

开展文体活动,发挥老干部余热,落实各项待遇…… 让老干部健康愉悦度晚年

老干部都是在艰苦年代为我们打下江山,在社会主义建设中贡献出自己毕生精力的有功之臣,是我们敬重学习的好榜样,是党和国家的宝贵财富,做好新时期老干部工作,是维护社会稳定,促进经济社会快速发展的客观要求,关心照顾好干部也是我们义不容辞的责任。

1 单位领导要高度重视

一个单位老干部的好坏,与单位领导重视与否密不可分,有些领导认为老干部的工作就是带着他们玩,与生产任务无关,可轻可重,这种想法要不得,只有对老干部工作有一个正确的认识,才能引起高度重视。

首先要有主要领导分管老干部工作,要把老干部工作列入议事日程,定期召开老干部座谈会,听取老干部意见,把做好老干部工作作为保证社会稳定的一件大事来抓,及时研究解决新形势下老干部工作中存在的困难和问题,建立健全老干部工作目标责任制,打造老干部工作品牌,把做好老干部工作与创建和谐社会紧密结合起来,进一步开展老干部工作的新局面。

2 热心为老干部服务

老干部工作要有独立的机构和专职的工作人员,老干部部门要有提供老同志活动的场地及设施。有些单位老干部活动室的设施还是10多年前建的,随着老同志退休人数的增加,活动设施和场地已经跟不上形势的发展,需要扩大和更新设施,这些实际问题的解决也是体现对老干部的关怀和支持。

老干部工作部门也要尽职尽责,积极主动,创造性地开展工作,为老同志服务的工作人员要视老同志为亲人,自觉主动地为老同志排忧解难,在工作中要用创新的思路谋发展,力求工作观念,工作方法适合新时期老干部工作的实际状况,做到亲情化、个性化、多样化服务,切实把老干部工作推向前进,以敬老的深厚感情和助老的满腔热情为老干部服务。

3 认真落实好干部的各项待遇

老干部退休后,最关心的就是生活待遇和政治待遇的落实,做好老干部各项待遇的落实,是老干部工作的重中之重。坚持常怀敬老之心,善谋为老之策,多做助老之事,积极主动争取领导和有关部门的支持,从不同方面协调解决难点问题。生活待遇方面,除了国家规定的养老金及时足额发放外,还可以从企业补助等方面想办法为老干部增加收入。老同志年岁大了,看病吃药是常事,落实好老干部的医疗费也是关键问题,除了给老干部们加入城市医疗保险,还可以再离退休原单位增加一块补充保险,以解决城市医保以外的费用,更好地解决医药费问题,还要从政治上关心老同志,落实好老干部阅读文件,通报情况,走访慰问,就近参观考察,参加重要会议和重大活动等制度,保证老干部及时准确地了解新进展、新成果、激励老干部政治坚定,思想常新,理想永存。这样老同志才没有后顾之忧,安度晚年。

4 充分发挥老干部的作用

在老干部组织建设方面,可根据老同志的居住地点组成多个支部,各支部选出支部书记开展日常工作,对因身体不好或居住太远不能正常参加组织活动的离休干部党员,支委成员都要定期以电话询问,上门走访或学习资料入户等形式,经常联系,向离休干部及时通报党员生活情况以及本单位工作情况,保证老党员与党组织的密切联系。构建社会主义和谐社会,是全党全社会的共同愿望和共同任务。离休干部党支部在健全社会管理,协调利益矛盾,维护安定团结方面具有丰富的经验,可以通过他们的言传身教和咨询点拨,帮助基层干部增强管理社会事务,开展群众工作,激发社会活力,处理种种矛盾,维护社会稳定的本领,更好地发挥老干部在弘扬党的光荣传统、教育下一代上发挥示范教育作用。

5 注重发挥老干部的余热

老干部虽然从工作岗位上退了下来,但是他们有着非常丰富的工作经验,可以组织老干部到企业调研,定期召开老干部座谈会,充分利用他们的丰富经验,为企业当参谋,提出一些合理化建议,献计献策,还可以把老干部们组成报告团,以亲身经历和人格魅力,深入企业、学校、机关等,向广大干部及青少年讲光荣历史,讲革命传统,把党的优良传统和作风传承下去,不断发扬光大。通过这些,也能使他们感到自己还有用武之地,增加自信心和满足感,对于他们的身心健康是很有益的。

6 开展丰富多彩的文体活动

要从老同志的志趣和特点出发,积极开展科学文明、健康向上、有吸引力的丰富多彩的活动,不断丰富他们的精神文化生活,有很多老同志有不同方面的特长,可根据不同的爱好。组织开展书法、绘画、朗诵等方面的展览及文艺表演。有些老干部擅长写作,可指导他们写回忆录,一来可以回忆老同志的光荣岁月,二来可以教育鼓舞年轻人的斗志,而且可以锻炼大脑,延年益寿。另外,还可开展门球、乒乓球、象棋等力所能及的运动,强身壮体。在气候适宜的时候,可以带领老干部外出参观祖国的大好河山,感受祖国改革开放带来的发展变化,老同志可以在活动中动起来,乐起来,健康起来。通过活动的开展还可以使老同志之间加强联系,增进友谊,陶冶情操,充分体现出老有所养,老有所乐。 邱亚明



中老年人晨醒后有四忌

老人在经过一夜的睡眠后,早晨醒来要注意哪些?一起来听听专家的介绍。

忌醒后立即起床 从睡眠中醒后,机体由抑制状态转入兴奋状态,但从抑制到兴奋的转变,也需要一个过程。如果一觉醒来则立即穿衣起床,易于出现头晕、眼花等不适,对于中老年人来讲还易于发生意外。这也是我们强调醒后宜伸懒腰的原因所在。

忌醒后恋床不起 醒后恋床不起的人颇多,尤其

是在节假日,总觉得早早的起床也没有事干,不如干脆躺床在被窝里。凡有过恋床不起的人大多数都有这样的感受,睡眠和卧床的时间多了,反而觉得四肢发沉,精神萎靡,倒不如每天早早起床忙于工作或学习时精力充沛。这是由于睡懒觉不利于人体阳气宣发的缘故。因此讲,早上醒来后不宜恋床不起。

忌醒后立即起解小便 早上一觉醒来后,可能膀胱内已充满了尿液,有急不可待的排尿感。越是尿

意紧迫,越要沉得住气,绝不可立即起身小便,尤其是直立位解小便更属禁忌。否则很容易因膀胱排空而引起头晕,甚至会出现排尿性晕厥。

忌醒后立即投入紧张的工作 有的人工作任务紧迫,睡醒后等不及伸伸懒腰,洗把脸,或喝几口水,就立即投入紧张的工作。这样做的结果不仅使工作效率降低,容易产生疲倦感,而且也严重影响了气血阴阳的变化,对健康十分不利。

母亲节 把青春还给妈妈

MOTHER'S DAY

母亲节亲情回馈: 凡是母女或母子同行, 妈妈即可得到免费“彩光嫩肤”治疗一次。

- 送妈妈“疗程ACR”, 用最安全方式保持年轻态
ACR自体细胞再生抗衰: 采用自身血液, 提取分离制作出富含高浓度的血小板和自体生长因子---注射肌肤---自体活细胞和生长因子刺激皮肤组织再生---皮肤填充, 除皱, 年轻化。
- 送妈妈一针“爱贝芙”, 瞬间年轻十岁
爱贝芙年轻化是目前世界上最高端的除皱技术, 通过注入胶原蛋白, 实现瞬间消除鼻唇沟、眉间纹、眼角皱纹等, 让人年轻十岁。

母亲节, 国内外知名专家联盟支持推荐

王毅超 北京大学医院整形外科主任, 国内首席爱贝芙注射专家, 5月12日, 亲自来郑为妈妈们除皱

权干淑 韩国抗衰第一人, 韩国ACR再生技术首席专家

