

随着我国老龄化进程的加速推进,如何让老年人实现老有所养、老有所乐,已然成为社区治理领域中一项至关重要的课题。近年来,位于青岛市李沧区世园街道的南王家上流社区,积极探索老年友好型社区建设之路,凭借助老食堂、老年养护院、爱心超市以及丰富多彩的文化娱乐活动等一系列暖心举措,切实提升了老年人的生活质量,增强了他们的幸福感和归属感。

青岛市李沧区南王家上流社区: “宠老”新花样 生活很快活



社区老年养护院的员工和老人。

暖心餐饮: 敬老食堂吃出幸福味

“年纪大了,做饭实在不方便,社区助老食堂可真是解决了我的大问题!”75岁的王阿姨是南王家上流社区的居民,自从社区助老食堂开放后,她每天中午都会来这里用餐。食堂精心准备营养均衡的中餐和晚餐,充分考虑老年人的口味和健康需求。“为了解决高龄老人外出就餐不方便的问题,我们还开通了上门送餐服务,有需要的老人可以打电话给社区或助老食堂提前预约上门送餐,到了吃饭点,助老食堂工作人员就送餐上门了。”社区副主任王龙告诉记者。

更为贴心的是,社区为60岁以上的男性居民和50岁以上的女性居民每月发放200元的用餐补贴。这一举措大大减轻了老年人的经济负担。

专业照护: 养护院里住出安心情

“你看我叠的千纸鹤好不好看?”刚做完手工的78岁的夏女士拿着自己的作品向记者展示,她已经在社区老年养护院住了近3年。“一开始是老伴生病了需要人照顾,我年纪大了,力不从心,我们就来到这里。后来,老伴去世了,但是我在这里住习惯了。这里环境好、工作人员有爱心,我就继续在这里住下来了。”提起老年养护院,夏女士竖起大拇指。

据悉,对于高龄、失能或患有认知障碍的老人而言,专业的照护是他们生活中不可或缺的保障。南王社区老

年养护院是一家嵌入式、医养结合的养老服务设施,社区老人入住享受半价。养护院的成立使社区在医疗、助老、养老方面得到了质的提升。近年来,南王社区老年养护院进行环境改造,打造“失智友好型”空间,进行专业团队建设,聘请神经内科医生、心理咨询师定期进行,对养老护理员定期进行“失智症照护技能”培训。

“以前老人在家时,我们工作繁忙,一是没有足够的时间,二是没有专业知识,照顾起来十分吃力。现在老人住进养护院,有医生定期检查身体,还有专门的康复训练,我们感觉状态好了很多。”失智老人家属李先生说,养护院提供的“喘息服务”有效缓解了长期照护的压力。

便利生活: 爱心超市的贴心关怀

由于社区离周边的菜市场有一段距离,对于行动不便的老人来说,买菜购物可能是一件颇具挑战的事情。南王家上流社区考虑到社区老年人的“难处”,开设了社区爱心超市,为每位居民每月发放200元菜金补贴,老年人可凭卡购买粮油、蔬菜等生活必需品。“以前买菜需要子女帮忙,现在只需步行几分钟就能到爱心超市选购。社区想得真周到,连买菜都替我们考虑到了。”正在挑选调味品的居民张先生说。

社区爱心超市的设立,不仅极大地方便了老年人的日常生活,还在一定程度上减轻了他们的经济负担,真正做到了“便民惠民”,让老年人的生活更加轻松惬意。此外,为了让老年人出行更加便利,南王家上流社区近年来大力推动无障碍环境建设。社区修建了便民通道,安装了防腐木座椅。便民通道平坦宽敞,方便老人行走;防腐木座椅可以让老人在行走过程中随时休息。



正做到了“便民惠民”,让老年人的生活更加轻松惬意。

文化滋养: 多彩活动的精神盛宴

为了让老年人实现“老有所乐”,社区文化活动中心设置了棋牌室、健身室、图书室,并开设舞蹈、锣鼓、腰鼓等丰富多彩的课程,为老年人的精神文化生活增添了绚丽的色彩。毕增琴是社区舞蹈队的骨干成员,每周她都会和姐妹们一起排练,社区文艺演出中也常出现她们靓丽的身影。社区老年文艺爱好者们不仅锻炼了身体,还极大地增强了老年人的社会参与感,真正实现了“老有所乐”。

社区还注重发挥老年人的自身优势,成立了老年志愿者服务队,让老人在参与社区环境整治、文明宣传等活动中,实现自我价值,进一步增强了他们的归属感和责任感。68岁的王崇云自从退休后就开始在社区做志愿者,现在他主要负责社区棋牌室的管理,记者采访时,他正在给棋牌室打扫卫生,迎接下午老年人来休闲活动。“退休闲在家也没事干,社区其实就是我们的‘家’,作为老党员,能给社区帮点忙,咱心里也高兴。”

老年友好型社区的建设,不仅关乎老年人的生活质量,更体现了社会的文明与温度。南王家上流社区通过一系列举措,真正实现了“老有所养、老有所乐”。社区党委书记、居委会主任王建平表示,未来将继续完善养老服务,不断提升老年人的幸福指数,让每一位老人都能在社区中安享幸福晚年。

记者 崔佳佳

在青岛市崂山区金家岭街道康城社区,一支由退休老人组成的“夕阳红巡逻队”每天穿梭于小区各个角落,成为社区安全的“守护者”;“暖心桥”维修工作室的银龄志愿者们两年来为居民提供各类便民服务超过500次;“银龄艺术团”的精彩演出让社区文化生活更加丰富多彩……这些生动场景,正是崂山区深入开展新时代“银龄行动”的缩影。

面对人口老龄化加速的社会现实,崂山区创新思路,系统谋划,自2025年起全面推进“银龄行动”,通过政策引领、品牌带动、服务创新、积分激励等举措,充分激发老年群体参与社区治理的积极性,让“银发力量”成为基层治理的新动能。

凝聚“银发力量” 激活治理新动能 青岛市崂山区创新举措推进银龄行动,老年人老当益壮显担当

记者 王镜

1 政策搭台:让银发族有了新舞台

崂山区将“银龄行动”作为积极应对人口老龄化的重要举措,构建了完善的政策体系和工作机制。今年4月,《崂山区新时代“银龄行动”实施方案》正式出台,明确了“银龄行动”的目标任务、队伍建设、阵地建设等内容,实现了与乡村振兴、健康崂山等工作的有机结合。

在组织架构方面,成立了由区政府分管副区长任组长,民政、卫健、教育等30余个部门和街道为成员的“银龄行动”工作领导小组,建立联席会议制度,定期研究解决工作中的重点难点问题。同时,将“银龄行动”与老年友好型社区创建等工作一体部署、一体推进,确保各项措施落地见效。

2 品牌开花:每个社区都有银龄明星队

在区级层面,崂山区打造了“乐崂山海”服务总品牌,各街道社区结合自身特点,培育了一批特色鲜明的子品牌,形成了“一社区一品牌”的良好格局。金家岭街道康城社区是其中的典型代表。作为一个老龄化程度较高的社区,社区创新打造“银龄筑家”品牌,通过“银龄服务联盟”整合社区卫生服务站、学校、商户等资源,组建了“夕阳红巡逻队”“银龄艺术团”等多支志愿服务队伍。目前,社区登记在册的银龄志愿者达231人,占社区志愿者总数的48.4%。

为居民提供水电维修、汽车救援、血压检测等10余项便民服务超过500次,服务范围覆盖社区12个小区。“戎耀家园”老兵服务队由社区退伍军人组成,无论严寒酷暑都坚守在校园安保、社区巡逻的第一线,被居民亲切地称为“社区守护神”。



康城社区党员声乐指导培训班开班。

4 积分有爱:做好事获得特色激励

为建立“银龄行动”长效机制,崂山区创新实施志愿服务积分兑换制度。康城社区开发的“康城之家”积分小程序,可以详细记录志愿者的服务内容和时长。志愿者积累的积分可以兑换米面油等生活用品,也可以兑换社区老年大学课程、小学生课后辅导等服务。

2024年,社区专门筹资2万元用于积分兑换,213名银龄志愿者成功兑换了心仪的礼品,占参与兑换志愿者

总数的60.86%。“通过积分兑换,我们既是对志愿者付出的认可,也是希望吸引更多人与进来。”臧晓恩表示。除了物质激励,崂山区还注重精神激励。各社区普遍设立了“银龄荣誉墙”,展示优秀志愿者事迹;定期开展“银龄之星”评选活动,通过公众号、短视频等平台广泛宣传先进典型。截至目前,仅康城社区就有12名个人和5个团体获得“银龄之星”荣誉称号。

5 多方受益:老人开心 社区省心 社会放心

“银龄行动”的实施,取得了显著的社会效益。对老年人而言,参与志愿服务让他们重新找到了人生价值,实现了“老有所为”。康城社区72岁的王先生参加“夕阳红巡逻队”后说:“退休后总觉得生活少了点什么,现在每天为社区做点事,感觉整个人都年轻了。”对社区而言,“银龄行动”有效补充了基层治理力量,提升了治理水平。康城社区先后荣获“全国学雷锋志愿服务站”“全国健康社区示范点”等多项国家级荣誉。臧晓恩感慨:“银龄志愿者不仅是服务的提供者,更是社区建设的智囊团,他们的经验和智慧是我们最

莱西市姜山镇全家屯村: “银龄互助+文化养老” 解锁养老新“享”法



低龄助高龄 互助养老暖人心

莱西市姜山镇全家屯一村60周岁以上老年人有261人,占全村人口的28.2%;80周岁以上高龄老人达47人,占全村人口的5.1%。村内青壮年大多外出务工或进城定居,独居、空巢老人占在村居住老人的比例超过40%。近年来,村委创新为老服务形式,致力于让村里老人在和谐氛围中幸福养老。

推动养老模式从“被动养老”向“主动参与”转变。通过低龄老人互助服务,不仅缓解了养老压力,还让低龄老人实现“老有所为”,参与服务的低龄老人幸福感显著提升。“家里老人有我们照看,在外工作的年轻人能安心挣钱了。”王阿姨笑着说,“我们在家身体还行,这点活儿能干得来。现在年轻人生活压力大,两头顾不过来,虽说我们也上了年纪,但帮忙照看一下其他老人还是没问题的。”

“低龄助高龄”银龄

定期开展“戏曲大舞台” “邻里茶话会”“银发才艺大赛”等活动。

莱西市姜山镇全家屯一村,这样温暖的场景每天都在上演。自村里成立“银龄精准结对帮扶组”后,高龄老人每天都能迎来低龄志愿者上门探望,养老生活再无后顾之忧。

此外,村委每月评选“银龄互助之星”,以此调动和激发低龄老人的参与积极性。

文化志愿队 老有所乐添活力

“银龄文化志愿服务队”为村里老年人带来了诸多欢声笑语。村里挖掘内生动力,发挥老年人特长,吸纳文艺爱好者组建志愿服务队,开设戏曲、二胡、广场舞等兴趣班,让老年人在生活之余感受文化熏陶。村里还

●工作动态●

公益主题课堂助力全民健康体重管理



本报讯 在快节奏的现代生活里,体重管理已然成为公众健康领域备受瞩目的重要议题。为积极响应国家号召,切实落实《全民健康体重管理三年行动计划要求》,近日,一场聚焦“国情科

普——全民健康体重管理”主题的公益课堂在青岛市老年活动中心正式拉开帷幕。公益课堂通过结合中老年人群体健康、营养、运动管理等相关知识的讲解,旨在提高公众对健康体重管理的

认识与重视。课上,青岛市老年活动中心营养师张燕围绕著如何结合中老年人的实际情况,进行有效的健康、营养和运动管理,以达到健康体重管理的目的,她强调,对于中老年人而言,理解个体差异,制定个性化的健康计划至关重要。张燕结合实际案例,给出了针对性的建议,如如何调整饮食结构以满足身体所需的营养,以及如何选择合适的运动方式来促进身体健康。她的讲解深入浅出,让在场的每一位学员都能够受益匪浅。

(本报记者)