

安居乐业

百姓故事

丰富多彩 尽享美好

——我区老年人的幸福晚年

本报记者 耿锐仙

让波啦嬷嬷啦不再“望网兴叹”

——我区多举措帮助老年人融入智慧社会

本报记者 耿锐仙

核心提示

每年农历九月九日是中国传统节日重阳节，这一天既是登高赏秋的好日子，也是感恩敬老的重要时节。在节日期间，我区各级人民政府、有关单位及社会团体积极开展形式多样的敬老、爱老、助老活动。

然而，进入新时代，老年人的需求已经不仅仅局限于物质生活方面，特别是在科技日新月异的今天，不少老年人在日常生活中都会遇到智能技术应用方面的困难。为此，我区出台各项举措，帮助老年人解决在运用智能技术方面遇到的突出困难，帮助提升老年人运用智能技术的能力，消除“数字鸿沟”，使他们融入智慧社会、享受智慧生活，从而在信息化发展中增强获得感、幸福感、安全感。

随着经济社会的快速发展和人民生活水平的不断提高，我区人口平均寿命预期大幅度提高，人口平均寿命延长，老年人口显著增加。为不断满足人民日益增长的美好生活需要，持续推动充分兼顾老年人需要的智慧社会建设，做实做细老龄工作，聚焦老年人日常生活涉及的高频事项和服务场景，自治区党委、政府相继出台了相应保障方案和实施方案，有效解决老年人在运用智能技术方面遇到的困难，让广大老年人在信息化发展中有更多获得感、幸福感、安全感。

做好日常服务

——完善健康码管理。新冠肺炎疫情发生以来，全区认真学习贯彻习近平总书记对疫情防控工作的重要指示精神以及党中央、国务院和自治区党委的决策部署。在新冠肺炎疫情低风险地区，除机场、火车站、长途客运站和出入境口岸等特殊场所外，老年人出行一般不用查验健康码，在各级医疗机构入口处



图为山南市加查县集中供养中心工作人员在教老人们观看网络视频。

本报记者 次旺 摄

由工作人员测量体温后，老年人即可顺利通过。此外，对老年人群体可凭有效身份证件通行。

——建立老年人关爱机制。为保障老年人基本服务需要，对居家老年人，尤其是高龄、空巢、失能等特殊群体，组织各类社会力量进社区、进家庭，为其提供生活用品代购、代收代缴、上门巡诊以及精神慰藉等日常服务。

——做好老年人日常管理服务。开展老年人健康管理服务，为其提供健康指导、关怀慰问等服务。在自然灾害、事故灾难等突发事件中提供应急救援服务，切实提升老年人日常保障服务。

提供生活便利

——做好日常出行服务。对公路、铁路、民航客运等站点，在推广网上打车、买票、扫码乘车服务的同时，保留人工售票窗口，凭借纸质票据、有效凭证、证件等乘车，并设立老年人咨询服务处，引导老年人购票、退票、进站乘车等事宜，优化老年人打车出行、乘坐公共

交通流程，提升老年旅客服务水平。

——做好日常就医服务。各级医疗机构结合老年人就医实际，提供多渠道挂号、预约服务等，简化网上办理就医服务流程，设置挂号、缴费、检验报告打印等人工服务窗口，配备导医、志愿者等为老年人提供就医指导服务。同时，为满足居家老年人健康服务需求，组织搭建社区、家庭健康服务平台，推进“互联网+医疗健康”服务，提供老年人日常健康管理服务。

——做好日常消费服务。保留人工服务柜台，丰富服务内容，优化服务流程，打造大字版、语音版、藏语版、简洁版等适老手机银行APP，便利老年人进行网上购物、订餐、家政、生活缴费等日常消费。

——做好文娱活动服务。在公园、体育健身场馆、旅游景区、博物馆等文体场所保留一定数量的线下服务，提供适老智能产品和服务，丰富老年人的精神文化需求。同时，开展丰富的传统文体活动，为老年人社交娱乐提

供便利。

——做好便利办事服务。依托自治区一体化政务服务平台，推进政务数据共享，优化拓展“互联网+政务服务”应用，推广“一站式”服务，进一步改善老年人办事体验。

保障基本需求

——推广适老智能化应用。加强偏远地区养老服务机构、老年人活动场所等宽带网络覆盖，推广符合老年人使用特点的智能手机、智能辅具、智能家居等适老智能化终端产品应用，组织实施互联网应用适老化及无障碍改造专项行动，便于老年人获取信息和

——加强老年人智能技术运用培训。通过老年大学(学校)、养老服务机构、社区老年学习点等，组织老年人体验学习、经验交流、互帮互助，加强老年人运用智能技术教育培训，引导老年人了解新事物、体验新技术，积极融入智慧社会。

早上的宗角禄康公园里热闹非凡，健身的、散步的、跳锅庄的……不时传出老人们阵阵爽朗的笑声。

今年57岁的卓嘎是一位退休老干部，她穿着一身传统的藏族服饰，在跳锅庄的间隙，与我们开心地聊起了退休生活：“我的退休生活过得充实，每天上午约着朋友在公园跳舞、散步、锻炼身体，下午就去茶馆喝茶、聊家常。”老人谈笑晏晏，幸福的笑容洋溢在脸上，说罢又加入了锅庄队伍。

在公园的另外一角，平措老人正带着孙子健身。“我早上都会带着孙子来锻炼身体，呼吸新鲜空气，孙子也很喜欢跟着我。这样我不仅帮子女带孩子，还能做自己喜欢的事。”他一边压着腿，一边说道。

平措说，在党中央领导下，西藏有了很大变化，现在的拉萨公园多了、绿

化好了，道路宽了、车多了，出行更方便了，人们的生活质量更高了，不仅有冬暖夏凉、宽敞明亮的住房，还不愁吃不愁穿，原来的美好理想都变成了现实，这些变化让人看在眼里、暖在心里。

“我加入社区居委会文艺队快10年了，每天来居委会练舞蹈、学习弹奏乐器，与朋友分享生活中的趣事，回家后又含饴弄孙，我现在的日子过得非常幸福。”住在拉萨市阿坝林社区的扎西老人刚从社区居委会排练室出来。

他们的生活是西藏老年人幸福生活的缩影。他们的晚年生活方式不尽相同，或在家含饴弄孙，享受天伦之乐；或选择自己的兴趣爱好去学习；或坐上公交车到处走走看看；或约上三五好友一起去旅行，看看祖国的大好河山，再看看世界各地的风貌……他们都找到了幸福的生活方式。

尽己所能发挥余热

——泽央忙碌又幸福的退休生活

本报记者 耿锐仙 实习生 白玛央宗

笑容满面、健步如飞、神采奕奕，这是泽央老人给记者的第一印象。

近日，记者来到位于金珠西路的泽央老人的家里，74岁的泽央老人热情地将我们迎进屋，端上热腾腾的甜茶和各式糕点……

退休前，泽央在区地勘局西藏集团公司从事工会、宣传和文秘工作，因工作需要和个人爱好，组织过各种形式的文体活动。1999年3月，泽央退休后并没有在家里闲着，而是过起了忙碌的生活。

“人老了就得给自己找乐趣，活就必须活得有质有量。”这是退休22年的泽央常说的一句话。

为了丰富自己的退休生活，泽央发挥自己的长处，在八一社区老年文艺馆、区老干部老年艺术团、区民政局合唱团、西藏非遗堆谐、朗玛传承团以及区地勘局每年举办的文艺汇演中自己编排节目，教学踢踏舞。从2006年开始，她共参加西藏电视台和拉萨电视台举办的春节、藏历新年联欢晚会10次，代表作品有《永远的踢踏》和《幸福家园》。

泽央说：“我非常喜欢西藏民间舞蹈，从小就跟着妈妈学跳堆谐、朗玛舞。现在退休了，我有更多的时间做自己喜欢的事。”

如今，随着物质生活水平的提高，精神文化需求也越来越被人们所重视，而下乡演出活动不仅丰富了农牧

民的精神文化生活，也对和谐新农村建设起到了极大的促进作用。退休后，泽央多次到山南、日喀则、那曲、各大院校、敬老院、特殊学校、监狱等地和单位演出。当谈起下乡演出的初衷时，泽央说：“伟大的中国共产党给了我们优越的生活，让我们这些老年人过上了无忧无虑的幸福晚年生活，我们要常怀一颗感恩之心，为西藏稳定、民族团结做些力所能及的事。下乡演出不仅是做了自己喜欢的事，也对推动农牧区文化繁荣发展起到了积极的促进作用。”

不仅如此，泽央还担任了区地勘局拉萨离退休管理站下属地热退休党支部第一、二、五、六、七届支委。泽央说：“组织非常关心退休老干部的生活情况和身体状况，担任支委以来，我们会及时主动看望慰问患病或生活有困难的老干部，关注老干部的身体健康与生活状况，及时送上组织的温暖与关怀，送去对老同志们的尊重、理解与爱护，让他们安享晚年。”

尽自己的所能发挥余热，为建设美丽幸福西藏贡献自己的力量，是退休老干部泽央坚定不移听党话、感党恩、跟党走的方式。

当谈及以后的打算时，泽央说：“在身体允许的情况下，我还会继续坚持下去，编排、演出、教育需要的人学习踢踏舞，为建设社会主义现代化西藏贡献微薄力量。”

退休干部仁青罗布：

活到老精彩到老

本报记者 耿锐仙 实习生 白玛央宗

“我虽然人老了，但是心不老。”57岁的仁青罗布刚从公园散步回来，笑着对记者说。

今年是仁青罗布退休的第7年，退休后，他并没有放松，依然通过学习不断充实自己。“活到老，学到老”就是仁青罗布退休生活的真实写照。

人生最美不过夕阳红，活得精彩永远不受年龄的限制。在仁青罗布的书房里，关于西藏英雄事迹、百万农奴的悲惨生活、新西藏取得的成就、健康知识、智能化产品应用等各种内容的书籍整齐地摆在书架上，这些书籍让他的退休生活更充实。“我小时候家里条件不好，没有这么多的书和时间让我们学习。在党的好政策下，我们的生活条件越来越好，现在我想利用退休时间好好学习。”仁青罗布说。

随着时代的发展、社会的进步，新鲜事物、智能化产品层出不穷，学习对于老年人来说有着非同一般的意义，老年人只有不断学习才不至于落后于时代、落后于同龄人。仁青罗布说：“现在，很多事情都要用智能手

机操作，比如出示健康二维码、网上买票、去医院时线上挂号、付款等，而我却还停留在用智能手机打电话的阶段。为了解决这些问题，我时常向孩子们请教，虚心学习，只有这样才能更好地适应现代社会、跟上时代步伐。”

当记者问及学习使用智能手机的成果时，仁青罗布老人满脸骄傲地说：“我已经学会了用手机出示健康码、付款等一些简单操作，现在我再也不用担心出现因为忘带钱包而没法付款的尴尬局面了。”

老年人的学习是不带功利性的，不是年轻时想要的那一纸文凭，不是工作时的完成任务，也不是只有书本这一种途径，而是以精神上的愉悦、心灵上的满足、生活上的方便为标准。不断学习不仅是社会需要，更能让老年人保持年轻心态、充满活力。

当谈及未来的规划时，仁青罗布用坚定的语气说：“活到老、学到老，精彩到老，这是我的初心，也是我往后要坚持的。”

安享晚年

西藏和平解放70年来，随着生活水平的提高和医疗条件的改善，我区老百姓的生活越来越好，人均寿命越来越长，老年人也越来越幸福。

图①：拉萨市城关区俄杰塘社区居委会的老人们在教练的指导下学习舞蹈。

图②：山南市加查县集中供养中心的老人们正在锻炼身体。

图③：山南市琼结县集中供养中心的工作人员在认真地照料老人。

本报记者 次旺 摄



①



②



③