

以人为本,开创老干部工作新局面

□市委老干部局局长 钱建平

近年来,在市委、市政府的正确领导下,全市老干部工作认真贯彻落实科学发展观,坚持以“让党放心,让老干部满意”为宗旨,以落实老干部政治、生活待遇为重点,着力提升老干部服务水平,全市老干部工作取得了新成效。具体有三个特点:

组织教育更加贴近老干部的思想动态。一是贴近老干部政治观念强的实际,深入开展思想政治教育。注重横向抓普及,纵向抓深化,努力使老干部的思想教育具有较强的思想性和政治性。二是贴近老干部奉献热情高的实际,深入开展主题教育活动,着力引导老干部在经济社会发展充分发挥余热,体现老有所为的自身价值。三是贴近老干部思想较敏感的实际,深入开展时事热点教育。

开展活动更加贴近老干部的兴趣爱好。具体做到:一是活动安排更加密集。15个老干部兴趣团队做到全年有活动规划、每月有活动计划、每周有活动安排。二是横向联系更加紧密。积极安排老干部兴趣团队走出去、请进来,经常与周边兄弟县(市)老干部社团进行交流联谊。三是活动方式更加灵活,寓教于乐,充分调动老干部的参与热情。

服务工作更加贴近老干部的心理需求。针对老干部进入高龄期、高发病期的特点,一方面在老干部工作人员中开展“走进老干部家中、走进老干部病房、走进老干部活动阵地”的亲情服务活动。另一方面



老干部们在书画活动中挥毫泼墨。 蒋勇 摄

主动为老干部办实事做好事,努力使他们体会到共享改革成果的幸福。

2009年,站在新的起点上,全市老干部工作将进一步贯彻落实科学发展观,高起点谋划,高水平推进。

以深入开展学习实践科学发展观活动为主线,进一步加强老干部的思想政治建设。要把组织老干部开展学习实践科学发展观活动与在全市老干部中开展的“讲学习、颂改革、促和谐、葆本色,为建设‘协调张家港’作贡献”主题教育活动结合起来,与“创新服务、赶起一流”活动结合起来,与加强老干部经常性思想政治工作结合起来,积极引导广大党员老干部通过学习实践活动锻炼并增强党性。要按照“五好老干部党支部”(支部班子

好、党员队伍好、组织设置好、活动开展好、群众反映好)、“优秀党支部书记”和“优秀共产党员”的创建目标,切实加强老干部党支部的思想、组织和制度建设,切实提高党员老干部信念永存的政治意识。要以庆祝建国60周年为契机,通过搭建平台、创造机会、尽量便捷、抓好保障、提供服务等举措的落实,充分挖掘离退休干部的聪明才智和宝贵经验,引导他们在参政议政、行风监督、社区服务、文明创建、青少年教育等方面充分发挥作用。

以巩固完善老干部“三个机制”为重点,进一步加强老干部管理服务制度建设。按照科学发展观的要求,建立和完善离退休干部的生活待遇与本地经济社会发展水平相适应的长效保障机制,在确保落实的前

提下,认真做好走访慰问、保健疗养、日常联系、优惠照顾等工作。要制定一套行之有效、运行高效的离退休干部逐步并轨管理服务办法,使老干部工作的职能与老干部队伍的变化实际相适应。

以市政建设规划调整为契机,进一步加强老干部活动阵地建设。根据市区总体规划,市委、市政府决定整体搬迁老干部活动中心,这为提升我市老干部工作水平赢得了良机,要立足高起点,着眼长远,精心设计,科学安排,努力打造符合现代化、人性化理念,且具有鲜明特色的老干部活动中心。要在离退休干部并轨服务的基础上,采取有效措施吸纳尽可能多的退休干部加入老干部兴趣小组,进一步丰富活动形式,提升活动质量。

以深入开展“讲党性、重品行、作表率”活动为抓手,进一步加强老干部部门的自身建设。要通过开展学习实践活动,进一步强化老干部工作人员的党性锻炼,提高思想政治素质,培育良好工作作风。要构筑好各级涉老媒体、本市媒体、老干部工作网站、政务内刊等多位一体的老干部宣传教育网络,并逐步建立和完善宣传教育考核机制。要建立健全与本市经济社会发展相适应的老干部服务管理模式,形成主要领导亲自抓,分管领导具体抓,一级抓一级,层层抓落实的老干部工作机制。要加强调查研究,不断发现和解决发展中出现的新问题,创新工作思路,全面做好老干部工作。

动态传真

市老干部书画协会: 举行“水墨之春”笔会

日前,市老干部书画协会在市老干部活动中心举行了“水墨之春”笔会,该协会正副会长和会员共35人参加。

此次笔会分为个人创作、赏析交流两项。在个人创作环节,会长叶效良的一幅“天道酬勤”书法一蹴而就,笔力遒劲,笔法自然,充满生气,赢得满堂喝彩。在赏析交流中,老同志们踊跃发言,各抒己见,畅谈心中想法和独到见解。随后,老同志们又再度挥毫泼墨,把体会到的理论知识和创作技法应用于实践,进一步抒发创作灵感和对春天的美好感悟,创作了许多优秀的作品。

据不完全统计,整场笔会老同志们创作了约70余幅水墨书画作品,老同志们都表示受益匪浅,其乐无穷。(徐皓腾)

市老干部摄影学会: 赴沙钢集团采风

近日,市老干部摄影学会一行8人赴江苏沙钢集团采风。

摄影学会一行分别在沙钢大厂区、连铸连轧大型车间和自备码头选景拍摄了大量影像作品。通过热火朝天的生产场面、干劲十足的生产工人、不停运转的机械设备和码头上繁忙进出的货轮等景观,充分反映了沙钢集团注重研究市场、狠抓科研,走健康协调可持续发展的道路,在全球金融危机下能够从从容应对和负重奋进的精神面貌。

摄影学会的老干部们一致表示,通过这样的采风活动,既找到了摄影乐趣,又见证了现代化建设的伟大成就,自己一定要用手中相机记录下更多科学发展观在实践中发挥巨大作用的生动场景。(皓腾)

怡情园



叶效良 作

(作者系原张家港市委副书记、保税区管委会副主任,江苏省书法家协会会员、张家港市书法家协会理事,张家港市老干部书画协会会长。)

深入学习实践 强化“五个结合”

最近,市委老干部局针对自身特点,进一步丰富内容和载体,以“五个结合”开展深入学习实践科学发展观活动。

将开展学习实践活动与贯彻落实党的十七大、十七届三中全会精神和省市要求结合起来。紧紧围绕党中央深化改革开放,特别是推进农村改革发展的大局,认真贯彻相关文件精神,切实落实省市各项工作要求,促进老干部工作更好地服务于党和政府的中心工作。

将开展学习实践活动与全面建设“协调张家港”的伟大实践结合起来。紧紧围绕市委工作大局,把学习实践活动与促进老干部事业率先实现协调发展,为全市协调发展添砖加瓦有机结合起来。努力把老干部队伍打造成全面建设“协调张家港”的一支重要力量,积极引导老干部发挥余热,在“老有所为”上求取更大实效。

将开展学习实践活动与落实党中央“全面做好离退休干部工作”的



市委老干部局学习实践科学发展观活动动员大会现场。

要求结合起来。一方面,在“全面”上下功夫,坚决贯彻落实每一项工作任务,认真完成好每一项“规定”动作,

创新开展好“自选”动作。另一方面在“做好”上求突破,坚持高标准,严格要求科学开展工作,促进全市老干部工

作再上新台阶。

将开展学习实践活动与不断提升老干部政治、生活待遇和组织老干部活动结合起来。在政治上更加关爱老干部,用党的路线、方针、政策武装老干部的头脑。在生活上更加照顾老干部,努力推进和完善“三个保障”机制,不断建立健全适应新形势的离退休干部管理服务机制。在丰富老干部晚年精神生活上,建设具有浓郁老干部文化氛围的老干部之家,组织开展丰富多彩、有益身心的文体活动。

将开展学习实践活动与局机关自身建设结合起来。结合在老干部工作人员中开展的“讲党性、重品行、作表率”主题活动,切实加强领导班子思想政治建设,不断提升执政能力。改进机关作风建设,不断提升工作效能。以实践活动进一步推动本单位各项工作,不断开创新的工作局面。努力为实现率先协调发展,促进改革发展稳定作出新贡献。(徐皓腾 文/摄)

老年保健

老年人饮食养生歌

□王虎

清淡饮食最为佳,五谷杂粮并不差。一日三餐八分饱,饥饿可配菜豆渣。日用脂肪选素油,多用调料少烹炸。甘肥咸食均不宜,贪杯痛饮更可怕。体弱消瘦口发馋,可食瘦肉鸡与鸭。江豆薏米麦仁粥,清热利湿效堪夸。花生青菜治便秘,糖泻苡菇山药压。天麻煮鸡治头晕,芹菜降糖也降压。消瘦多嚼羊肉汤,肥胖患者食冬瓜。莲子苡菇治尿频,二目昏花杞菊茶。烟酒之物莫沾唇,平时饮食忌辛辣。需要营养补蛋白,豆类制品最为佳。血脂若高多食醋,醋蛋山楂降脂压。糖尿病人重食疗,疗效不比药物差。惜气存精更养神,少思寡欲勿劳心。多食杂粮宜清淡,开明乐观知足乐。饭后常宜步行走,消食运脾妙如神。一年四季要锻炼,身心健康度百春。

台球,让您老有所乐!

□徐皓腾

市老干部活动中心台球室很受欢迎,有一批老干部长期在此活动,乐此不疲。台球运动具有占地小、运动量适中、全方位锻炼手眼脑、趣味性和竞技性兼具等特点。

台球运动的历史可以上溯到15世纪,现流行于世界各国,可以从国度、台球数量以及击球技巧将其进行分类。按国度可分为:法式台球、英式台球、美式台球。按数量可分为:3球台球、4球台球、9球台球、16彩球台球、22彩球台球。按击球技巧可分为:斯诺克台球、8号台球、轮换台球。其中斯诺克台球最受欢迎,也是发明较晚的一项台球运动。

斯诺克,又称英式台球、落袋台球。此项运动使用的球桌长约3569毫米、宽1778毫米,台面四

角以及两长边中心位置各有一个球洞,使用的球分为1个白球、15个红球和6个彩球(黄、绿、棕、蓝、粉红、黑)共22个球。击球顺序为一个红球、一个彩球,直到红球全部落袋,然后以黄、绿、棕、蓝、粉红、黑的顺序逐个击球,最后以得分高者为胜。

从开球到所有球被击打入袋这一个过程称为一局。打球过程中,如果一个方未能一杆全收,或者打了一个违规球,则击球权让于另一方。一场比赛可约定打一局、三局、五局、七局决定胜负。世界职业锦标赛决赛则是打三十五局。如果结束时双方平分,传统决定胜负的方法是:将黑球摆在黑球位上,白球摆在开球区,双方通过抛硬币,决定谁先打,先将黑球打入者为胜方。

每局的胜负由双方积分多寡决定,分值高者为胜方。得分有两种途径:一种是靠进球得分;还有一种是通过对方失误罚分而得分。每打入一颗红球得1分,打入一次黄球得2分,绿球3分,棕球4分,蓝球5分,粉球6分,黑球7分。因此,双方都会尽最大努力,多将黑球打入袋内。

斯诺克盛行于英国、爱尔兰、加拿大、澳大利亚和印度等英联邦国家以及中国香港,近十几年来,在东亚得到推广和普及,目前泰国、中国大陆等都有优秀选手涌现,是一项集修身养性、锻炼身体、交朋友等好处于一体的体育运动项目,好玩好看好学,非常适合老同志参加。