

41%居民是老年人 “2345”工作法可复制 这个社区把养老做成了全国样本

近日,民政部发布《2025—2026年全国示范性老年友好型社区创建单位典型做法汇编》,天津市河西区友谊路街道西园西里社区入选其中。这个建于上世纪80年代的老旧小区,凭借一套“2345”工作法,成为全国可复制、可推广的典型样本。

据了解,西园西里社区60岁以上老年人占比接近41%,相当于每100名居民中就有41名老年人。2025年,社区申报全国示范性老年友好型社区创建,开始探索推行“2345”工作法。

“2”指“两项制度”,第一项是请示汇报制度。老年协会开展什么活动、使用哪些经费,都要及时向社区党委请示报告。去年,协会围绕相关工作专题汇报12次。第二项是例会制度,每月第一周周二,老年协会成员都会准时开会,学习政策、研究工作、交流情况、部署任务,全年共召开12次。一位老年协会成员说:“以前觉得协会就是个名头,现在真有点章法了。”

“3”指的是,每名协会成员帮扶一名孤寡老人、办好一件助老实事、组织一项益老活动。去年

一年,协会共结对帮扶16名孤寡老人,办成26件实事,组织35场活动。

80多岁的邢奶奶腿脚不便,日常生活中得到了大家不少照顾:老年协会帮她代缴水电燃气费,爱心商家提供上门送餐、理发、保洁等服务,燃气公司、社区医院和沿街商户也纷纷伸出援手。邢奶奶说:“要不是大家帮我,我几天都下不了一趟楼。”协会顾问马新良说:“都是邻居,顺手帮一把。”

“4”是把协会分成4个小组,分别为学习教育组、生活服务组、维权保障组和文体活动组。每个小组轮流负责一个季度的主题活动。学习教育组办过智能手机培训班,生活服务组组织过义务理发,维权保障组邀请律师讲解遗产继承,文体活动组带着老人练习八段锦。各组轮值推进,全年共开展12场活动。文体活动组一位成员说:“轮到咱们负责那三个月,大家都在认真想点子,生怕干不好。”

“5”则是五大工程。第一项是“银龄启航”,重点面向新退休和新搬入社区的老人,上门了解他们的特长和参与意愿,去年共吸纳47人

入库。第二项是成立“救急解难”服务队,灯泡坏了、马桶堵了,一个电话就有人上门。第三项是“银龄相伴”老年活动日,把每月19日定为固定活动日,开展健康讲座、防诈骗课堂、手工制作等活动,老人一到日子就知道往社区来。第四项是“桑榆生辉”,每年重阳节组织文艺汇演、书画展览和才艺比赛。第五项是“悦读静好”老年阅览室,社区专门腾出一间屋子,摆放报纸杂志,配上舒适座椅,方便老人阅读、休息、交流。

社区老年协会负责人说,以前社区活动大多由社区干部牵头组织,如今不少活动已逐渐转变为老人自己策划、自己组织。低龄老人帮助高龄老人,身体条件好的照顾身体较弱的,原本零散的助老善举,逐步变成一套能够长期运转的工作机制。

此次被民政部收录进全国典型做法汇编,意味着西园西里社区这套做法具有一定推广价值。一位社区老人说:“别看我们小区老,住着挺舒心,遇到事大家都愿意搭把手,跟一家人似的。”

记者 付殿贵

老年健康课送到家门口 “午后泡泡脚”养生有门道

近日,红桥区弘丽园社区围绕清明节气健康养护,组织开展了一场贴近居民需求的科普活动。活动结合清明时令特点,向居民介绍春季日常保健知识,分享居家可操作的生活调适方法,把实用健康服务送到居民家门口,回应大家在季节转换期间的常见困惑。

活动现场气氛活跃,居民提问不断。志愿者结合老年人饮食需求,推荐了几款口味清淡、容易消化的家常餐食,如荠菜豆腐羹、百合莲子小米粥等。一名居民关心地问:“荠菜豆腐羹做起来麻烦吗?我家老伴儿牙口不好,就爱吃软和清淡的。”志愿者耐心介绍,荠菜焯水切碎,豆腐切块,水开后放入食材,少量调味即可,做法简单,也比较适合老年人日常食用。

除了饮食建议,活动还分享了几项简便易行的居家保健方法。其中,“午后温水泡脚”受到不少居民关注。志愿者建议,居民可根据自身情况,在午后或晚间用温水泡脚10至15分钟,注意水温适中,时间不宜过长,以帮助放松身心、缓解疲劳。针对大家提出的关节不适、脾胃较弱、睡眠不佳等问题,志愿者也逐一进行了有针对性的解答,提醒大家结合个人身体状况进行调整,必要时及时就医。

记者 董欣妍

少儿实践课走进五大道 海棠映校园 童心向春生

近日,由和平区昆明路小学主办,和平区四平东道小学、和平区耀华小学、第二南开学校小学部、和平青少年宫协办的首届“心悦·海棠节”启幕,在春日校园里展开一堂别开生面的实践课。

本次活动立足五大道海棠文化特色,结合地域人文底蕴和春日景致,打造沉浸式跨学科融合育人场景。整场活动以繁花为景、以校园为课堂,把春日景致转化为可观赏、可体验、可参与的学习场景,让孩子们在活动中感受文化、亲近自然、体验实践,推动知识学习与美育教育相互融合。

记者 史嵩

绿色清明传新风 文明追思更暖心

津南区多个社区开展文明祭扫活动

清明时节,追思悠悠。为传承中华优秀传统文化,弘扬文明祭扫新风尚,津南区多个社区开展了形式多样、内容丰富的清明主题活动,让缅怀之情在温情中传递。

巧手插花寄哀思

沪青社区联合辖区幼儿园共同开展“清明文明祭扫宣传暨巧手插花寄哀思”主题活动。活动现场,社区工作人员用通俗易懂的语言向孩子们讲解清明节的由来与习俗,倡导采用鲜花祭扫、网络祭扫等绿色环保方式悼念亲人。

在插花体验环节,幼儿园老师示范插花技巧,孩子们在老师的耐心指导下,怀着对亲人的思念,小心挑选花材、修剪枝叶、搭配造型,亲手制作出一件件寓意美好的插花作品。孩子们捧着自己的作品表达思念之情,并表示要向身边人宣传文明祭扫理念。

折纸传情敬先人

日前,“折寄哀思 纸传敬意”折纸寄情主题活动在津南区福禧社区开展。

活动室内整齐摆放着彩纸、剪刀、胶水等手工材料,志愿者向居民讲解了清明节的文化内涵以及折纸寄情的意义,倡导以手工折纸这种环保、雅致的方式寄托哀思。在折纸教学环节,志愿者耐心细致地示范折纸花的步骤,从纸张折



叠、翻卷到花瓣塑形、固定,手把手指导居民操作,让文明祭扫理念在活动中更加可感可知。

志愿宣传树新风

三宝社区开展了“文明祭扫绿色清明 你我同行”争做文明有礼天津人主题宣传活动。社区工作人员和志愿者通过发放倡议书、现场讲解等形式,向辖区居民普及文明祭扫相关知识。

退休党员志愿者耐心讲解传统焚烧纸钱、燃放鞭炮带来的环境污染和火灾隐患,重点倡导鲜花祭扫、植树缅怀、网络追思等低碳环保方式。社区工作人员还号召辖区党员、志愿者发挥模范带头作用,带动身边人转变观念。

老兵开讲倡文明

成上城社区组织退役军人志愿者开展清明节文明祭扫宣传活动。

退役军人志愿者身着志愿服,深入小区楼栋、沿街商铺、休闲广场,通过发放倡议书、现场讲解、悬挂宣传标语等形式,向居民宣传清明祭扫注意事项。志愿者结合自身经历,讲述革命先烈的英雄事迹,倡导大家铭记历史、缅怀先烈,主动选择鲜花祭扫、网络祭奠、家庭追思等文明环保方式。同时,志愿者重点提醒居民不要在林区、草坪、楼道等区域焚香烧纸,严防火灾事故发生。

记者 张艳

图片由津南区委宣传部提供

今晚报 分类广告

《今晚报》分类广告由
天津悦新峰文化传播有限公司独家代理
咨询电话 13302008816 (微信同号)

本栏目不承担因错漏刊出所产生的相关责任及费用

本广告仅为信息提供方和采用方搭建交流渠道,所有广告信息均为刊登客户自行提供,采纳、交易前请谨慎核实信息提供方相关证件真实性,押金、保证金、报名费等费用均与本报无关!征婚交友需谨慎,切勿向对方汇款!本广告不作为承担法律责任的依据!



微信扫码办理

公告/公示/遗失/声明/通知/注销/寻人/等综合信息

遗失★声明

★天津市新发达汽车服务公司(统一社会信用代码911201041034644817)遗失公章,声明作废。

环境影响评价信息公告

根据《中华人民共和国环境影响评价法》等有关法律法规的规定,天津新立中合金集团有限公司投资的《天津新立中合金集团有限公司年产3.96万吨铝合金液和铝灰渣无害化处理项目环境影响报告书》正在进行环境影响评价公示,公众可登录立中合金网站http://www.lizhong.com.cn/了解项目建设内容和环境影响评价工作情况,并提出意见和建议。