

一群“红马甲”的八年爱心守护

——水富市太平镇盐井村“为老”服务协会工作纪实

通讯员 杨长亲 文/图



志愿者组织老人做保健操。

2017年以来,水富市太平镇盐井村“为老”服务协会的“红马甲”志愿服务队伍,怀揣着一颗乐于奉献的进取心,以主动、真诚、热情、细心的服务,全方位守护着全村老年人的身心健康。

8年坚守 “为老”初心从未改

盐井村“为老”服务协会成立于2017年3月,是水富市首家村级居家养老服务中心。起初,协会旨在帮助全村“空巢”“留守”老人解决生产生活中的困难。随着“一老一小”事业不断发展,协会将关注老年人身心健康列为志愿服务工作重心,为守护乡村老年人心理和身体健康开辟了直达家门口的绿色通道。

“8年来,我们始终把关注老年人身心健康作为志愿服务的出发点和落脚点。老年人的需求就是我们努力的方向,老年人的身心健康就是我们奋斗的目标,老年人的微笑就是对我们服务质量的肯定。”谈及志愿服务工作,“为老”服务协会会长说道。

全民舞动 娱乐健身双丰收

“对于老年人来说,适量运动是最好

操等健身方式,部分中老年人甚至学会了舞龙灯、耍狮子。

“为老”服务协会成立了以骨干老人为主要力量的乡村文艺宣传队,多次参加县、镇、村组织的文艺活动。每年春节、端午节、中秋节、重阳节等传统节日,全村老年人齐聚一堂,载歌载舞。其中,自编自演的广场舞《那里的山那里的水》还登上了昆明聂耳歌剧院大舞台。

贴心服务 化解生活小难题

“为老”服务协会志愿者们分工合作,34名协会志愿者分成6个服务小组,每个志愿者服务10—12名60周岁及以上的老人。每月至少提供2次上门服务,了解老人们的生活、身体健康、子女外出务工等情况,帮助老人打扫卫生、洗衣服,陪老人拉家常、谈生活、话发展,用实际行动温暖老人身心。

在一次上门服务时,穆大爷焦急地说:“我家的电视机,昨天晚上还好好的,今天早上打开就没有信号了。”志愿者小杨说:“别着急,我帮你看看。”他拔掉机顶盒和路由器电源,过一会儿再插上,重新启动电视机、机顶盒和路由器。约半分钟后,电视机才有了声音和图像。小杨告诉穆大爷:“电视机没有坏,就是用的时间久

般不超过10分钟。”“刮痧时力度要适中,注意保暖,预防感冒。”“刮痧后不能马上洗澡和剧烈运动。”……每次提供集中理疗服务时,秦医生都会反复叮嘱。此外,她还手把手教授刮痧、拔火罐等理疗知



志愿者为老人测量血压。

识,并在老人自行操作时及时纠正错误动作,并提供专业指导。

“我被颈椎病困扰多年,现在每天傍晚坚持做20分钟电动按摩,颈椎比以前舒服多了,头晕头痛也减轻不少。”刚走出理疗室的老计说道。“人老了经络不畅通,拔一次火罐,感觉比吃药还有效。”85岁的陈大爷附和道。

广纳人才 取长补短聚合力

2024年7月,陈会长得知一名本土乡村医生即将退休,便立即与她取得联系,希望她继续发挥专长,助力协会卫生健康服务工作。从医36年的朱医生欣然答应,脱下白大褂,换上红马甲,成为了一名志愿者。

朱医生仁心仁术,每次开展志愿服务活动时,她都把老人健康筛查作为首要工作,通过“望、闻、问、切”全面了解老人的既往病史,准确评估其健康状况。在为高血压患者测量血压时,她总会语重心长地叮嘱:“您血压偏高,需要戒烟戒酒,忌甜食,不要吃油腻和高盐食物,保持清淡饮食。”

“为老”服务协会34名志愿者中,有机关单位退休人员、党员干部、农村致富带头人、小学教师、乡村医生以及党支部书记、村民小组长和人大代表等。他们充分发挥各自专业优势和职业特长,通过多形

式、多渠道守护全村老年人的身心健康。

扶弱助困 诠释服务新内涵

孟子曰:“老吾老,以及人之老。”这句话的精神内涵在“为老”服务协会志愿者的实际行动中得到了生动诠释。

在日常上门服务时,志愿者们总是尽心尽力地帮助老人解决生产生活中的实际困难。“太感谢你们了,你们帮我父母把玉米全部收回了家,我们在外务工安心多了。”这是在浙江务工的村民发布的一条微信朋友圈。

2023年8月6日,志愿者了解到70多岁的留守老人曾大爷因儿女在浙江务工,无法及时采收玉米,十分焦急。第二天,20名志愿者组成的“夕阳红先锋队”穿上红马甲,带着口袋、背着背篋,开着农用车直奔曾家玉米地。他们一边采收一边运输,仅用大半天时间就将玉米全部抢收回家。

看着满屋金灿灿的玉米,曾大爷夫妻俩感激不已。远在浙江的三儿子得知后,立即在微信朋友圈发文表达对志愿者的诚挚谢意。

除了帮困解难,协会志愿者们还经常看望患病老人,为他们送去大米、食用油等生活物资。

8年来,“为老”服务协会持续开展助

都会组织全村老人开展大型文娱活动,有时还会前往苗寨开展联谊活动,将温暖与关怀传递给苗族同胞。

在大型文娱活动现场,老人们纷纷亮出“绝活”,争先恐后,轮番上阵。有的跳舞,有的唱歌,有的吹笛子,有的说相声,有的打大鼓……每到精彩之处,欢呼声、掌声此起彼伏,台上台下洋溢着幸福的笑容。

广场舞、扇子舞、彩带舞、独舞秀,“舞”出了农村新变化,“秀”出了老年新生活;清唱、伴奏唱、合唱,“唱”出了感恩之心和对新时代美好生活的无限向往;快板、相声、顺口溜,弘扬了无私奉献的志愿服务精神,营造了尊老爱老的和谐氛围。

“这样的活动很有意义,让老年人找到了精神寄托。通过跳舞、唱歌等活动,不仅愉悦了心情,还增强了体质。”退休老干部老唐深有感触地说。

8年来,“为老”服务协会累计举办30余场大型文娱活动和4场集体聚餐活动,为老人们搭建展示交流的平台:台上切磋才艺,台下增进情谊,既丰富了精神文化生活,又提升了文艺素养,还促进了身心健康。



八载守护 情满盐井

杜恩亮

八载坚守,初心如磐。自2017年3月水富市太平镇盐井村“为老”服务协会成立以来,这支身着红马甲的志愿服务队伍,以无私奉献的情怀与持之以恒的行动,织就了一张覆盖全村老年人的温暖守护网。从生活照料到健康理疗,从文化服务到应急帮扶,他们用脚步丈量责任,用行动传递温情,将“老吾老以及人之老”的传统美德转化为惠及民生的生动实践。

面对山区老人就医不便、保健知识匮乏的痛点,“为老”服务协会以专业力量破题。乡村医生秦医生、朱医生等志愿者手把手向老人传授刮痧、拔火罐等中医理疗技能,并配备电动按摩椅、理疗床等专业设备,让老人在家门口就能享受免费的理疗服务。此外,“为老”服务协会通过“健康宣讲+实操培训”模式,普及“三增三健”“疾病预防”知识,每年开展健康课堂2期、小组活动12次,累计服务老年人超千人次。这种“预防为主、治疗为辅”的健康管理理念,让老年人从“被动治疗”向“主动健康管理”转变。

从零开始推广坝坝舞,到原创广场舞登上昆明聂耳歌剧院舞台;从组建乡村文艺宣传队,到每年传统节日举办大型娱乐活动,“为老”服务协会以文化润心,让老人从“观众”变为“主角”。这些文艺活动不仅增强了老人们的体质,还让他们重拾自我价值——用舞蹈讴歌新时代,用乐器演绎乡情,在舞台上尽情绽放“夕阳红”的独特魅力。

面对留守老人春秋秋收难、居家安全风险高等问题,“为老”服务协会以“红马甲”凝聚合力。34名志愿者中,涵盖党员干部、乡村医生、致富带头人等,他们组成“春耕突击队”“安全改造师”,为老人抢收玉米、安装沐浴椅和安全扶手。2023年,由20名志愿者组成的“夕阳红先锋队”帮助留守老人曾大爷抢收玉米。这种“老人点单、协会派单、志愿者接单”的模式,让帮扶更精准、更温暖。

“为老”服务协会建立“月上门、季集中”的服务机制,每名志愿者结对帮扶10—12名老人,每年提供上门服务超2000人次。通过建立动态管理台账、志愿服务微信群,实现需求与资源的精准对接。此外,还广泛吸纳各类专业人才,如退休老干部、乡村医生等,提供多元化的专业服务。这种“党建引领+协会运作+群众参与”的模式,为农村养老服务体系建设和提供了可推广的实践范例。

这支“红马甲”志愿服务队伍用实际行动诠释:养老服务既要注重物质保障也要重视精神慰藉。当老人在坝坝舞中舒展筋骨,在文艺舞台上绽放笑容,在志愿者的陪伴中获得慰藉时,他们的付出与陪伴不仅提升了老年人的身心健康水平,也丰富了他们的精神文化生活。



志愿者帮助老人收玉米。

的健身方式。如何让老年人动起来?”“组织跳坝坝舞!”协会季度会上,这一提议获得全体志愿者的一致赞同。

以前,农村鲜少有人跳坝坝舞,一是没有音响设备,二是老人们不了解坝坝舞及其意义。面对困境,“为老”服务协会迎难而上。没有资金购买音响,就向本土企业求助。有了音响,却无人会跳。协会又向水富市太平镇乡村文化服务中心求助,邀请舞蹈老师驻村教学。一周后,协会成员基本掌握了广场舞要领,学会了10支广场舞。

夜幕降临,盐井集镇文化活动现场上响起优美的音乐,志愿者们随着音乐翩翩起舞。起初,众人只是站在台下看“稀奇”、凑“热闹”,根本没有人愿意上台一试。后来,一些中老年人开始登台,在他们的带动和影响下,越来越多的老年人开始主动加入,队伍日益庞大,场地明显不够。于是,有人提议为各片区配置音响,方便就近组织广场舞教学及健身。

经过多方协调,“为老”服务协会为7个片区各自配置了1套音响,坝坝舞健身活动在全村范围内推广开来。老人们有的边学边跳,有的自编自跳,有的跟着大家随意跳,还有的自己花钱购买可以插U盘的视频音响,边学边跳边研究,既方便自己又惠及邻里。

“每天傍晚跳几支坝坝舞,不仅睡眠质量提升了,感冒次数也比以前少了。”李大妈高兴地说。如今,大众齐跳坝坝舞已成为热潮,老人们还学会了手指操、拍打

了,需要重启一下机顶盒和路由器。”穆大爷开心地说:“太感谢你了。”

宣讲知识 筑牢预防第一线

“为老”服务协会各小组每月都会组织开展1次小组活动,向老人们发放宣传手册,宣讲“三增三健”“疾病预防”“慢性病调养”等健康知识,还组织老人唱红歌、玩游戏、编排舞蹈,让他们学有所获、做有所得、玩有所乐。

“为老”服务协会每年集中举办两期老人课堂,邀请镇卫生院医生授课,为老人们讲解卫生健康知识,教授日常保健方法。通过“专业带业余”“小手拉大手”“大手拉大手”等形式,把日常卫生健康知识送到每家每户,营造人人讲卫生、个个懂健康、户户知预防的浓厚氛围。

刮痧拔罐 理疗服务暖人心

“为老”服务协会多方筹集资金,在居家养老服务中心配备了4把电动按摩椅、4张理疗床、10套火罐、10台血压计、30个刮痧板和10套红豆热敷垫等理疗设备,优先满足老年人需求,并全部免费开放。

志愿服务者中还有专职乡村医生,盐井村卫生所的秦医生便是其中一员。“有出血情况时禁止拔火罐。”“拔火罐时间一



志愿者组织老人聚餐。