关爱老年人 温暖夕阳红

# 银龄心灵驿站倾听长者心声 守护老人心理健康



●老人写下自己的微心愿

**本报讯**(实习记者 **郝茉竹**)10月20日,由乌兰察布市老年大学与乌兰美养老服务中心共建的银龄心灵驿站在乌兰美养老服务中心组织开展“银龄心灵驿站 耆者心愿之家”主题活动。活动主要面向老年大学学员开展心理服务和交流活动,并邀请乌兰美养老服务中心部分康养老人参与。

据乌兰察布市老年大学银龄心灵驿站工作人员刘荣蓉介绍,银龄心灵驿站于今年5月启动,7月1日开启学员“微心愿”征集活动,希望学员们说出自己的想法和需求,让这些心愿得到关注和回应,并让大家在参与活动、服务他人的过程中提升老年群体的获得感。

活动中,来自中蒙医院心理门诊的医生许羲妹围绕老年大学学员们常见的心理问题及应对方法进行讲解。随着年龄增长,生活环境、家庭角色和人际关系的变化,都可能给学员的情绪带来影响。针对这些情况,许羲妹结合学员的生活实际,讲解了如何识别自身情绪、调节心理状态,以及如何通过培养兴趣爱好等方式,让日常生活更加充实。讲解过程中,学员们认真聆听。

随后,银龄心灵驿站志愿者、中医养生班学员袁民结合中医养生课程,围绕影响健康的四个要素、自我调节和养心等内容进行分享,向学员们介绍日常生活中值得关注的健康习惯,鼓励大家从饮食、作息、运动和情绪管理等方面入手,养成更加健康的生活方式。

讲座结束后,学员们根据自己的兴趣参加了不同的活动。许羲妹医生带领银龄心灵驿站志愿者和老人们开展沙盘心理活动。大家选择沙具、摆放场景,在动手体验和交流中表达自己的想法,志愿者也协助学员进一步表达心愿。

另一边,朝聚眼科医院的医务人员为学员们开展义诊服务,结合常见的眼部健康问题进行检查,并讲解日常护眼知识和注意事项。

从心理健康讲座到沙盘体验,从眼科义诊到微心愿征集,活动不仅关注学员的身体健康,也为他们提供了表达心声、参与交流的机会。侯春梅是老年大学学员,也是银龄心灵驿站志愿者。她表示:“平时大家可能更关注身体健康,容易忽视心理问题。今天的活动让我对心理健康有了更多认识。希望以后能有更多这样的活动,让学员的生活更丰富,也让大家心里更温暖。”

从最初有想法却不一定主动表达,到愿意参与活动、分享感受,再到成为志愿者服务他人,侯春梅的经历也体现了银龄心灵驿站的意义:让学员不仅是活动的参与者,也能成为温暖他人、传递关怀的力量。

刘荣蓉表示:“从心理健康讲座到沙盘体验,从眼科义诊到微心愿征集,活动不仅关注学员的身体健康,也为他们提供了表达心声、参与交流的机会。接下来,银龄心灵驿站将通过资源共享、阵地共建、服务共推、活动共办,打造专业化、常态化、暖心化的老年心理健康服务阵地,构建集心理疏导、情绪关怀、文化滋养、康养陪伴、社交赋能于一体的银龄心灵服务体系,不断提升全市老年人的获得感、幸福感、安全感。”

我为群众办实事

# 贴心事一件件 桥西街道“花式”为居民服务



●家长和孩子们参加早教课堂

**本报讯**(记者 **徐楠**)今年以来,集宁区桥西街道持续推动工作力量下沉一线,紧盯群众身边的操心事、烦心事、揪心事,逐项推进、逐项落实,以扎实行动把贴心服务送到居民家门口。

冬季供暖是居民最为关心的民生大事。中心城区集中供暖启动后,街道工作人员在入户走访排查中,陆续发现不少供暖难题:部分住户家中暖气片不热、管道排气不畅,还有不少老年居民面对供暖故障手足无措。针对这些问题,街道第一时间对接供暖运维单位,建立问题台账,落实实时跟进、闭环销号管理,坚持发现一户、排查一户、解决一户、回访一户。

供暖维修人员上门处置故障时,街道工作人员同步配合跟进,现场向居民科普暖气片维护、排气调压、管道防冻等技巧,指导大家规范使用供暖设备,提前防范、减少故障发生。

“刚供暖那几天家里暖气不热,孩子不在身边,我一点办法都没有。多亏街道和社区的工作人员主动上门,帮我调试暖气,还教我以后怎么操作,很快就解决了我的难题。”家住光辉集通小区的李女士说。

桥西街道相关负责人介绍,下一步,街道将常态化开展“访民问暖”走访巡查,持续联动供暖企业、物业等多方力量,快速响应居民供暖诉求,及时排查整治各类隐患,保障供暖稳定、室温达标,让群众温暖过冬。

通佳社区辖区的地质队小区是一处老旧小区,院内及门口行道树生长多年、枝繁叶茂。入秋后大风天气增多,不少枯枝向外伸展、悬在半空,枝干脆弱易断,一旦坠落,极易砸伤行人和车辆,同时遮挡视线,影响居民正常通行。通佳社区网格长在日常巡查中多次收到居民反映,希望尽快消除隐患。由于社区缺少专业设备与技术,无法自行开展树木修剪作业。

接到诉求后,桥西街道、通佳社区第一时间启动“社区吹哨、部门报到”联动机制,对接集宁区园林环卫服务中心,上报树木风险点位与居民诉求。园林部门迅速安排专业队伍、携带工具赶赴现场,结合树木长势和周边环境,一树一策,对干枯枝、悬空危枝、过密徒长枝进行修剪清理,修剪产生的枯枝落叶统一清运,做到工完场清,从源头消除高空坠枝安全隐患。

此次整治不仅消除了安全风险,也改善了小区采光通风条件。看着通畅安全的出行环境,居民连连称赞:“社区响应快,部门效率高,实实在在帮我们解决了心头大患。”

暖心服务不止在日常解难,也融入陪伴之中。马桥街社区新时代文明实践站里,“小葵花”公益早教课每周三准时开课。课堂上,老师带领家长和孩子开展亲子互动、早期启蒙训练,向宝爸宝妈、祖辈监护人普及科学育儿理念。依托“我们的节日”系列活动,社区还推出节庆亲子实践、家风培育等特色活动,补齐学龄前家庭的育儿指导短板。

“不用跑远,在家门口就能上专业的早教课,孩子玩得特别开心,我们家长也学到不少育儿知识,真是办到了我们心坎上。”居民赵馨说。

一桩桩民生实事落地见效,一句句真诚好评温暖人心。桥西街道始终把群众急难愁盼放在心上、抓在手上,用看得见、摸得着的贴心服务,持续提升辖区居民的获得感、幸福感、安全感。下一步,街道将继续聚焦民生重点,用心用情办好群众身边每一件小事,让温暖持续洒满桥西辖区。



●桥西街道联系相关部门为辖区清理枯树枝杈

民生视角

# 泉山街道:做实民生小事 提升基层治理温度

□本报记者 **张玥 刘佳鑫**

连日来,集宁区泉山街道各社区联动多方力量,推进管网改造、路面翻新等基础设施微更新,并清理防火隐患、开展暖心慰问活动,用一件件落地的实事,解决群众身边的各类急难愁盼,持续夯实基层治理根基。

### ◎乌兰社区:排污管道换新

警苑小区4号楼原有地下排污管道发生变形,污水无法正常外排,只能依靠吸粪车定期清运。临时清运只能缓解现状,容易造成污水积存、环境脏乱,管道长期承压还存在再次破损的隐患。

乌兰社区对接内蒙古正元物业服务有限公司,启动排污管道整体更换工程。最初规划的直线铺设方案需要占用邻近幼儿园场地,会干扰教学、带来幼儿安全风险。社区组织多方会商,调整施工路线改为绕路铺设。方案虽增加施工成本,但避开幼儿园活动区域,不影响校园正常秩序。

施工前,社区和物业提前告知居民,做好沟通解释。本次工程共铺设排污管道24根,总长140多米,新建井体4个,使用钩机等机械设备作业。目前管道铺设、井体修建等主体工序全部完工,仅剩场地填埋收尾。

居民陈浩峰说:“排污问题看似小事,却是关乎居家生活的紧要事。这次彻底换新管道,一次性解决了困扰大家很久的排污难题,我们居民再也没有后顾之忧了。”

### ◎满达社区:铺平北大门路面

随着天苑小区北大门改造工程的完工投用,该小区解决了因路面长期坑洼不平导致的雨天积水、居民出行不便的问题。

“北大门路面坑洼不平,雨天积水严重,老人出行怕绊倒、推婴儿车的居民一路颠簸……”在收到居民反馈后,满达社区联合佳荣物业公司、小区业委会共同推进微改造。改造前召开协商议事会,围绕施工方案、工期、出行保障收集居民意见,针对大家关心的施工期间通行、路面耐用性等问题现场答复,明确物业负责施工、社区协调、业委会监督。施工期间,社区在微信群及时推送绕行通知,工作人员现场引导通行,随时处置居民反映问题。经过一周施工,约230平方米破损路面全部翻新铺平。

“此次小区出入口优化,是满达社区推动三方共治、提升基层治理效能的生动实践。从收集民意、协商议事,到分工施工、全程监督,社区、物业、业委会各司其职,用实实在在的民生改善回应了居民期盼。”满达社区党总支书记王佩霞表示,“群众需要什么,我们就做什么。接下来,社区将继续用心用情服务群众,把居民的难事、急事解决好,努力构建更舒心、更安心的幸福家园。”

### ◎永安社区:党员服务在一线

永安社区党总支联合大青山管理局乌兰察布分局机关党支部、永安路小学党支部在云中郡小区开展志愿服务活动。党员们带着铁锹、耙子、垃圾袋等工具,对云中郡小区东侧空地开展清理作业,集中清除干枯杂草、枯枝落叶等易燃杂物,消除区域消防安全隐患。清理工作结束后,党员代表分组入户走访辖区老党员,与老人促膝交谈,细致询问身体状况和日常生活困难。



●警苑小区施工现场 本报记者 张玥 摄

在老党员田金海家中,慰问组认真倾听老人讲述过往的入党、工作经历,了解老人的现实需求,向老人介绍社区近期的发展变化。

田金海说:“这次慰问组上门了解我们的生活需求,有什么难处可以直接当面向他们反映。”

泉山街道相关负责人表示,民生工作重在抓细抓实,今后将持续依托社区、物业、共建单位多方联动机制,一边推进老旧小区基础设施改造,补齐居住硬件短板,一边常态化组织党员下沉,收集居民诉求,建立台账跟进处置,把群众反映的各类问题逐项落实,不断改善辖区居住环境。

暖新闻

# 凉城县妇联发放2.16万元助学金 帮扶困境女学生

**本报讯**(记者 **李梦娜** 通讯员 **李奕姝**)近日,凉城县妇联在凉城三中举办“春蕾计划”助学金发放仪式,为校内13名家境困难、品学兼优的女学生发放助学金共2.16万元,助力家庭困难女学生安心求学、逐梦成长。

发放仪式上,凉城县妇联工作人员与受助学生亲切交谈、暖心互动,细致询问孩子们的日常学习状态、在校生活情况,耐心倾听孩子们的心声,细致了解家庭实际困难。大家悉心勉励全体受助女童,要正视困难、自立自强,把社会各界的关心关爱、暖心帮扶转化为奋勇前行的学习动力,始终保持积极向上的心态,用知识充实自己、用奋斗改变命运,努力成长为德智体美劳全面发展的新时代好少年。随后,工作人员有序核对信息、发放助学金,受助学生将亲手书写的感谢信递交到工作人员手中,以此表达谢意。

“非常感谢妇联阿姨们的关心和帮助,这笔助学金解决了我家里的大难题,让我可以毫无顾虑安心读书。”一名受助女学生表示,今后一定会把这份关爱记在心里、化为动力,刻苦钻研、勤奋求学。

凉城县妇联副主席温秀娟表示,“春蕾计划”是守护困境女童健康成长、助力少年逐梦远航的暖心公益品牌项目,多年来持续聚焦困境女童成长需求,精准破解学子就学难题。下一步,凉城县妇联将持续发挥桥梁纽带作用,深耕妇女儿童关爱服务工作,持续汇聚更多社会爱心资源,常态化开展助学帮扶、暖心关爱、成长护航等系列活动,精准对接困境儿童需求,用心用情用力解决少年儿童成长路上的急难愁盼问题,全方位、常态化护航全县困境少年儿童健康快乐成长,让“春蕾之花”在关爱滋养中绚烂绽放。



●工作人员向居民解读《乌兰察布市物业服务管理条例》

普法宣传进社区

# 繁荣社区普法宣传 厘清业主物业权责

**本报讯**(记者 **朱旭敏**)近日,为提高辖区居民、物业企业对物业管理法规的知晓率,从源头化解物业服务领域矛盾纠纷,规范小区管理秩序,集宁区前进路街道繁荣社区组织开展《乌兰察布市物业服务管理条例》专项普法宣传活动,以法治助力小区精细化治理,推动物业服务更透明、社区治理更暖心。

本次活动瞄准群众反映集中的物业热点、难点问题,一改单一宣讲模式,采用“发放宣传手册+现场答疑解惑+典型案例解读”的立体化普法方式,面向小区业主、物业工作人员、出租房主、租户等群体精准开展法规宣讲。

活动现场,社区工作人员结合辖区小区实际情况,用通俗易懂的家常话解读条例核心内容。重点围绕业主权利义务、物业服务标准、小区公共收益归集使用、住宅专项维修资金申报流程、停车秩序管理、房屋装修禁令等群众关切事项细致讲解。同时,结合案例科普高空抛物、电动车飞线充电、占用消防通道、楼道乱堆乱放等行为的危害与法律后果,把枯燥法条转化为接地气、可参照的生活指引,让居民听得懂、记得住、用得上。

“之前对物业费、公共区域使用、维修基金申请这些事一直糊里糊涂,遇到问题也不知道怎么合理维权。这次社区现场讲得明明白白,还帮我解答了装修相关疑问,收获很大。”辖区居民程佳说。不少参与居民表示,这场普法来得及时,既分清了业主与物业双方的权责边界,学会依法维权,也清楚了自身需要履行的义务,今后会自觉遵守小区管理规定,主动参与小区治理。

此次宣传有效普及了物业管理相关规定,进一步增强居民的法治意识、规则意识和维权能力。繁荣社区工作人员介绍,下一步,社区将把《乌兰察布市物业服务管理条例》宣传融入网格日常工作,持续完善社区、物业、业主三方联动机制,常态化开展物业普法、矛盾调解、便民服务,精准处置群众在物业方面的急难愁盼,持续规范辖区物业服务管理。