

“一人一艺”落户宁波老年大学

助老公益服务项目集中启动仪式同时举行

本报讯(记者 徐丽文 通讯员 陈胜男) 昨天下午,“一人一艺”全民艺术普及基地授牌暨助老公益服务项目集中启动仪式在宁波老年大学举行。宁波老年大学成为“一人一艺”全市首家老年群体加盟单位。

其实,早在1998年,宁波老年大学就成立了宁波老年大学艺术团,下设合唱、舞蹈、京剧、越剧、时装、管乐、民乐等8个团队,主要承担学校大型文艺演

出、对外宣传等任务。仅学校金韵合唱队一支队伍,近三年先后参加了48场演出,3500多人次参与其中;诗社近5年有5000多件作品发表在各级各类媒体刊物;视频制作小组仅2019年一年参与校外视频后期制作志愿服务44次;钢琴学会已连续5年定期到养老院举办钢琴演奏表演;剪纸兴趣小组将剪纸艺术辅导送到士康学校;还有不少学员在老年大学

学有所成后,成为社区合唱队、舞蹈队、摄影队的骨干成员,协助社区为居民提供艺术培训。

现场还举行了助老公益服务项目授牌仪式。其中有展示老年大学学员精神面貌的“甬爸甬妈”学员形象展示公益合作项目,也有针对老年学员生活、学习中关切焦点提供的服务项目,包括心理咨询、金融助老、法律、科普、口腔保健等公益服务合作项目。

“越早越好” 这种突发性疾病 黄金救治时间 是3-6小时

“脑梗死”相信大家都听说过,高血压、糖尿病、心脏病、抽烟喝酒……这些都是引起脑梗死的原因。大部分脑梗死的发生不会直接带走人们生命,但会不同程度地降低人们的生活质量。这个时候,积极有效的早期康复训练,就显得尤为重要,而且康复训练越早介入,人体功能预后越好。

今年7月21日,52岁的庄师傅在家突然出现右侧肢体乏力,伴行走不稳、言语欠清等情况。第二天,他来到镇海中医院检查,头颅CT提示:“左侧基底节急性脑梗塞。”医护人员对症治疗,庄师傅病情稳定后出院。但是,庄先生仍然有右侧肢体乏力、言语欠清、右侧鼻唇沟变浅等问题,为进一步系统治疗,他慕名前往龙赛医院康复科治疗。

庄师傅上有老下有小,是家中主要劳动力,龙赛医院副院长兼康复科主任杨小勇了解情况后,带领医疗团队,针对庄师傅行走能力、患侧肢体力量、说话清晰程度等问题,制定了详细、对症的康复治疗计划。

一周后,随着庄师傅的脑梗病情逐渐稳定,康复科团队开始加强对他的功能训练。经治疗,在加强庄师傅薄弱肌群力量的同时,稳固了躯干核心力量,庄师傅之后走路更加独立、稳定、安全。

庄师傅反映,吃饭的时候筷子总是拿不稳,手感觉很虚,用不上力,洗脸洗澡也受到了影响。针对这一情况,治疗师准备了专业的手指操(用于增加患者手指灵活性、协调性),开始进行手指的功能训练,如单手夹弹珠(模仿进食训练)、钓鱼、写字等较高难度的精细训练。经过一段时间的肢体综合训练,庄师傅上肢力量逐渐加强,手指开始协调起来,训练用笔也由粗到细更换(书写会更难抓握与控制),写字越来越稳、越来越端正。

庄师傅的恢复如此之快,得益于他的警觉性,发现脑梗症状及时就医。

杨小勇提醒,如果出现以下症状,那么就可能是脑梗,要立刻就医:微笑时口角歪斜;双臂平举不在同一高度,或是一侧的肢体无力、下垂;讲一段话,出现语言不清,不能按逻辑表达等情况。

该病救治的黄金时间是3-6小时,通过治疗脑细胞可恢复正常状态。所以一定要对自己的身体保持警觉,如有不适尽早就医。

记者 陈韬
通讯员 孙妃



跳交谊舞,身体好了,心情也舒畅了!

每周二是《宁波老年》康乐老年俱乐部会员交谊舞培训班训练时间。10月26日,交谊舞班的学员又聚在了一起。大家表示,跳交谊舞不仅锻炼了身体,还拓宽了人际交往,身体好了,心情也舒畅了,很值!

通讯员 余国宝 摄

办理2022年度康乐老年俱乐部会员有惊喜 除“三重好礼”再送机票一张

“这是我们的会员证,现在两本都已盖满了。”近日,66岁的张秋华从镇海区坐地铁来到《宁波老年》读者服务中心,她手中拿着两本会员证,是她和妹妹张春华的。两人都是《宁波老年》的忠实读者,自2015年开始订阅,从未停过。张秋华说:“我们姐妹俩喜欢看报纸,也喜欢讨论时事,之前曾多次参加康乐老年俱乐部组织的旅游活动,感觉都很不错,俱乐部值得信赖。”

目前,2022年度康乐老年俱乐部会员正在火热招募中。办理成功后,您可获得“三重好礼”。除获赠一份2022年度《宁波老年》外,还可优先参加2022年度康乐老年俱乐部活动,并获

得由俱乐部联合宁波慈正扶阳健康管理提供的宝气元冲剂一盒及定制水杯一个,先到先得,送完即止。

此外,《宁波老年》联合春秋航空推出重磅福利,成功办理会员的读者在获得“三重好礼”的基础上,还可凭2022年《宁波老年》报卡,领取价值499元的宁波-井冈山往返机票一张。

入会标准:120元/年

报名地址:海曙区永寿街6号《宁波老年》读者服务中心(工作日上午9:00-11:30、下午1:30-3:30)

咨询电话:87167337

记者 徐丽文

机票领取方式

机票信息:2021年11月-12月宁波-井冈山往返机票(不含机场建设费100元),含10公斤托运行李+7公斤手提行李。

请办理好会员手续的读者凭2022年度《宁波老年》报卡,本人前往春秋航空宁波营业部登记并领取。

春秋航空宁波营业部地址:栎花巷25号(中山西路天宁塔附近,海曙中心小学正对面)。

客服热线:
400-0574-016