志愿者提供维修服务

志愿者领取“时间银行”卡

存储志愿时长 支取免费服务
鄞州云龙“时间银行”开办一年“吸储”5万余小时

到敬老院为老人们文化义演,存储2小时的志愿服务。近日,吴文平的“时间银行”卡上,又多了两个时长的“存款”,她的“存款”总额已经达到300多时长了。吴文平的“时间银行”卡与普通银行卡不同的是,既可以办理各类人民币业务,也能存储和支取志愿服务的时长。据了解,从去年4月开始,鄞州区云龙镇、鄞州银行联合发放全国首张“时间银行”卡,一年来,鄞州银行共向云龙志愿者发放“时间银行”卡1598张。志愿者们储存时间5万余小时,取出7343小时。

“想想以后我也会老的”

吴文平今年46岁,在云龙当地开了一家足浴店。忙于生意之余,她还热情地投身到为老服务的志愿活动中去。吴文平很喜欢曲艺表演,是村里的文艺积极分子,还组织同村的姐妹们拉起了一支文艺表演队伍。开足浴店之前,吴文平就经常带领表演队到敬老院演出。

去年7月30日,云龙镇整合当地志愿者组织,成立了“领云志”志愿者服务联盟,吴文平和她的团队也加入了进来。“我感觉马上找到组织了,以前都是单枪匹马的,现在志愿服务的方向和目标就非常明确。”吴文平说。除了文艺义演之外,吴文平又从老年人的实际需要出发,同时发挥自己的特长,为老人们提供洗脚、修脚等服务。“有些老人家脚是浮肿的,有些还在流脓,有一次我帮一位老人洗脚时,她大便失禁拉了一裤子,我也帮她清理干净。”吴文平说,“帮老人做这些服务确实挺辛苦的,但每次活动结束,他们的一声‘谢谢’,我听得就很舒服。”

去年8月,吴文平领取了“时间银行”卡,“想想以后我也会老的,越来越多的人加入到志愿服务,我们老了,也能够体会到社会的温暖。”

“我帮别人维修,别人帮我理发”

“黄老师,我家的马桶堵上了,能不能帮我疏通一下?”“黄老师,我家客厅的电灯突然不亮了,你帮我看一下是怎么回事?”……这位“黄老师”名叫黄国平,家住云龙镇石桥村,今年60多岁了,是村里出了名的热心人。他有一门维修的好手艺,村里的乡亲们有需要维修的东西,只要请他出马,他都乐呵呵地上门帮对方搞定。

作为一名常年从事志愿服务的老志愿者,黄国平也领取了一张“时间银行”卡,平时志愿服务的时间都存在上面。除了“存储”,黄国平也不时“支取”一些服务,例如换取理发的服务。

志愿者、个体理发店主徐印红从去年7月起,把每周五13时至16时作为志愿服务时间,免费为群众理发。加上参加进村志愿服务活动,目前她已在“时间银行”卡内存入185个小时。当她需要别人的帮助时,也从“时间银行”里“支付”。

“我帮别人维修,别人帮我理发,其实就是我为人人,人人为我,这不仅是一种互助,更是良性互动。”黄国平说。

激励更多人参与志愿服务

据云龙镇“领云志”志愿者服务联盟的工作人员李丹霞介绍,“时间银行”卡与“领云志”的平台绑定,志愿者参加服务时,只要在手机上签到,就开始计时,到服务结束后再点击,即可将志愿服务时间自动存储在卡里。这些时间可兑换成积分,在鄞州银行的“蜜蜂之家”慈善连锁超市兑换实物,也可以积存下来,换取理发、体检、健身、修理电器等服务。

“时间银行”为什么存入多取出少?云龙镇的志愿者普遍认为,在“时间银行”卡存“时间”,更多的是一种认可、一种荣誉。

该镇前后陈村有一条穿镇路,路况复杂,事故频发。该村8名党员自发组成了文明交通劝导志愿者队伍,每天早晚两个高峰时段,轮流在4个路口站岗,协助交警维持秩序。此后,越来越多的村民代表和普通群众加入这支队伍,目前已发展到68人。不管高温酷暑还是刮风下雨,从不间断。“乱停车、乱加塞的现象减少了,行人可以安全过马路,我们都觉得自己的付出很有意义。”志愿者陈宏说。

谈及“时间银行”一年来的成效,云龙镇党委副书记王飞说,“时间银行”在激励更多人参与志愿服务的同时,也改进了传统的志愿服务记录方式与激励回馈机制,促进了志愿服务良性循环。发放“时间银行”卡以来,云龙新增4200余名志愿者,目前全镇有1.4万余名志愿者。

记者 蒋继斌 通讯员 俞晶晶 张维娇

志愿者为老人洗头、修脚

山清水秀秀拉丁 私人定制特惠旅游首团出发

4月13日,2019年会员私人定制特惠旅游首团出发,共50人一同前往鸣鹤古镇、五磊山。首团属于私人定制,成员均系康乐老年俱乐部拉丁舞班学员。

“天边有一对双星,那是我梦中的眼睛……”伴随着悠扬的歌声,旅行团出发了。一个半小时的车程,大伙来到了素有“小桃源”之称的五磊山,有奇峰怪石、三石门、小石城、仙人井等,有气势不凡落差70米的白龙潭瀑布,境内古木参天。随后观赏了鸣鹤古镇。古镇物华天宝、人杰地灵,是慈溪市目前唯一的省级历史文化名镇。

大家不仅被美景震撼了,同样食物也是美味难挡。“印象最深的是慈溪的年糕和饺子,咸菜肉丝馅的最富有地方特色,另外餐厅里的装饰也是古色古香,菜色地道,很合口味。”一位拉丁舞班的学员说。

本次旅游活动由《宁波老年》康乐老年俱乐部携手中国国旅(宁波)国际旅行社有限公司联合推出。

由于是“私人定制”,该团成员全部为拉丁舞班学员,因此之前报名的其他会员不能参加。不过,您不用着急,会员旅游套餐优惠活动一直滚动推出,只要报名人数达到成团要求,就会马上安排发团。如有需要也可以私人定制出游,人数需满50人。目前,报名仍在继续。

特惠旅游包括300元、500元、800元3个不同价格的套餐。一日游路线目的地有鸣鹤古镇、五磊山、天童寺、阿育王寺、溪口古镇、岩头古镇。考虑到有些老年朋友喜欢中长线路,2019年俱乐部会员特惠旅游套餐还推出位于安徽省黄山市的齐云山二日游和千岛湖、新安江三日游。

旅游套餐内的路线费用包括全程空调旅游车、行程所列首道景点门票以及全陪导游服务,除鸣鹤古镇、五磊山一日游不含餐,其他线路均含餐费。

如多人小团体报名,只需一人拥有2019年度康乐老年俱乐部会员证即可全员享受优惠。由于这次价格已是冰点价,70周岁以上老年人无其余优惠。

咨询电话:87167337 记者 徐丽文

《宁波老年》连续报道引发关注 已有公益组织和爱心企业提供帮助
让老人的精神生活丰富起来

连日来,本报连续报道了空巢、独居、高龄老人在居家养老过程中,面临的一些困难,特别是聚焦老年人生活孤独、精神孤寂的现状(详见《宁波老年》4月5日《近七成老人希望子女每周看望自己一次》、4月12日《聊着聊着,老奶奶的话越来越多……》),引发社会各界普遍关注。连日来,不少社会组织、个人和企业联系宁波晚报·博组客白云庄社区居家养老服务中心,在关爱老年朋友的路上行动了起来。

昨天,宁波市氢科技推广中心联系本报,向宁波晚报·博组客白云庄社区居家养老服务中心赠送30本图书,帮助经常光临该中心的老年朋友们学习健康知识。

除了向宁波晚报·博组客白云庄社区居家养老服务中心赠书外,氢科技推广中心还将提供100本《氢的革命》送给有需要的读者,您可拨打电话0574—87143536联系(数量有限,先报先得。退休教师、医生、科技工作者优先领取)。

据悉,海曙区委老干部局的“银辉”志愿者也有意加入到“老帮老”、关爱孤独老人的读物中,他们计划于近日实地探访宁波晚报·博组客白云庄社区居家养老服务中心,以便更有针对性的提供志愿服务。

记者 徐丽文 蒋继斌

『宁波晚报健康号』

『宁波晚报养生汇小药神客服号』