

为老服务 托起稳稳的幸福

入户走访“听需求”

长征社区老年人口占社区总人口的45.315%，其中大部分是高龄、独居、失能老人，他们面临着“出不了门、说不了话、办不了事”的困境。社区工作人员深知，对于行动不便的老人来说，出门办事是一项艰巨的任务。因此，他们定期开展入户走访工作，将“爱心敲门”列为网格员的每日工作中，建立了“早看窗帘晚看灯”的巡查机制，将养老认证、医保帮办、政策咨询等服务送到居民家门口、床榻边。

日常走访中，社区工作人员积极协助老年人办理各类认证手续，包括高龄津贴、养老保险认证等，确保他们能够及时享受到应有的福利待遇。例如，长征社区居民李女士夫妇不会操作智能手机，且子女不在身边，无法独立完成认证工作。为此，网格员小李每月定时上门，为两位老人提供认证服务，使他们在家中就能轻松完成相关手续。这种细致入微的入户服务，让老人们深切感受到社区对他们的贴

心关怀。

上门关怀“解难题”

“政府给咱送扶手，街道和社区帮着安到家里，真是太贴心了！”家住长征社区85栋的独居老人陈老先生，看着一楼梯间里新安装的扶手，不停地夸赞。在长征社区的为老服务中，“上门关怀”从不盲目“送服务”，而是依托政府政策支持，精准对接老人需求，把“政策红利”转化为老人看得见、摸得着的“生活便利”。

依托政府为社区提供的养老服务资源，通过前期入户走访的详细记录，梳理出高龄、失能、困难老人的“需求台账”：针对行动不便、居家安全有隐患的老人，重点登记“安装扶手、晾衣架”需求；针对户外活动不便的老人，统计“增设户外座椅”的点诉求；针对无力承担家事的老人，记录“家政服务、上门洗浴”的频次需求。此外，针对困难老人，长征社区积极联合商户的支持，上门送米、面、油等慰问品，逢年过节还会带去春联、福字，让关怀温暖到家；截至目前，社区已依托

◎记者 赵永峰

近日，乌素图街道长征社区联合助听器企业开展了一场耳科义诊活动。活动现场，专业医护人员为老人们进行了细致的耳部检查，耐心解答他们关于耳部健康的各种疑问。这看似是一场简单的义诊，实则是长征社区多年来为老服务工作的一个缩影。

政府资源，为60余户老人上门安装扶手50个、晾衣架15个，在辖区增设户外休闲座椅50处，真正实现了“政府送资源、社区搭桥梁、老人得实惠”，用精准对接的“上门服务”，解决了老人生活中“想办却办不了”的难题。

文艺活动“添乐趣”

长征社区坚持将舞台搬至居民楼下，将课堂设于

党群中心。为培养社区文艺爱好者，增进邻里情谊，长征社区特别开设了“合唱培训班”，邀请青山区文化馆的专业老师前来指导，老人们跟随旋律认真学唱，乐在其中；每月固定举行守望文艺小分队的“网格微演出”，楼下文艺表演轮番上演，他们敲锣打鼓，将歌声传遍社区的每个角落；此外，每逢中国传统节日，长征社区都会举办特色活动，邀请老人们参与，感受节日氛围，传承优秀传统文化。

长征社区深知，为老服务不仅要“照顾好身体”，更要“丰富精神生活”。社区从老人的兴趣爱好和精神需求出发，不搞“高大上”的文艺演出，只办“接地气、有人气”的活动；网格演出选的是老人熟悉的戏曲选段、经典老歌，台下掌声、笑声不断；传统节日活动注重“参与感”，包粽子、做月饼时，老人围在一起动手做、互相聊，不仅感受到节日的快乐，还增进了邻里感情。今年以来，社区已开展合唱、舞蹈等培训课程10余节，举办文艺演出20余场，让老人的晚年生活不再“孤单寂寞”，而是“热热闹闹、有滋有味”。

健康义诊“守平安”

“老人年纪大了，出门看病不方便，我们就把‘医院’搬到社区来。”基于这样的考量，长征社区将“健康义诊”作为为老服务的重要抓手，常态化联合辖区医院、专业医疗机构，开展“多元化、高频次”的健康服务，为老人的晚年健康保驾护航。

长征社区把健康义诊做成“流动集市”，联合二〇二医院、朝聚眼科、自然之声等机构，轮流把耳科、眼科、口腔、中医理疗、胃肠道科、牙科设备搬到小区广场。同时，长征社区还定期举办“健康知识讲座”，用通俗易懂的语言讲解冬季保暖、慢性病防治、合理用药等知识，发放健康手册，让老人学会“自己照顾自己”。今年以来，社区已开展各类健康义诊20余次，服务老人500余人次，举办健康讲座5场，不仅破解了老人“看病远、看病难”的困扰，更帮助老人树立了“早预防、早发现、早治疗”的健康理念，用“家门口的医疗服务”，为老人筑起一条“健康安全线”。



泳池里他们一往无前



运动员们进行体能训练



羽毛球运动员专注于接球



晨光中，运动员的身影奋力向前。

◎记者 赵永峰 摄影报道

随着内蒙古自治区第七届残疾人运动会暨特奥会日益临近，运动员们正在市残联组织的集训中全力冲刺。

冬日的清晨寒意渐浓，包头奥体中心的田径场笼罩在熹微的晨光中，50岁的李斌已完成3公里热身，汗水顺着他泛白的鬓角滑落。

白化病导致视障三级，李斌的世界始终笼罩着一层朦胧的光晕，热身时每一步落地都格外谨慎。“每天起步3公里，要不浑身不得劲。”李斌边说边笑着抬手抹去额头的汗珠。接着，他弯腰捡起地上的铁饼，左手扶住铁饼边缘，右手紧紧扣住饼面，手臂缓缓后摆，腰部带动身体旋转，整套动作沉稳有力，汗水顺着脖颈滑进衣领，他也浑然不觉。

这次残运会，李斌报名了铁饼、标枪和1500米三个项目，而在此前的第四届自治区残运会上，他早已斩获200米、400米的冠军头衔，那份对运动的热爱，从年少时便深植心底，从未褪色。

不远处的羽毛球训练馆内，球拍击球的“砰砰”声此起彼伏，清脆而有力，陈伟京正弓步接球。今年38岁的陈伟京出生三天后因疾病大脑运动功能细胞受损，造成小儿脑瘫、运动功能障碍。由于肢体障碍，他的腿蹬地时略显僵硬，但身体倾斜的瞬间，他迅速调整重心，左臂下意识张开保持平衡，右手球拍精准挥向球的落点，羽毛球如白色闪电般跃过球网。

作为区残联组织联络股的干事，陈伟京在最近一段

时间的集训中，上午在岗位上为残疾人办理证件，搭建基层服务网络，下午则换上运动装，在球场上续写另一段精彩。

2011年，陈伟京曾夺得内蒙古自治区第四届残运会羽毛球单打冠军，2023年再获亚军，而此刻，他的额角渗着汗珠却眼神明亮，仿佛全身的力气都倾注在每一次挥拍中。

田径场的另一端，29岁的张欣宇正反复练习投掷动作。脑瘫导致他右侧肢体不便，右腿蹬地时力量稍弱，每一次起跑都伴随着细微的摇晃，他却倔强地一次次重来，这位包职院机电一体化专业的毕业生把运动当成了生活的底色。“名次不重要，能强身健体、能认识志同道合的朋友，就很开心。”休息间隙，张欣宇坐在场边擦汗，笑容在阳光下格外明亮，左手轻轻揉着酸胀的右腿，语气里满是从容。

羽毛球场上，教练握着球拍亲自示范，手指轻点球拍讲解发球技巧，运动员们在比分胶着的对抗中展现出坚韧的斗志和精湛的球技，他们灵活的步伐、精准的击球，赢得了教练和队友们的阵阵喝彩。

田径场上，短跑选手在教练的指导下练习起跑反应，起跑器旁的计时器不断跳动，记录着每一次进步，汗水模糊了运动员们的视线，却挡不住眼中的执着。

据了解，集中训练期间，市残联不仅联合专业教练制定个性化训练方案，更提供心理辅导、体能强化等全方位保障，用专业与关爱，为运动员们保驾护航。



陪跑员与视障跑者一同向前

运动场上的『特殊备战』



冬已至，春未远。2026包头春晚，全民海选，向您邀约！不管你是麦霸歌神、创意达人，还是机构天团，只要作品带有包头特色或新春元素，个人、机构双赛道任你选！语言类、舞蹈类、歌曲乐器、戏曲非遗，跨界创新，我们都欢迎！



2026包头市春节联欢晚会

包头市融媒体中心

报名时间：即日起到12月20日

报名方式：APP中下载包融媒客户端，首页轮播图中找到《我要上春晚》，点击即可报名。

注意：报名免费哟！赶紧抓住机会，上包头春晚占C位，2026包头春晚因你更耀眼！



扫码即可免费报名