬是在我怀里有了知觉、有了记忆、有了情感。你说神不神奇?”林逢欣说这话时,眼中有光。

26年长路漫漫,26年姑嫂情长。在林逢欣的精心照料下,程少华的状况越来越有起色。如今,姑嫂二人在小屋里培育了多种花草,不仅增添了温馨情趣,更给这个家带来欣欣向荣的气息。正如林逢欣所说:“只要一家人在一起,什么困难都压不倒!” 本报记者 侯蕾

《我和有线电视的故事》 致读者的有奖征集信

亲爱的读者朋友们,您好!

今天是第28个世界电视日。您知道吗?电视作为20世纪最伟大、最重要的发明之一,是现代世界的传播和全球化的象征,被誉为人们“生活的第四餐”。

上世纪九十年代,有线电视来到了大家身边。光阴似箭,数十年间,随着技术更迭,我们的电视信号从模拟变为数字,从标清变为高清,从单纯的直播扩展出点播、互动,内容是包罗万象。一路走来,有线电视陪伴着您和家人,也和时代共同成长。

作为天津地区有线电视的专属运营商,成立于2000年的中国广电天津公司,23年来始终坚守初心,为天津市民提供专业、优质、贴心的电视服务。我们很想知道,这些年来有线电视为您和家人带去了怎样的欢乐时光,又在您的生活里留下了多少美好回忆,为此,中国广电天津公司联合《中老年时报》推出特别策划——《我和有线电视的故事》有奖征集活动,来和我们分享您和

有线电视的故事吧!

即日起至2023年12月31日,欢迎您将您和有线电视的故事发送给我们,我们将从投稿中精选精彩内容发布到官方平台,入选故事的作者还将获得中国广电天津公司送出的一份精美礼品。

投稿作品/内容一经提交,即视作您自动同意我们拥有作品/内容的发表、播映、研究、出版、发行及推广等权利,不属于侵权或泄密。

投稿方式:

1.关注微信公众号“中国广电天津公司”,私信后台,发送您的故事,文字或语音均可。

2.征稿邮箱:tjbnt_px@163.com

3.信件邮寄:天津市河西区梅江道20号天津广播电视台3号门 肖潇收

文字或语音内容发送的同时,请同步标明《我和有线电视的故事》投稿、投稿人姓名及联系方式。

活动联系人:刘倩

电话:19201220912

期待您的分享!

好大妈公益家政站成立 志愿服务引入家政市场

本报讯(记者付殿贵)近日,西青区中北镇的明星志愿者团队——侯台社区“好大妈帮帮团”在侯台社区居委会的支持下,成立了侯台社区好大妈公益家政站,将志愿服务引入家政领域,为社区居民提供家政服务。

侯台社区好大妈公益家政站于11月1日正式开展服务。据“好大妈帮帮团”负责人于丽霞介绍,公益家政站成立的初衷是推动家政服务进社区、进家庭,打通家政服务居民的“最后一公里”。

公益家政站不收双方中介费,用户选择服务给家政服务人员付费。有月嫂、保洁、小时工、家庭零活维修等家政服务需求的社区居民,可以联系公益

家政站预约登记,站内志愿者将按照居民具体需求,安排家政服务员上门开展家政服务。

好大妈公益家政站将志愿服务引入家政,将公益家政服务与居民需求进行了精准对接,可以有效解决居民家政服务找不到、留不住和不满等痛点问题,让“受助”转化为“互助”。

侯台社区党委副书记褚巧宇说,“好大妈帮帮团”志愿服务队是一支特别优秀的志愿服务队伍,新成立的好大妈公益家政站有助于让居民在家门口享受到优质的全方位家政服务。同时,也为社区共建共治、互惠互助提供一个优质平台,有效提升了社区治理和服务能力。



责任编辑:孙诚 王明哲
值班热线电话:022-23603111
工作日9:30-11:30 14:30-16:30
邮箱:laonianshibao@163.com
订报咨询:23603123
地址:天津市南开区广开四马路136号(河北银行隔壁) 电话:24323118 24323120