

2017年上海老人福利盘点

增加为老服务中心和助餐点 试点长期护理费报销 继续涨养老金

上海是全国老龄化程度最高的城市之一。预计到2020年,上海市户籍老年人口将超过530万。2017年上海老人新增多项福利,具体有哪些?一起来看看。

今年新增65家为老服务中心和67个助餐点

据上海市民政局消息,今年全市计划新建83家社区老年人日间服务中心;计划新增助餐点项目67个,覆盖浦东、徐汇等区的多个街镇;计划新建老年活动室项目144个,改造老年活动室项目133个,共计277个;计划新增综合为老服务中心65家。老年宜居社区建设扩大试点,新增40家试点单位。

养老金继续涨 各项救助标准提高

日前发布的《上海市老龄事业发展“十三五”规划》(以下简称《规划》)中提出,整合与完善城乡养老保障制度,扩大各类社会保险的参保人数。稳步提高基本养老保障水平。进一步提高低保家庭中老人各类救助标准和特困供养对象的供养水平,以及对计划生育特殊困难家庭等特殊老年群体的补助标准。

65岁以上老年人免费体检 凭本人身份证或户口本登记

《规划》表示,上海将继续实施65岁以上老年人免费体检等政策。愿意参加体检的老年人,可凭本人的身份证或户口



本到所在地的基层医疗卫生机构登记。

60岁及以上老年人 试点长期护理费报销

今年开始施行的《上海市长期护理保险试点办法》规定,本市60周岁及以上的职保退休人员或居保人员,经评估护理需求等级为二至六级的,可以由定点护理服务机构为其提供相应的护理服务,并按规定报销护理费用。

长期护理保险先在徐汇、普陀、金山三个区进行试点,今后将扩大到全市。

年满65岁沪籍老年人 可申请老年综合津贴

具有本市户籍年满65周岁的老年人,可以申请老年综合津贴。每人每月75元至600元不等。

符合申请条件的老年人,可提前一个月就近向街道(乡镇)社区事务受理服务中心提出享受津贴的申请,并申办上海市敬老卡。

65岁及以上老年人 公园免费开放

自2016年5月1日起,上海动物园、上海植物园、上海辰山植物园、上海共青森林公园、上海古猗园等16家收费动物园、公园对65岁以上老人免费。凭老年优待证、身份证等有效身

份证件实行免费入园(限大门票)。

60岁以上沪籍老年人 免费接种肺炎疫苗

本市户籍、60岁以上、身体健康且无肺炎疫苗禁忌的老年人,可以携带身份证原件、医保卡、受种者本人和(或)家属签名后的知情同意书,到社区卫生服务中心和部分二级医院设立的预防接种门诊接种。

60岁及以上沪籍老年人 可申请上海居家养老服务补贴

有照护需求,且符合一定条件的60周岁及以上本市户籍老年人,提供户口本、身份证、社保卡、低收入证明、养老金收入证明、医疗证明和养老评估等相关资料,经相关部门审核通过后,可申请养老服务补贴并享受相应待遇。

70岁以上老年人 可享上门法律咨询

《上海市老年人权益保障条例》规定,对70岁以上符合条件的老年人,可以上门提供法律咨询或接受立案材料。对80岁以上符合条件的老年人可提供免费遗嘱公证服务。

老年人就医住院优先安排

在卫生保健方面,医疗机构为老年人提供优先就医和优先安排住院的便利,落实优先挂号、就诊、化验、检查、取药“五优先”等便利措施。 □ 劳动报

谁来帮我养老

□ 汪金来

我们都将慢慢老去,老年人不仅仅是为了活着,我们期待的是高品质的晚年生活。对于未来的生活,您可能有一千种一万种设想,但现有的一点是无法改变的:终有一天你会变老。

针对养老的观念必须改变,一般认为眼前比未来更加重要。老年人应当改变观念:未来其实比眼前更重要。如果家在农村,建议到乡镇养老院和托老所养老,因平时子女不在身边,当自己生活不能自理时,需要别人照顾帮助。如果居住在镇上,交通就医便捷,住所宽敞,可采取居家养老方式,但必须与

子女协商好(主要为生病求医支付的费用,医保超出的部分需子女资助),这是多数人的养老模式。

还可以根据自己的实际情况及经济能力买份商业保险,商业保险作为社会保险的补充,最好量身定制。

俗语说:“老鬼不脱手,脱手不老鬼”,不要把手头的钱过早给子女,自己的事一定要自己做主,管好你的嘴,管住你的钱。

每个人都有一本“养老经”,根据自身情况有的放矢,让自己的晚年过得快乐些很有必要!最后,祝愿天下所有老人都能拥有幸福的晚年生活。

使命光荣 责任重大

(上接1版)仅东滩鸟类国家级自然保护区候鸟品种即由过去的十几种上升到现在的二百多种,崇明生态优势、环境优势因此得到进一步显现,其对上海,对长三角、长江流域乃至全国的生态环境、生态安全正在并将持续产生重大影响,而崇明人民在如火如荼的生态岛建设中,也在享受着越来越多的“生态红利”。

2016年,习总书记在推动长江经济带发展战略座谈会上明确指出长江沿线要共抓大保护、不搞大开发。按照这一决策部署,崇明作为新世纪上海可持续发展的重要战略空间,市委、市政府进一步提高了崇明生态岛建设标准,对标世界级,继去年底发布《崇明世界级生态岛发展“十三五”规划》,不久前又召开崇明世界级生态岛建设推进工作大会,提出举全市之力推进崇明世界级生态岛建设,真正使崇明岛成为鸟类的天然博物馆、候鸟的天堂、上海重要的生态屏障;今年的全国两会上,崇明世界级生态岛建设又得到了总书记的关注和关心;而把崇明建设成为世人向往的世界级生态岛,也是崇明融入全市发展

大局、顺应人民群众对绿色福祉、生态福祉追求的必然选择。能够投入到这样一个伟大事业中来,作为责任主体的崇明应该由衷地感到“使命光荣、责任重大”。

如何不辱使命、“百尺竿头、更进一步”?就要按照市委领导所指出的“站位要更高、视野要更宽、目标导向要更坚定”。过去十多年我们坚持生态立岛不动摇,生态岛建设渐入佳境,但对标“世界级”,崇明的生态环境保护与修复,崇明的“水、土、林、气”等重点领域建设,崇明的生态文明程度的进一步提升等等,还有很长的路要走,还有诸多的坡要爬,任重而道远。立下愚公移山志,一张蓝图干到底,我们要以高度的使命感、责任感,严格按照中央、市委市政府的要求,以《崇明世界级生态岛发展“十三五”规划》为蓝本,对标国际最高标准、最严要求,以更宽的国际视野,更坚定的“生态立岛”理念,更强的合力,上下同心,以奋斗成就使命,用实干托起梦想,守住生态底线,保护好生态环境,倾全力建设好世人向往的世界级生态宝岛!

管子论养生

管子,名夷吾,字仲,安徽颍上县人,春秋时期杰出的政治家,著有《管子》一书,在其中《内业》《心术》《白心》等篇目中,可窥见管子的一些主要养生思想。

一、不偏不倚,“平正”益寿:管子主张“凡人之生也,必以平正”。所谓“平正”,一是指性情平和端正,人的喜怒忧思可通过诗、乐、礼等适当的方法来调节;二是指平时言行不能过分,应受一定的“理”、“法”约束。如管子指出:“心也者,智之舍也,故曰官,洁之者,去好过也”;“言不得过实,实不得延名”;“欲不过其情”,“以物为法”,“缘理而动”,这样就能“平正擅胸(胸),论治在心,此以长寿”。

二、老则长虑,用脑防衰:道家将“无思无欲”视为养老延年之术。管子则首次提出“老则长虑”的主张,认为若“老不长虑”,大脑因不常用而偏废,反而会促成衰老死亡。这一观点对后世影响极其深远。

三、饮食有节,疾病少生:管子阐明饮食是产生精神和智慧的物质基础,提倡“节饮食”、“薄滋味”的养生法。他指出“饥饱之失度,乃为之图。饱则疾动,饥则广思”。他认为饮食不节,则百病丛生;饮食“充、摄”太过,即暴饮暴食,可导致“伤形”,甚则骨枯而血脉淤阻、鼻塞,产生伤身害命

四、讲究“心术”,命乃长久:管子详细地深究过“心术”,提出了“虚心”、“安心”等养心术。他指出虚能应物,有利于思,思则多智,即所谓“思然后知”也。心安则身安,生命之源泉才可以长流不竭。管子还特别强调要慎怒。认为“怒”对身心伤害甚大,主张人的一生,应以欢乐为主,并对一切事情保持冷静的头脑。“心能执静,道将自定。”照此养生,则有利于健康长寿。 □ 新民晚报

崇明有一所特殊“田间学校”

(上接1版)都是“田间学校”的首批毕业学员,他们中大多数人都对电商平台的开发一窍不通,有着专业工作经验的龚建华便成了他们的“师父”。在他的带领下,大家一步步摸索成长,渐渐搭建起合作社网站,建立微信公众号和电商平台,实现了合作社农产品线上线下同步推广和营销。“我在这里的工作非常充实,看着一个又一个目标实现,我心里成就感特别足!”

在电商营运部工作的好处是,大多数时间只需对着电脑,对肢体活动能力并无很高要求。23岁的杨佳辉毕业于上海政法学院,此前因为一场车祸导致肢体残疾,平时只能借助拐杖行走。崇明残联了解情况后,及时向他抛出“橄榄枝”,为他推荐了一份工作——在享农合作社负责网站编辑和微信推广,他还有一手做PPT的本领,为合作社各项工作助力不少。“在这里,残疾人和正常人一样,我们一起工作,一起成长,这种感觉很棒。”杨杨说。

去年9月,第二批学员招募启动,这一次的培训方向是农残检测。这个岗位是把好农产品质量安全关的重要一环,目前崇明不少合作社出于成本考虑,往往是由合作社负责人兼任农残检测员。“做好这份工作需要细心、耐心,据我观察,往往是身体有缺陷的人比正常人更沉得下心来做这件事,这很符合农药残留检测员的岗位要求。另外,有了专门的农残检测员,也解决了合作社负责人‘分身乏术’的烦恼。”倪林娟说。在第二批接受培训的68名学员中,最终有17名学员上岗,被挑选进入全区12家合作社从事农残检测工作。

记者了解到,为了让“田间学校”的新学员更快适应实训基地的工作岗位,今年“田间学校”第三期学员招募期间,龚建华等“前辈”还主动请缨,要求参与课程培训,通过讲述自己参与合作社工作的经验和感受,消除新学员们的顾虑,积极面对美好人生。“我们希望能将自己收获的幸福传递给更多人,把这份爱传递下去。”龚建华说。

玉兰芬芳映浦江 梨园名家进崇明

上海白玉兰戏剧表演艺术奖 获奖艺术家即将来崇献演

2017年上海白玉兰奖获奖艺术家将于4月8日在崇明区文化馆凤瀛洲剧场举办“玉兰芬芳映浦江——上海白玉兰戏剧表演艺术奖获奖演员崇明专场演出”。

本次演出,观众将有机会欣赏到京、昆、越、沪、淮、晋、绍、评、河北梆子以及秦腔各种种类的戏曲。届时,著名越剧演员钱惠丽、华怡青,沪剧名家钱思剑,上海淮剧团团长梁伟平,上海昆曲团青年演员卫立、蒋珂,秦腔表演艺术家、梅花奖获得者李小雄和沧州小凤霞评剧团团长咸红杰将为崇明戏曲爱好者奉上一场展现中华大地传统文化风情的顶级艺术盛宴。

上海白玉兰戏剧表演艺术奖简介:

上海白玉兰戏剧表演艺术奖,自上世纪80年代诞生以来,以服务全国、面向国际为宗旨,以上海演出、在上海评奖为基本方式,吸引了众多艺术家云集沪上,争奇斗艳,切磋交

流。上海白玉兰奖艺术团自2015年开始,每年组织一批获得白玉兰奖的中青年戏剧家在当年的颁奖活动前后,深入基层演出,将名家云集、剧种荟萃的戏曲艺术盛宴送到百姓家门口,让中华戏剧返回民间,走向民众。

演出时间:4月8日14:30

演出地点:崇明区文化馆凤瀛洲剧场(崇明大道7897号)

门票领取方式:“文化崇明云”预约领取,数量有限,领完为止。



(“文化崇明云”二维码)

崇明区2017年春季人力资源招聘会公交出行方式

日期:2017年4月8日

9:30、10:10、10:50、11:30、12:10、12:50、13:30、14:10、14:50

1、招聘会接送车行驶线路:水陆换乘中心南堡专线车站——南門路——东门路——育麟桥路——鼓浪屿路——崇明中学东门。

2、全天免费接送。

3、发车时间:
水陆换乘中心:

8:30、9:10、9:50、10:30、11:10、11:50、12:30、13:10、13:50

崇明中学东门:

2017年4月

(崇明区2017年春季人力资源招聘信息详见10、11版)