

编者按

10月11日(农历九月初九)是一年一度的重阳节,今年10月也是我国第15个“敬老月”。“老吾老以及人之老”,尊老、敬老是中华民族的传统美德,爱老、助老是全社会的共同责任。连日来,长沙晚报全媒体记者实地探访全市多个养老场所,看看在长沙,这些老人们的老年生活有多精彩。



在金山桥社区的重阳节趣味运动会中,老年朋友展示自己在“爱晚”老年学校学到的技能。长沙晚报通讯员 李洪玉 供图

这里的学员“正青春”

长沙晚报全媒体记者 刘俊

9日一早,在湖南湘江新区金山桥街道金山桥社区,67岁的张焕和同学们早早来到了操场练起了篮球,准备参加当天的重阳节趣味运动会。

“我报了‘运筹帷幄’运动项目,运球这个本领,我还是在学校里学会的!”张焕说的学校,便是金山桥社区开设的“爱晚”老年学校。学习文化知识、拓展兴趣爱好、参加各种活动……如今,越来越多的老年人不再单纯满足于“老有所养”,而是选择进入“爱晚”老年学校学习,追求“老有所乐、老有所学、老有所为”。

目前,金山桥社区“爱晚”老年学校开设了民俗文化养生、舞蹈、形体、走秀、唱歌、健身操、太极拳、威风大鼓、瑜伽、手机摄影、视频制作等10多门课程,共计招收学员2000余名,让每个老年人都能找到自己的兴趣、需求所在。与此同时,为了满足老年人的学习需求,金山桥社区“爱晚”老年学校正在积极规划改造升级,着力打造“璀璨晚霞耀金山,桥连美好向未来”的“爱晚”老年学校品牌,后续将扩充教学场地,并根据学员的爱好和意见继续增设课程。

“咱们老年人通过学习也能走在‘潮流前线’呢!”在湖南湘江新区望岳街道恒华社区的“爱晚”老年学校里,70岁的张胜紧跟潮

一顿饭“吃”出幸福晚年

长沙晚报全媒体记者 刘俊

“在食堂里,每顿饭有四菜一汤,好呷得很!”10日中午,在宁乡市大成桥镇鹤山村,73岁老人杨同坤约上“饭搭子”来到村里的老年食堂吃午饭,一桌四个人边吃边聊,这顿饭吃得很开心。

记者看到,鹤山村老年助餐服务点的墙上张贴着一份“就餐标准”:村里户籍75岁以上老年人收费200元/月,户籍90岁以上老年人收费100元/月,陪餐人员10元/餐。

鹤山村相关负责人告诉记者,鹤山村探索“四个一点”的投入模式,即“政策支持一点,个人自费一点,村民参与一点,社会力量捐一点”,为老年人提供日间照料等服务。目前,助餐点日均约50人次参加,每天菜谱综合考虑老年人的身体状况、饮食禁忌,并根据时令变化制定荤素搭配、营养均衡的菜谱。除此之外,村里每个月组织一次“心愿菜单”茶话会,听取老年人的需求。每天通过微信群发布日间照料的菜单、就餐及活动情况,让人第一时间了解老人的生活状况。

家住天心区裕南街街道东瓜山小区的李月明今年已经83岁,自老伴走后她就一直独居,两个女儿一个在加拿大,一个虽然在长沙,但平时上班,生活也忙,没太多时间来照顾她。虽然身子骨还算硬朗,不过一日三餐自己做饭,还是有点吃不消。

东瓜山社区“银发族”餐厅的出现,让李焕不再为做饭发愁。“现在我每天中午都会来这里吃

流,学起了专业摄影课程,他在老师的指导下,把自己拍摄的照片都上传到家庭群里,“给家里的孩子们交一下‘作业’,让他们看看我在学校里学了什么!”

目前,恒华社区“爱晚”老年学校使用面积3000余平方米,拥有老年学员900余人,设有办公室、大教室、舞蹈室、图书阅览室、文体活动室等场地,开设声乐、舞蹈、瑜伽、书法、美术、形体模特、中医养生等20余门课程。

“办好‘爱晚’老年学校,看似是社区为老年人单方面提供的养老服务,实际上是老年人和社区的一场‘双向奔赴’。”金山桥社区党总支书记张福荣告诉记者,社区拥有一支以“爱晚”老年学校为阵地的“银发志愿团”,在课堂上,这些爹爹娘娘是认真的学员,而在社区里,他们则是“威风”的家长,社区的文明劝导、基层治理等志愿服务活动都少不了他们的身影。

据了解,目前长沙立项有省级“爱晚”老年学校15所,市级“爱晚”老年学校22所。2024年,湖南首次将提质改造老年学校纳入十大重点民生实事项目,提出“提质改造100所‘爱晚’老年学校”,计划以全省开放大学、社区教育办学体系为主渠道,统筹全省优质教育资源,在设施设备、师资队伍、课程建设等方面按照适老化要求进行提质改造,办好一批家门口的老年学校。

饭,有四菜一汤,营养均衡,适合我们老年人,另外环境干净卫生,服务态度也好,我很满意。”李月明说,虽然餐厅提供三餐,但自己一般只来吃中餐,早、晚餐相对简单,在家里准备点稀饭、牛奶、水果,再蒸个包子或馒头就行。

在长沙,助餐服务早已不是新鲜事,而且不少社区老年食堂让人大开眼界。

在开福区新河街道,全街7个社区均设立了老年助餐服务点,适老化设备、消毒柜、冰箱、微波炉、饮水机、餐具、送餐箱等设施一应俱全,还开设了包厢、文娱室,聚餐、唱K都能办到,甚至还配备了中医坐诊等特色服务。

而在洪山街道,老年食堂与饿了么合作,探索开展了“青春伴夕阳”长者送餐公益活动,快递小哥们中午或傍晚给周边老人送餐,可免费在老年食堂吃两顿营养餐,既方便老人,也解决了个人用餐不便。

针对“众口难调”的现象,湖南湘江新区麓景社区的孝源颐年食堂做了有益尝试。自2022年11月开业以来,该食堂已从两荤一素一汤的报餐制,慢慢变成十菜一汤的自助餐,并提供食堂小炒、盖饭等服务,让老年餐有了更多选择。

据了解,截至2023年底,长沙已建成养老助餐点(老年食堂)106个,惠及13万多老年人。为了进一步提升全市老年助餐服务水平,今年4月,长沙民政部门下发通知,在各区县(市)选择15个街道,开展老年助餐服务高质量发展模式试点工作。

在长沙 他们的老年生活正精彩

长沙晚报全媒体记者 贺文兵

“我的偶像是我们的院长吴晖,她不仅人长得漂亮,还特别有亲和力。”“我心中的明星是我们的院长助理陈小青,她不但懂我们,还多才多艺,是我们老人的开心果。”……10日上午,记者来到芙蓉区社会福利中心(养老院),在这里快乐享受晚年的老人们聊起各自心中的偶像时不是刘德华,也不是周润发,而是身边一群“90后”姑娘们。

一走进养老院的大门,动听的钢琴曲随风飘进记者的耳中,循声望去,只见宽敞明亮的大厅一侧,摆放着一台白色钢琴,一位穿着工装的女孩正在组织老人们练钢琴,准备重阳节当天活动的节目,女孩正是“90后”院长助理陈小青。

于2020年建成运营的美蓉区社会福利中心(养老院)位于芙蓉区滨河路,占地50亩,总建筑面积6.2万平方米,总投资5.2亿元。项目集治疗、康复、养老服务于一体,是我省目前规模最大的综合性养老院。

“从最初运营入住的100多名老人,到现在吸引860名老人在这里幸福度晚年,除了硬件设施好,更重要的是有一群懂得老人心的‘90后’姑娘们,正是她们的才华和体贴,让老人们住进来后就不想离开。”芙蓉区民政局相关负责人告诉记者,养老院的20多名“90后”女孩均为本科毕业,有的从事护理岗位,有的从事管理工作。

“吴晖这妹子,我之前在电视上看到过她,我住进来后一眼就认出了她。”78岁的刘焕所说的吴晖,大学读的新闻专业,1992年出生的她毕业后进了省会一家电视台,后进入芙蓉区社会福利中心(养老院)工作,如今已成长为一院之长。

年轻人点子多、知识丰富、敢想敢干,特别受老人们喜欢。为了让生活在养老院的老人晚年生活过得丰富多彩,这群年轻的姑娘精心策划、悉心组织,复制大学模式,根据老人们的各自爱好,成立了书画、摄影、舞蹈、走秀、音乐等20多个社团。

“刚退休的那些年,虽然不愁吃不愁穿,但总觉得精神世界很空虚,住进养老院后,我加入了四五个社团,活动一场接一场,每天赶场子不赢。”从教师岗位退休的严焕是钢琴社团团长,在她手把手陪练下,30多位老人学会了弹钢琴,每当听到伙伴们称她为严老师时,严焕感到特自豪。

“院长助理,今年的秋游我们建议去橘子洲看一场沉浸式青春剧《恰同学少年》。”记者正在采访陈小青时,刘爹爹带着几名伙伴来到办公室就今年秋游的事建言献策。“每个老人都有一颗孩子心,上学时的小孩子最喜欢的节目是春游和秋游,我们一合计,在两

年前为老人们推出了春游、秋游活动。”2021年入职养老院的陈小青大学读的是医学专业,她从护理岗位做起,今年当上了院长助理。

文爹爹和李焕都是丧偶的七旬老人,3年前住进养老院后在社团活动中相识相知并谈起了恋爱。1990年出生的办公室主任雷露听护理岗位的姐妹们反馈这一情况后,马上组织小姐妹们一起商量为两位老人搭鹊桥。她们分别找来两位老人谈心,发现他们真心相爱后,于是找两位老人的子女通报情况听取意见,两位老人的子女表示全力支持。

一年后,两位老人的爱情瓜熟蒂落。在姑娘们的张罗下,两人扯了结婚证,她们还为二老举办了一场简朴热闹的婚礼。两位老人喜结良缘的故事,在养老院成了美谈。“爱情是美丽的,丧偶的爷爷奶奶们如果心中有了所爱,你们大胆说出来,我们为你们明媒正娶。”作为两位老人的证婚人,院长吴晖一番致辞获得满堂喝彩。第二年,又有两对丧偶的老人在这里找到了伴侣,喜结连理。

“住进养老院的老人们,他们的需求并不是简单的吃饱喝足,寻求精神慰藉、丰富晚年精神生活才是他们的向往和追求。”吴晖告诉记者,养老院的20多名“90后”小妹妹,虽然分布在不同的工作岗位上,但天天都在思考养老这个大课题。

善了老人的生活质量,让他的子女也能安心工作。

“一旦按下按钮,‘一键呼叫’智能养老系统就会通过电话和短信等方式通知到我们的工作人员和老人的家属,并迅速确认情况。”石子冲社区年轻康居家养老服务站长冷锡辉向记者展示了系统平台报警记录。“炒菜油烟较大,引发烟雾报警器,并温馨提醒老人及其家属注意油烟,控制火候。”“身体不适,需要上门就医。”“已处理。”……地点、事项、处理结果一目了然,仅9月,该街道处理事项就超过了百起。

在仰天湖社区失能老人姚爷爷家,紧急呼叫器于前几日新安装上。“安装好后,我调试了一下,马上电话就打过来了,说明情况,要我去确认。”姚爷爷的老伴廖奶奶表示,姚爷爷由于腿脚不便,常年卧床不起,有了这个功能,自己出门办事也更放心了。“社区还配了智能腕表,平常可以测测心率,还有防走失的定位功能,特别好用!”

暖心巡访:“感情都是走出来的”

“我们每天9点开始走访,现在每家每户都很熟悉了。”冷锡辉表示,根据工作要求,走访都是和另外一位相邻社区的站长一起,“原则上每个月我们至少要上门60次,针对特殊困难老年人每月至少上门服务1次,包括助洁、助浴、助餐、助购、家庭护理、助行这六个方面。”在仰天湖社区每次走访结束前,养老服务站站长

养老院里一群“90后”姑娘,圈粉一帮爷爷奶奶

后“女孩均为本科毕业,有的从事护理岗位,有的从事管理工作。”

“吴晖这妹子,我之前在电视上看到过她,我住进来后一眼就认出了她。”78岁的刘焕所说的吴晖,大学读的新闻专业,1992年出生的她毕业后进了省会一家电视台,后进入芙蓉区社会福利中心(养老院)工作,如今已成长为一院之长。

年轻人点子多、知识丰富、敢想敢干,特别受老人们喜欢。为了让生活在养老院的老人晚年生活过得丰富多彩,这群年轻的姑娘精心策划、悉心组织,复制大学模式,根据老人们的各自爱好,成立了书画、摄影、舞蹈、走秀、音乐等20多个社团。

“刚退休的那些年,虽然不愁吃不愁穿,但总觉得精神世界很空虚,住进养老院后,我加入了四五个社团,活动一场接一场,每天赶场子不赢。”从教师岗位退休的严焕是钢琴社团团长,在她手把手陪练下,30多位老人学会了弹钢琴,每当听到伙伴们称她为严老师时,严焕感到特自豪。

“院长助理,今年的秋游我们建议去橘子洲看一场沉浸式青春剧《恰同学少年》。”记者正在采访陈小青时,刘爹爹带着几名伙伴来到办公室就今年秋游的事建言献策。“每个老人都有一颗孩子心,上学时的小孩子最喜欢的节目是春游和秋游,我们一合计,在两

年前为老人们推出了春游、秋游活动。”2021年入职养老院的陈小青大学读的是医学专业,她从护理岗位做起,今年当上了院长助理。

文爹爹和李焕都是丧偶的七旬老人,3年前住进养老院后在社团活动中相识相知并谈起了恋爱。1990年出生的办公室主任雷露听护理岗位的姐妹们反馈这一情况后,马上组织小姐妹们一起商量为两位老人搭鹊桥。她们分别找来两位老人谈心,发现他们真心相爱后,于是找两位老人的子女通报情况听取意见,两位老人的子女表示全力支持。

一年后,两位老人的爱情瓜熟蒂落。在姑娘们的张罗下,两人扯了结婚证,她们还为二老举办了一场简朴热闹的婚礼。两位老人喜结良缘的故事,在养老院成了美谈。“爱情是美丽的,丧偶的爷爷奶奶们如果心中有了所爱,你们大胆说出来,我们为你们明媒正娶。”作为两位老人的证婚人,院长吴晖一番致辞获得满堂喝彩。第二年,又有两对丧偶的老人在这里找到了伴侣,喜结连理。

“住进养老院的老人们,他们的需求并不是简单的吃饱喝足,寻求精神慰藉、丰富晚年精神生活才是他们的向往和追求。”吴晖告诉记者,养老院的20多名“90后”小妹妹,虽然分布在不同的工作岗位上,但天天都在思考养老这个大课题。

让居家养老成为“享老”

智能监护+硬件保障+关爱巡访,为老人营造“安全管家”

长沙晚报全媒体记者 祝林灿

“有了这个小小的按钮,只要按一下,社区居家养老服务中心的养老助理员就会来帮助我,心里感到踏实,安全多了。”10日,记者来到天心区裕南街街道石子冲社区失能老人谭奶奶家中,她口中所说的按钮,正是今年年初,政府出资,接入了物联网系统的一键报警器。

烟雾报警器、智能监控摄像头、智能腕表、Wi-Fi路由器……在裕南街街道,实现整街运营的一键呼叫智慧养老系统,一方面建立起了以独居、失能、残疾等老年人为主要对象的居家养老定期巡访制度;另一方面,通过“智能化改造+云平台”的体系搭建,让老年人的居家安全情况得到动态及时掌握,为老人的老年生活增添一分安心。

智慧助急:用设备增添安全保障

由于有眼疾,加上腿脚不便,谭奶奶的活动范围几乎局限于家中;她的子女都在外地工作,因工作繁忙,大部分时间都是由她的老伴进行生活照料。

如今,谭奶奶家中进行床位建设后,除了配备了具有助急功能的紧急呼叫器和烟雾报警器,卫生间里还安装了直型扶手,进门处和厨房铺上了地面防滑垫等数十项助老设施设备,一个个“安全管家”极大地改

善了老人的生活质量,让他的子女也能安心工作。

“一旦按下按钮,‘一键呼叫’智能养老系统就会通过电话和短信等方式通知到我们的工作人员和老人的家属,并迅速确认情况。”石子冲社区年轻康居家养老服务站长冷锡辉向记者展示了系统平台报警记录。“炒菜油烟较大,引发烟雾报警器,并温馨提醒老人及其家属注意油烟,控制火候。”“身体不适,需要上门就医。”“已处理。”……地点、事项、处理结果一目了然,仅9月,该街道处理事项就超过了百起。

在仰天湖社区失能老人姚爷爷家,紧急呼叫器于前几日新安装上。“安装好后,我调试了一下,马上电话就打过来了,说明情况,要我去确认。”姚爷爷的老伴廖奶奶表示,姚爷爷由于腿脚不便,常年卧床不起,有了这个功能,自己出门办事也更放心了。“社区还配了智能腕表,平常可以测测心率,还有防走失的定位功能,特别好用!”

暖心巡访:“感情都是走出来的”



养老服务工作人员正在处理一键呼叫智慧养老系统反馈信息。长沙晚报全媒体记者 祝林灿摄

制图 邓莉娜