

# 市南：为爱老助老添幸福成色

重阳节也是敬老节，寄托着人们对老人健康长寿的祝福，倡导着敬老爱老孝老助老的社会风气。

市南区持续推进老年友好型社会建设，为广大老年人提供更周全、更贴心、更直接的适老化服务，致力于满足老年人在居住环境、社会参与、精神文化等方面的多元需求，推动养老服务高质量发展，切实增强老年人的获得感、幸福感、安全感，奋力托起老年人晚年生活。



■江苏路街道综合养老服务中心开展书法体验课程。

■市南区民政局举办“中秋养生派对”，非遗剪纸艺术家展示作品。



■市南区太保蓝认知症关爱公益项目启动仪式。



■老人们在养老服务中心学习收纳课程。



■居民在珠海路街道澳门路社区养老服务站就餐。



■在香港中路街道居家养老服务中心的康复训练室，训练师正在教授老人基本锻炼动作。

## 一站式“老有所养”

“阿姨，您眼睛看向屏幕的圆点，测试大概需要6分钟……您的各项指数都正常，建议平时多参加一些社交活动，对您的反应和记忆力有所帮助。”10月10日上午，养老康复工作人员正在利用AI智慧系统为五四社区72岁老人周霞进行脑健康检测。

作为2024年“敬老月”系列活动的重要组成部分，市南区正式启动太保蓝认知症关爱公益项目，免费为辖区不少于1万名60岁以上老人提供脑健康检测和认知障碍症早期预防行动，同时为不少于3000名有需求的老年人及家属、社区服务志愿者、养老机构护理员开展专业培训，帮助老年人及时了解自己的认知健康状况，做到“早发现、早干预”。

这只是市南区重视敬老、爱老、助老工作的一个缩影。近年来，市南区持续推进民政养老领域改革，建立起以居家为基础、网格为依托、社区为支撑、机构为补充的四级养老服务体系，打造“15分钟养老服务圈”。丰富养老服务供给，提升养老服务能力，强化养老服务设施建设，建立完善基本养老服务制度，不断满足长者日益增长的多样化、多层次养老服务需求。

走进香港中路街道居家养老服务中心的康复训练室，近十台专为老人设计的专业运动器械摆满屋子，多名老人正在进行不同类型的康复运动。79岁的战怀若正在使用一台水平腿部推磨机，由于平时腿脚不灵敏，医生建议她多多锻炼腿部肌肉。“这里设备齐全，还有专门的工作人员，我感觉锻炼后关节更灵活，走路更轻快了。”老人说。

除了康复训练，这里还设置名医工作室、养老食堂、咖啡馆、茶室、居民文娱活动室等多样服务场景，集“医、康、养、护、娱”为一体的综合性服务中心，满足了周边老人多元活动需求。居家养老服务中心工作人员丰妍介绍，这里可覆盖香港中路街道周边近万名老年人，居民17000余人，机构内可同时容纳40人就餐，配备市级助餐设备。目前这里已签约329人，今年累计服务老年人约6200人次。

在市南区，像这样的养老服务中心共有12处，分布在全区11个街道。市南区以“睦邻家”养老品牌为主线，为居民打造“5个家”，即以“公益之家、膳食之家、医护之家、康复之家、文娱之家”为服务功能定位的综合为民服务中心，为居民提供餐饮休闲、日间康复、医疗护理、便民家政、文化娱乐、邻里互助等服务，让老年人在家门口享受幸福时光。

据统计，今年以来，市南区养老服务中心累计为2319人提供居家养老服务，累计服务2.8万余人次。

## 家门口“老有所学”

“岁月长河，纷繁终寂寞，淘尽浪花千花朵……”每周二上午，在金湖路街道泰州路社区的党群服务中心，一群“银龄”学员们在专业声乐老师的教授下，练习发声、换气等技巧，跟随音乐节拍学习唱歌。

金湖路街道老年大学校长张艳介绍，今年是街道开办社区老年大学的第十年，覆盖4个社区教学点，秋季学期共招收190人，涉及书法、国画、民族舞蹈、形体走秀、声乐等5类8个班次，周边感兴趣的居民都可以报名。

“老师授课认真，同学们聚在一起也热闹欢乐。大家早早地就盼望着‘开课’，教材都提前预习了。”年过七旬的声乐班班长张秀花声音洪亮，说话极具感染力。唱流行歌、跳民族舞、排练朗诵节目……目前老年大学学员已成为街道文艺演出的骨干力量，也有效带动和丰富了基层文化生活。

据统计，今年金湖路街道共组织大型文艺演出、街道音乐会、校园话剧节、城市音乐角、社区电影节、全民运动会、研学活动、社区非遗行、亲子课堂和主题讲座等活动220余场，惠及居民15000余人次。

家门口的老年大学让更多居民能够享受文化生活福利，在更大的平台展示自己的风采。然而，传统课堂并不能满足老年人日益增长的精神文化需求。在江苏路街道，英语课可谓“一座难求”。

“‘今天’的英文单词是‘today’，t-o-d-a-y，具体的发音和写法咱们看一下PPT。”英语班教师甄文清正在青锋汇党群服务空间教授英语课。学员们聚精会神地听着，不时做着笔记。

学员宋世菊已经连续学了两个学期，练习本也写满整整两本。“孩子们上学都学英语，我们老年人也不能落下。现在，无论是面对外国友人旅游问路，还是和老闺蜜们去国外旅游，都敢张口说话了，很有成就感。”宋世菊笑道。

文化养老作为一种新兴养老方式，正逐渐受到越来越多老年人的认可和喜爱。“社区老年大学就近丰富了老年人的精神文化生活，还提供了一个相互交流、广交朋友的平台。下一步，我们将结合需求，推出更多教学课程和文化活动，真正让老年人在‘家门口’实现‘老有所学、老有所乐、老有所为’的美好愿景。”齐东路社区党委书记李航说。

今年以来，市南区还深入实施“银龄科普”行动，邀请专家、科普志愿服务团队进入社区，开展“银龄科普”课堂活动600余场次，线上线下受众超20万人次。为广老年居民讲解卫生健康、节能环保、安全应急、防诈反诈、智能手机应用等科学知识，帮助老年人紧跟数字时代、提高科学素养，增强老年居民对现代生活的参与度和认同感。

## 暖治理“老有所用”

每天中午12点，位于新湛二路9号的社区助老食堂就会飘出阵阵饭香，门口聚集着排队打饭的居民。“咸淡合适，足够软烂，特别适合我们老年人的口味。”前来打饭的居民矫恒瑜说。

家有一老，如有一宝。老年人见多识广，人生阅历比年轻人丰富，如果让老年人参与到社会治理当中去，既能促进老年人身心健康，又能为社会增添动力。在湛山社区，老年人成为化解矛盾纠纷、提升基层治理效能的重要力量。

作为老龄化程度较高的社区，湛山社区聚焦“老旧楼院多、无物业管理、群众诉求多”等系列难题，首创党建引领网格自管共治路径，鼓励老年人发挥“老街坊”“老邻居”“老熟人”的“智慧”优势，通过“暖协商、暖协同、暖参与、暖服务”的“四暖工作法”，有效预防化解基层矛盾纠纷，持续改善老年人居住、出行、生活、助餐、休闲等人居住环境。

1994年建成的湛山小区，老龄人口多、设施久远陈旧，居民对居住环境的改善要求与日俱增。其中，加装电梯的呼声最大。可是，费用怎么分担？有没有安全隐患？

经过居民动员、议事协商等形式，社区起草制定了自治“软法”《湛山社区党建引领网格自管加装电梯守则》，41部电梯顺利加装，全过程零冲突，惠及群众500余户。

湛山社区还在服务细节处发力，在家门口优化老年人生活条件。开设居民议事厅、湛山“网”市、老年慢性病互助小组等多项养老服务场景；网格员定期上门协助空巢、独居、孤寡老人解决诉求，上门帮办代办；为高龄独居老人安装扶手、手推轮椅、报警器等设施；开展老旧楼院改造项目，增加休闲活动、口袋公园2100平方米。充分发挥“智能信息化平台”和“智能物联设备”作用，24小时向老人提供应急救援服务和健康监测服务。

社区还成立全区首支慈善社区基金，链接更多优秀社会组织和资源进入社区，老年人遇到法律问题可以向签约律师进行法律咨询；为方便老年人买菜，社区还与青岛市供销社等5个单位合作，每月开展蔬菜大集。今年初，湛山街道湛山社区获评全国示范性老年友好型社区。

“老年人是推动社区发展、参与网格治理、促进邻里和谐等方面的‘基石’。我们以网格自管共治示范点为主要阵地，鼓励老年人为社区发展贡献力量。”湛山街道党工委副书记孟广瑞表示，街道串联辖区各界资源，持续做优街道“幸福养老生态圈”。

未来，市南区将不断探索建设老年友好型社会长效机制，优化各项措施，回应老年关切，推进养老服务高质量发展，大力提升老年人生活幸福感。

(陈乐)