

社区是老年人居住生活的重要场所,也是推进老年友好型社会建设的关键阵地。近年来,随着各项政策落地,老年友好已经从理念逐步走向现实。“十四五”时期,我国已建成2990个示范性老年友好型社区,在2025—2026年全国示范性老年友好型社区创建名单中,青岛13个社区(村)上榜。

“十五五”规划纲要明确,深入实施积极应对人口老龄化国家战略,健全养老事业和产业协同发展政策机制,促进老有所养、老有所为、老有所乐。那么,什么样的社区,才是老人愿意住、住得好的“家”?近日,记者走进多个社区进行探访。



康城社区“针心针意”毛线钩织队引导鼓励老年人参与志愿服务。

哪些蔬菜才算深色蔬菜

菜市场蔬菜琳琅满目,《中国居民膳食指南(2022)》建议成年人每日摄入300—500克蔬菜,且深色蔬菜应占总量一半以上。

什么是深色蔬菜?它指颜色呈深绿、红、橙、黄、紫红的蔬菜,颜色越深越鲜艳越可能是深色蔬菜。深绿色蔬菜有菠菜、油菜等;橙黄色蔬菜包括胡萝卜、南瓜等;红紫色蔬菜如红苋菜、紫甘蓝等。

深色蔬菜好处多。和浅色蔬菜相比,其胡萝卜素、维生素等含量普遍高出5—10倍,钙和铁含量也更高。它还能稳血糖、护眼睛、护血管。

吃深色蔬菜也有讲究。不必硬性规定每天吃5种,可逐渐增加摄入量;炒蔬菜时加少量肉末、肉丝,能提高单餐蔬菜摄入量;对于挑食儿童、消化弱老人,可将蔬菜切碎混进米饭等食物中,日积月累提高摄入量。

青岛持续推进老年友好型社区建设,不断延伸养老服务的“触角”——让“友好”真正融入日常、成为常态

记者 梁超 王镜

1 空间友好:让老年人的生活更安全更便利

什么是老年友好型社区?顾名思义,就是要让老年人在社区生活得更舒服、更自在、更有幸福感。安全、便利的居住环境是老年友好型社区的重要基础。走进青岛市崂山区金家岭街道康城社区康城小区,平整的路面、随处可见的休闲座椅,在中心广场游乐区,小朋友尽情玩耍,而看孩子的老人们坐在座椅上,唠嗑聊家常。“小区里走几步就有这种长椅,

对我们这些老年人很方便,累了就歇一歇。”72岁的居民王先生说。

社区是老年人生活的主要空间,“空间友好”要根据老年人的突出需求精准施策。康城社区针对老年人需求和建议,在社区老年人集中活动场所附近,设置无障碍公共厕所、休闲凉亭、老年人座椅等公共服务设施,通过植物配植、立体绿化、低强度健身器材、漫步跑道、灯饰等措施,打造宜人的社

区适老环境。

本着“适老”先“适居”原则,市北区敦化路街道伊春路社区针对老人反映的“如厕难、洗澡怕摔”等问题,社区联动上级部门启动居家适老化改造项目。通过专业评估员上门评估,为老人量身定制改造方案,让失能、半失能老人的居家生活更安全。胶州市阜安街道市南社区则将解决老人“出行之难”列为工作重点。

3 参与友好:参与友好:打造平台让老年人老有所为

鼓励老年人参与社区事务和文体活动,是增强其价值感和幸福感的关键。3月20日上午,农历二月初二,金家岭街道康城社区党群服务中心的活动室里暖意融融——十多位社区居民围坐在一起用毛线钩织生活用品,“我每周都来学习,既丰富了退休生活,又参加了社会志愿服务,我们钩织的手套、围巾,送给了外卖小哥、环卫工人。”67岁的北海佳苑小区居民修敏说。据了解,康城社区“针心针意”毛线钩织队自去年11月份成立以来,先后吸纳了20余位擅长钩织的热心居民加入志愿队伍,累计服务时长530余小时。

越来越多老年人加入社区治理。黄岛区铁山街道杨家山里一村支持老年人广泛参与村级事务和志愿服务活动,打造银龄智库致富队、老铁拉呱调解队等6支“老铁”志愿服务队伍。李沧区延川路社区组建多支特色志愿队伍,形成

“受助——互助——助人”的良性循环。莱西市龙泉湖新村组建老年文艺队,挖掘传承非遗民俗;组织“听爷爷讲故事”等青少年互动活动,传承优良家风,增强老年人社会价值感。

《青岛市加强老年友好型社区建设实施方案》提出构建“友好空间打造、友好健康支持、友好为老服务、友好社会参与、友好氛围营造、友好信息支撑”六大体系。到2030年,全市符合老年友好型社区标准的城乡社区达到50%以上,到2035年实现全覆盖。

从康城的“敲门小组”到延川路的“互助服务”,从杨家山里一村的“老铁拉呱调解队”到龙泉湖新村的非遗传承——青岛的社区正用各自的探索,推动老年友好型社区建设,不断延伸养老服务的“触角”,让老年人就近就地享受到优质服务,不断提升老年人的获得感、幸福感、安全感。

2 服务友好:满足多样化服务需求

每天上午11点,康城社区助老食堂都会热闹起来,前来打饭、就餐的老年人络绎不绝。一位社区工作人员拿起打包好的午饭去送餐,“有几户老人行动不便,我们就负责把饭送到家里。”为老服务方面,康城社区还成立了“敲门小组”定时探访老人,“暖心桥”志愿服务队专门为空巢、独居老人提供居家维修服务。

提升社区养老助老服务水平,是老年友好型

社区的重要内容。近年来,青岛持续健全基本养老服务设施网络、完善居家社区养老服务功能、发展老年助餐服务和开展社区助老服务等,将养老服务送到老年人的身边,满足多样化服务需求。

城阳区红岛街道宁家社区推动“医养结合”深度融合,引入中医理疗、心理疏导等特色服务,为老年人提供全周期健康管理;城阳街道后田社区加大智慧养老系统投入,建立老年人数



每天上午11点,康城社区的老年人到助老食堂用餐。

据库。市南区辛家庄社区将大部分空间用于党群服务和活动,建成集康养健身、养老助餐于一体的综合体,构建“15分钟嵌入式养老服务圈”。