

志愿者扶残助残事业方兴未艾

在石景山区的街道、社区、大街小巷,活跃着一支由公务员、大学生、离退休人员和公益人士共443人组成的扶残助残志愿者服务队,他们为辖区内3万多名残疾人提供着政策咨询、法律维权、送教上门等7项服务。近日笔者走近这支志愿服务队,了解了志愿者扶残助残的点点滴滴,探访了他们的心路历程。

整合资源协力做

2013年5月16日,在石景山区第23次助残日庆祝活动中,市残联党组书记马大军、区人大常委会副主任任玉贵为石景山区扶残助残志愿者协会和街道、矿山10支志愿服务队授旗。今年5月15日,在区残联、区广电中心联合举办的“你我同行共筑梦想”第24次助残日庆祝活动中,市领导又向聘任的我区10名爱心大使颁发了证书。这一系列举措都标志着我区扶残助残志愿服务工作又向前迈了一步。

加大扶残助残志愿服务工作力度是弘扬中华民族传统美德的需要,是践行社会主义核心价值观的重要内容之一。为此,区残联成立了志愿服务领导小组,设立了志愿者服务总站,9个街道(鲁谷社区)分别设立了分站,建立了区街社区三级志愿服务网络,统一实名招募志愿者并建立健全相关档案,使全区的志愿服务资源整合在一起,统一协调使用。为了实现志愿服务的科学化,还在大中专院校、社会组织

建立了由专业人员组成的助残志愿者服务队,为残疾人提供科学有效的服务。为了调动轻度残疾人帮助重度残疾人的积极性,使残疾人既是志愿服务的受益者,又是志愿服务的提供者,区残联还建立了助人自助的志愿者团队,进行残帮残服务。

今年上半年就举办了160名志愿者参加的骨干知识培训班。通过培训,提高了志愿者扶残助残服务意识、服务技能和服务能力。为了营造社会扶残助残氛围,区残联通过中央、市区媒体,广泛宣传志愿服务先进个人和先进集体的典型,使志愿服务理念深入人心,参与志愿服务的人员与日俱增。

扶残助残精细化

古城街道的残疾人何欣、何悦兄弟俩从培智学校毕业后,找工作成了全家的一块心病。令一家没想到的是哥哥何欣在今年7月找到了工作,并签订了正式用工合同。这要感谢我区的10大爱心形象大使之一的石景山区民革主委李凤芹。

李凤芹把近几年的工作重点确定为帮扶残疾儿童上。近3年来,民革石景山区工委重点关注了残疾人何欣、何悦兄弟和王昊楠、张思静两位残疾学生,今年又增加了郭筱雷同学以及他们3个因残致贫的家庭,做到了每个支部帮扶一个残疾



图为残疾朋友在志愿者帮助下到超市购物。刘会生摄

人学生和家庭。在重大节日时,工委委员和支部党员到他们家里走访、探望,送上慰问金。3年来,为残疾学生家庭捐款14000元。

今年5月20日的《团结报》曾经报导了民革石景山区工委帮扶残疾学生家庭活动的新闻,民革党员、北京约基工业股份有限公司董事长、总经理马立民看到报导后,立即和李凤芹主委联系,并正式聘用刚刚年满18周岁的残疾人何欣为企业员工。

古城工商所经过与街道残联沟通,将辖区20户残疾人低保家庭作为捐助对象。于2011年4月启动“每天一袋奶,关爱下一代”爱心助残活动,保证残疾人子女在18岁前,每天喝到一袋奶。捐助对象中最小的7岁,最大的12岁,平均捐助期限8年。

老山街道“红蜡烛”特殊家庭子女跟踪教育小组由10名退休教师和企业管理人员组成。13年来,义务对6名残疾人子女进行帮教。

区残疾人就业服务事务所打造

“有专业队伍、有服务项目、有统一标识、有管理制度、有工作台账”的“五有”志愿服务体系。事务所下设3支志愿者服务队和一支由中央民族大学等5所大学和社会工作专业大学生组成的志愿服务队。今年,事务所又组建了促进劳动关系和谐志愿者服务队和助残济困志愿者服务队,现已成为八角地区楼宇志愿服务的主力军。仅2013~2014年就在全市范围内组织助残志愿服务活动8次,参与志愿服务活动7次,累计志愿服务1825人次。特别是石景山区伤残和失独家庭老人志愿服务历时8个月,为他们提供发放爱心包、组织京郊游、陪同体检、理发、购物、就医等服务,总人数超过1049人。

北方工业大学扶残助残志愿服务队自2006年成立以来,坚持入户为130余户残疾人家庭提供了近300人次送教服务。大学生志愿者每周抽出至少2小时的时间,以4~5人为一组,对每个家庭2~3名小朋友进行基础辅导。

小飞象训练发展中心在为残障儿童提供系统、科学、专业化康复服务的同时,推出了以残疾人家庭为主要服务对象的“大手拉小手”等4项系列志愿服务,特别是以自闭症家庭专业心理援助与志愿服务为主题的民生公益援助服务受到残疾人家属的好评。在近5年的助残志愿服务中,完成志愿服务200余次,服务人数达到8000余人,涵盖石景山区的多个角落。

传递爱心残帮残

2013年12月的一天晚上,一阵

急促的手机铃声将刚入睡的苹果园街道肢残人志愿者郝宝昆惊醒。“我老公眼眉被墙角撞流血了,你赶紧帮忙送医院吧!”原来,白某的爱人谭某是视力残疾人,在锻炼时,因没掌握好方向摔到墙角,眼眉处划了一道口子,鲜血流淌。了解了情况,郝宝昆二话没说,帮谭某穿好衣服,并用自己的残疾人机动轮椅车将其送到医院进行救治,等忙完再将谭某送到家已是凌晨2点。

广宁街道残联从关爱残疾人的基本生活着手,采取一名轻度残疾人帮扶一名重度残疾人的“残帮残”模式,结成了8个帮扶对子,使重度残疾人生活幸福,帮扶的轻度残疾人奉献了爱心。家住高井社区的肢体重残人支国鹏,无儿无女,靠低保金生活,平时生活中有什么困难,都是帮扶者王世山在照顾他,让其家人少了一份担心,多了一份安心。

老山东里示范残疾人温馨家园的肢残人田光辉,虽然个子不高,右边半个身子不太听使唤,但他热爱志愿者的工作。社区残疾教师刘老师家的电视坏了,田光辉就利用自己会修家电的特长帮忙把电视修好了。智残和精残的朋友经常封闭自己,对人存有戒备心,不愿跟人交流,田光辉就既当生活“管理员”,又当心理“辅导员”,主动与他们搭话,想方设法进行劝说和开导,天长日久他们还成了好朋友。“做志愿者酸中有甜,苦中有乐,我愿意以自己残缺的肢体,为残疾人提供力所能及的服务,让他们生活得越来越幸福。这是我作为一名志愿者的心愿”,田光辉说道。

刘会生



(上接第66期)

全民健康生活方式——合理饮食

- 多吃大豆及其制品,每天摄入40克大豆或其制品。
- 多吃大豆(包括黄豆、黑豆和青豆)及其制品,可经常变换品种,如豆腐、豆腐脑、素鸡、干张、豆腐丝等。
- 常喝豆浆,特别是对乳糖不耐受或牛奶过敏而不能喝牛奶的人,每天早上可喝一大杯豆浆。
- 可以选择一些豆制品作为零食,如豆腐干。
- 熬粥时可以加入一把大豆,以增加豆制品摄入。
- 如果不能每天吃大豆或其制品,也可改成每周3~4次,每次70~90克黄豆(其他豆制品按照第5条中的量换算)。
- 要注意,生豆浆必须先用大火煮沸,再改用文火维持5分钟左右才能喝。

- 控制烹调用油,每人每天烹调用油摄入量不宜超过25克。
- 选择有利于健康的烹调方法,烹调食物时尽可能不用烹调油或用很少量的方法,如蒸、煮、炖、焖、水滑溜、拌、急火快炒等。
- 用煎的方法代替炸也可减少烹调用油的摄入。
- 使用控油壶,把全家每天应该食用的烹调油倒入控油壶,炒菜用油均从控油壶中取用。坚持家庭定量用油,控制总量。
- 少吃油炸食品,如炸鸡腿、炸薯条、炸鸡、油条、油饼等。
- 在外就餐时,少点油炸类食物,如炸鸡腿、炸薯条、炸鸡翅、软炸

- 尽量不用动物性脂肪炒菜做饭。
- 不同植物油的营养特点不同,应经常更换烹调油的种类,食用多种植物油。
- 由于一部分炒菜的油会留在菜汤里,所以不要喝菜汤。
- 限制盐摄入,健康成年人一天食盐(包括酱油和其他食物中的食盐量)摄入量不超过6克。
- 自觉纠正口味过咸而过量添加食盐和酱油的不良习惯,可在烹制菜肴时放点醋等调味品,提高菜肴鲜味,以帮助适应少盐食物。
- 对每天食盐摄入量采取总量控制,每餐都使用限盐勺等量具,按量放入菜肴。

- 烹制菜肴时如果加糖会掩盖咸味,所以不能仅凭品尝来判断食盐是否过量,应该使用限盐勺等量具。
- 使用低钠盐。
- 少放酱油,或者使用低钠酱油或限盐酱油。
- 少放味精,因为味精中含一定量的钠。
- 如果要使用酱油、黄酱、甜面酱等酱制品,应按比例减少食盐用量。一般20毫升酱油中含有3克盐,10克黄酱中含有1.5克盐。
- 尽量少吃酱菜、腌制食品以及其他过咸食品。
- 查看食物标签,尽量选择含钠低的包装食品(钠的含量乘以2.5可以折算成食盐的量)。
- 尽量不要喝菜汤,盐溶于水,菜汤中盐含量高。
- 菜肴9成熟时或者出锅前再放盐,这样盐放得少菜也会有味道。

- 坚持一日三餐,进餐时定量,切忌暴饮暴食;早餐吃好,午餐吃饱,晚餐适量。
- 三餐定时定量,进餐时细嚼慢咽,不宜狼吞虎咽,不宜饥一顿饱一顿。而且,要尽量在家就餐。在外就餐时应注意:点菜时要注意食物多样,荤素搭配;尽量选择用蒸、炖、煮等方法烹调的菜肴。

区疾病预防控制中心供稿



北京天山陵园

青山栖忠骨 绿水伴英魂

天山陵园位于门头沟军庄镇风景秀丽的西山脚下,从三家店西口转964西杨坨站下。

咨询电话: 60810732 / 60813732
网址: www.tianshanly.com

生活便利

刊登热线: 51667918

建材家居 京西家具建材 咨询电话: 88796938 海特饭店往北路东 爱玛裕家居购物广场 咨询电话: 88785688 地址: 双峪路麻峪河西 爱玛裕古玩文易广场 咨询电话: 88787088	医疗服务 朝阳医院京西院区 急诊51718199 石景山区京原路5号 首钢医院 总机 57830000 石景山区西黄村 北京长庚医院 古城南里8号 88296363 中国中医科学院眼科医院 电话: 68686800 北京市石景山区鲁谷路33号 新款宣传栏 咨询电话: 51667918 家电维修 艺鸿浩家电维修68845217 专业维修、制冷上门服务
教育 中国人民大学网络教育 咨询电话: 88696495 优能中学教育 咨询电话: 56983207	印刷品制作 咨询电话: 68600298

我们荣耀服务

感谢您的信任与合作! 为您服务,我们深感荣幸;为您服务,我们时刻准备着

北京快行广告有限公司