

长寿时代，重新规划人生 ——健康生活精神家园2023年2月第一期活动报道

作者：杨璨羽 时间：2023-03-03

随着健康总体水平的提高，科技的进步，人类寿命越来越长。据世界卫生组织2021版《世界卫生统计报告》统计，我国人均寿命总体为77.4岁。显而易见，我们已然进入了长寿的时代。

长寿时代并不只是一种人口现象，而是一种错综复杂的社会现象。在全社会都将迎来且正在经历着变化的情况下，YHdra特邀请王玲玲老师担任2023年精神家园首期线下活动主旨发言人，带给大家她关于长寿时代的真知灼见，帮助大家在长寿时代预见社会的变迁，并未雨绸缪地规划好今后的人生。

2023年2月24日14:00时，活动主持人胡卫红老师为大家拉开了活动的序幕，为大家介绍了当天的活动流程。



随后，杨璨羽老师为大家诵读并逐句解读了活动安全须知。安全须知条款在活动现场得到与会人员的认可。王彦斌老师提出建议，可以把安全条款打印到签到表上，这样可以保证活动参与者在理解和接受活动安全条款后签名。张京律师团队从专业上给予了认可。



张京律师团队与活动安全须知内容

其后，张开宁老师为活动致辞，并和参加活动的朋友们一起展望了2023年的精神家园活动安排。线下活动日期将固定为双月的最后一周的星期四，活动的形式将不局限于讨论会和分享会等，将加入更多的参与性或体验式活动内容。



张开宁老师抛砖引玉的开场

随后步入活动正题，活动主旨发言人王玲玲老师给大家带来了精彩的活动主题分享“长寿时代，重新规划人生”。王老师列举各种可靠的资料，点出人类在目前阶段尚未就长寿时代做好准备，未富先老这一状况让我们这一代老人输在了养老起跑线上。新变化带来了新的养老问题乃至困局，我们需要及早规划财富与人生，才能保障美好未来。王玲玲老师的主题分享贴近每个人的生活，提到了很多现实养老的痛点，引起了所有参与者的关注和热议，许多老师一边拍照一边小声地讨论着，现场气氛非常活跃。



主题活动现场：大家都很专注

除精彩的活动主题内容外，在活动期间也出现了很多亮点，例如胡卫红老师为避免大家久坐，特别安排了健康操。



健康操现场

受张开宁老师之邀，很多专家教授在活动现场分享了自己对今后的活动主题的打算。比如，李苦峰老师将分享后疫情时代的中医保健养生观点；王彦斌老师计划结合自己的兴趣爱好，将与各位老师和朋友分享“影像图片和社会生活”“八段锦锻炼”；成诗侠老师将针对老年人普遍存在的困惑，分享老年生活个人财产规划，帮大家做到“老年不穷，老年不困”；昆明官房康复医院的院长胡中老师把自己在YHDRA的角色功能定位为“为朋友们提供正确的医养导航、整合医疗信息和资源”，她邀请大家在合适的时候参观昆明官房康复医院；张京律师是YHDRA聘请的常年法律顾问，也是精神家园法律界的骨干专家会员，他计划率自己的团队为大家提供系列的、普世的、实务法律咨询和信息分享，具体为老年人婚姻、老年人防诈骗、老年人财产继承、老年人意外伤害防范、身前预嘱等法律专题；此外，SIF/YHDRA培训项目优秀学员，昆明市第二人民医院康复医学科的张萍护士长也介绍了自己机构的为老服务现状及特点。



参会专家积极发言、分享

2023年第一期精神家园线下活动，在全体老师的积极参与下，在胡卫红老师的有序组织下，于下午16:40分圆满结束。老师们都恋恋不舍，活动之后还久久地流连在会场，互相交流、对话。我们也期待着下期精神家园的活动，期待着与大家再见面。



活动后，参与者仍在积极讨论



云南省健康与发展研究会 www.yhdra.org

Tech Support : Tekin

QQ:932256355

Mobile: 13888011868