


有声周刊
声入你心

青岛早报《常青树》周刊“有声阅读”自2022年推出以来,深受广大中老年读者的喜爱,成为银发族文化消费的新选择。周刊的主要文章配有一个有声二维码,读者用手机扫描二维码,就可以倾听有声新闻。新闻内容由专业播音员以舒缓清晰的语调录制。“耳朵阅读”正悄然改变着银发族的文化生活方式,让知识获取不再受限于老花镜和纸质书,真正实现“闭目可享,开耳即听”的文化养老新体验。来吧,来到《常青树》有声周刊,体验声声入耳、心心相印的精彩,一起感受美好城市“声”活!



扫码倾听
本版有声新闻

康养+旅居 养老变享老

岛城康养旅居场景日益丰富 越来越多老人选择“在路上”追寻“诗和远方”

作为一种新兴的养老方式,旅居养老近年来逐渐进入大众视野,这是一种将旅游与养老两大领域结合在一起的新型养老模式,在环境优美、气候适宜、配套设施完善的地方享受长期或短期的旅居养老服务,不再局限于固定住所。

当前,越来越多的活力老人不再局限于传统的机构养老或居家社区养老,而是选择旅居养老,在领略祖国大好河山、感受不同风土人情的同时,也能够享受专业、便捷的健康管理服务,开启边游边养、身心愉悦的“享老”新篇章。

自在旅居畅享康养时光

来自上海的张叔叔和王阿姨在退休以前,就计划着以后一起出来旅行。在听说旅居这个概念以后,他们怀着期待和向往,来到了位于映山红路1799号的青岛珠山万年颐养社区,在这里开启了一段短住体验。

干净整洁的公寓环境、热情周到的服务态度,从帮忙搬运行李、介绍周边环境,到细致入微地讲解各项服务设施的使用方法,每一个环节都让他们感受到家的温暖。

“这里风景特别好,靠近景区,依山傍海,服务周到,活动也很丰富,住得舒心,玩得也开心。”7天时间转瞬即逝,张叔叔和王阿姨意犹未尽,当即决定续住一个月,继续享受旅居生活。

作为摄影爱好者,今年70岁的张大爷与三位年纪相仿的老友相约体验全龄生态康养项目,原本计划在青岛珠山万年颐养社区短住一周的他们,在抵达后沉浸在大珠山的美景之中流连忘返。

“珠山万年的工作人员特别贴心,还跟我们介绍了大珠山最近的活动,给我们标注出最佳的拍摄时间,以及杜鹃花品种的分布,对我们的摄影创作提供了很大的帮助。”张大爷笑着告诉记者。

短短一周的时间转瞬即逝,回到居住地后,张大爷将在大珠山拍摄的作品分享到摄影社群,从构图精妙的珠山全景到细节入微的花蕊特写,每一张照片都展现了张大爷的创作巧思和自然生态的美妙。他的创作分享引发了摄影协会30余位会员的兴趣,大家决定组团前往大珠山开展创作之旅,让旅居康养成为他们摄影生涯中持续发光的灵感源泉。

“我们珠山万年颐养社区这边提供养老公寓164套,精装修42套用于长租、短租、旅居、候鸟式旅居养老服务,目前我们社区接待人群主要是50岁至70岁的活力老人,大部分以7天至30天的短住为主。”据珠山万年颐养社区相关负责人介绍,社区内各种户型的房间设施配备齐全,能够满足旅居老人们的不同需求。专属餐饮中心还聘请了国家特级烹调师层层把关,组建出一支高水平、专业化餐饮服务团队,“明厨亮灶”,菜肴制作过程透明公开,为老人的用餐安全保驾护航。

“一站式”养老打造宜居之家

在素有“青岛后花园”之称的莱西市,宏远健康颐养中心的桃园东方健康颐养小镇正在打造一所多位一体的宜居养老社区。小镇整体规划分为5个部分:宏远健



珠山万年颐养社区活动丰富。 受访者供图

康颐养中心、桃园东方住宅区域、桃园东方商业区域、草泊河公园区域、无公害蔬菜基地,汇集了健康、教育、娱乐、商业、文化娱乐、运动休闲等诸多内容。

“我们这边有许多从外地过来度假的老人,全国各地都有,大概占入住总人数的30%。”宏远健康颐养中心的营销总监葛朝霞告诉记者,许多老人入住机构,主要是为了来度假休闲,青岛舒适的气候条件和便捷的交通条件是吸引他们的重要因素。“这里距莱西市政府5公里,距S19青龙高速莱西东收费站3.8公里,距莱阳、平度、即墨区中心均在半小时车程内,位于青岛、烟台、潍坊高铁一小时时间圈内,很适合进行短期旅居。青岛独有的四季分明、冬暖夏凉、日照充沛的气候优势,非常适合中老年人长期居住生活。”葛朝霞说。

“爸妈退休以后,有点自己的兴趣爱好很不错,趁着身体还算硬朗,出来走一走看一看。本来担心老两口在外面照顾不好自己,没想到现在旅居养老机构服务很到位,老人入住这里特别安心,感觉这里的环境特别安静,社区的景观设计也特别美观,又舒适又安全,配套设施也特别齐全。”市民顾先生在了解并考察过颐养中心的人住环境以后,彻底放下心来,十分支持父母的选择。

据了解,宏远健康颐养中心在医养结合方面也下了不少功夫,设置了健康管理中心、养和医院、医养中心、居家养老公寓、综合活动中心,实现了物理结构一体化、组织架构一体化、人才团队一体化、运作流程一体化、信息系统一体化,最大意义上实现了医、养、护相融合。

乡村民宿开启“短租式”旅居生活

田园采摘、温泉疗愈、茶道养心……除了入住机构,也有不少老人选择来到乡间民宿,开启“短租式”的旅居生活。在即墨鳌角石村的即墨区供销社供销人家民宿,以田园劳作、温泉疗愈、茶道文化为核心的体验项目,正在逐渐成为银发族旅居生活的“流量密码”。

今年65岁的退休教师李阿姨和老姐妹们提着竹篮,在田间打理自己播种的各种蔬菜。“自己种的菜,成熟了以后就可以采摘了,喏,刚摘了点小青菜,晚上炒一炒上桌,大家吃个新鲜!”她笑着展示自己的“战利品”,竹篮中新鲜采摘的蔬菜看起来格外诱人。原来,入住民宿以后,住客就可以享受免费农田使用服务,老人可以亲自参与播种、除草,收获的蔬菜可以选择自己烹饪或交给厨房加工。

“以前工作比较忙,生活节奏也很快,退休了以后就想换个地方,感受一下不一样的生活,给精神放个假。”像李阿姨这样的老人并不在少数,供销人家民宿负责人顾金阳告诉记者,民宿还与周边果园合作,推出季节性采摘活动,让老人重温丰收的喜悦。

据了解,鳌角石村是座有着600年建村历史的古村落,地理环境优越,周边有着天柱山、姚家山、红旗渠、荷花池、大任河、梅花谷等丰富的旅游资源,茶叶、梅花、苗木等支柱产业远近闻名。供销人家民宿依托天柱山和梅花谷原始森林资源,清晨森林徒步吸氧、午后温泉理疗、傍晚太极课程……针对老年群体的需求特性,民宿还定制了一系列养生路线,不少客人一住就是一两个月,把民宿当成了“第二个家”。

“供销人家民宿位于天柱山下,隶属崂山山脉,得天独厚的地理位置,使得种植茶叶有极其优厚条件。”顾金阳说。民宿内,几位老人正围坐品茶,茶香氤氲中,有人专注拂茶沫,有人用茶膏在盏上勾画兰草。“年轻时要忙工作,退休后终于能好好体验一下平时没空体验的活动,了解传统文化。”一位正在品茗的老人感慨万分。

随着中国老龄化进程加快和健康消费升级,康养产业正成为城市经济转型升级的重要领域。青岛的康养产业正加速布局,在新赛道上“破阵出圈”。据了解,市民政局正牵头谋划“康养+旅居+N”的康养新模式,拟构建山海生态康养特色、历史文化康养特色、都市活力康养特色、田园休闲康养特色四大旅居康养特色场景,全力打造“候鸟式”康养旅居北方基地,将养老变享老。

青岛早报/观海新闻记者 吴涵

政策小讲堂

老年人可以领取哪些福利津贴补贴?

(一)对于经济困难老年人有什么补贴吗? 补贴标准是多少?

对于经济困难老年人,我市设立了经济困难老年人补贴。

根据年龄不同,我市户籍的城乡特困和低保老年人可以享受不同标准的补贴:

60—79周岁老年人每人每月补助80元;

80—89周岁老年人每人每月补助120元;

90—99周岁老年人每人每月补助220元。

(二)怎样才能申领经济困难老年人补贴?

经济困难老年人补贴是通过低保、特困人员救助资金发放程序实施的,由金融机构同步社会化发放,无需老年人自主申领或办理额外手续。

(三)高龄老年人能享受什么补贴?

对80周岁以上老年人,可以享受市级设立的养老服务补贴,和各区(市)建立的高龄津贴政策。

一是80周岁以上老年人养老服务补贴。当年4月30日前年满80周岁(含)以上的我市户籍老年人享受每人每年150元的养老服务补贴,老年人可根据需求选择发放货币或发放服务,选择发放服务的,由养老服务机构提供不低于200元的养老服务。

二是高龄津贴制度。高龄津贴政策由各区(市)自行制定,您可以咨询所在街道(镇)、社区(村)或区(市)民政部门,了解详细的津贴标准。

(四)百岁老人有什么补贴吗?

对100周岁(含)以上青岛市户籍的老年人,市级每人每月发放不低于300元长寿补贴,在此基础上,各区(市)增发不低于每人每月100元长寿补贴。



扫码加入
早报银龄俱乐部