



老龄化时代,如何让老人乐享晚年

——各地多样化探索养老服务模式

本报记者 任维佳 实习记者 李林晖

社区有个“奶奶厨房”

为了解决空巢老人的吃饭问题,四川省成都市玉林街道黄门街社区67岁的刘道笠将自己家中的厨房打造成了一间“共享食堂”,并为食堂取了一个温馨的名字:奶奶厨房,刘道笠也被街坊邻居亲切地称为“四嬢”。

10月11日上午11时,记者跟随刘道笠走进“奶奶厨房”。厨房的面积并不大,橙黄色的饭桌摆放整齐,墙面的灰白色小砖为“奶奶厨房”增添了几分典雅。和记者攀谈间,“四嬢”便在锅碗瓢盆的交响乐中忙碌起来,她一边忙,一边念叨:“沈婆婆吃得清淡,最喜欢吃米饭和炒菜。”

今年85岁的沈婆婆是一位独居老人。每天中午和晚上,她都会来“奶奶厨房”吃饭。“四妹儿已经记住了我的饮食习惯,我喜欢来这里吃饭。”沈婆婆告诉记者,平时,只要有空她都会来这里,除了吃饭还喜欢和来这里的其他老人一起聊天、下棋、唱歌,这些都让她感觉到了快乐。

多年前,刘道笠下岗后凭自己的手艺,在社区附近开了一家小饭馆,来吃饭的基本都是社区里的街坊邻居。社区里的老年人居多,有时老人不愿意下楼,她和丈夫就把稀饭、馒头送上楼。后来,小饭馆关闭后,仍有老人心心念着她的饭菜。刘道笠便有了在自己家里的厨房做饭,让社区里的老人们过来吃饭、聊天的想法。当刘道笠将这个想法报给社区的相关部门后,就得到了其大力支持,“奶奶厨房”便红红火火地开起来了。

每周三是“奶奶厨房”最热闹的日子。当天,社区里的老人会聚在一起吃饭、唱歌。每次活动,刘道笠还会详细地记录参加的人数、活动内容以及活动当天的菜式。刘道笠告诉记者,今年重阳节,他们还会组织社区里的老人去旅游。

“‘奶奶厨房’的创立,极大程度上满足了社区里的老年人就近养老的需求。它不仅为老年人提供了一个吃饭的场所,还让老年人感受到了快乐。老年人的精神世界也更丰富了。”采访时,成都市武侯区培力社工综合服务中心副主任王友蓉如是说。

近年来,随着我国人口老龄化的速度加快,如何让老年人舒心地安度晚年已成为社会的焦点问题。为了让更多的老年人“老有所养,老有所依,老有所乐”,全国各地积极探索养老服务模式。

不论是打造了老年版“小确幸”的“奶奶厨房”、还是践行舌尖上公益的“爱心厨房”,不论是打造家门口的养老模式还是开展“智慧养老”多元化服务,都是全社会积极应对人口老龄化,推动民生改善、促进社会和谐,让老年人晚年幸福的有力举措。近日,记者就此进行了一番探访。

“文化养老”充实老年生活

除了在“奶奶厨房”吃饭聊天外,沈婆婆还会去老年大学,和那里的学员们一起跳舞,充实自己的晚年生活。其实,同沈婆婆一样,许多老年人也有“晚年文化梦”。他们报名参加老年大学,通过学习唱歌、跳舞、绘画、书法等提升晚年的生活品质。

近年来,为满足老年人的精神文化需求,全国各省市也积极为老年人搭建“文化养老”的平台,实现他们的文化梦想。

在黄门街社区就有专门为老年摄影爱好者建立的手机摄影爱好站,专门辅导老年人学习手机拍照的技能。同时,社区还设立了老年艺术团,包括合唱队、乐队、舞蹈队以及时装队等,为的是让老人们能在社区

里享受到安逸的生活。

平时,黄门街社区还会定期组织老人们学习种花养花的知识和剪纸技能、举办茶话会,以及与爱心企业联合,为老人进行健康体检,免费诊疗等。

而在四川省绵阳市的老年大学里,也开设了健身、器乐、书法、诗词楹联等数门课程,供老人们选择学习。今年70岁的邱运策,是四川省绵阳市老年大学的一名学生。三年前,他报名参加了老年大学,主要学习书法和绘画。“老年大学里有许多年龄相仿的老人,我们可以一起聊天、练书法以及画画。我感觉自己的晚年生活很充实,我的‘晚年文化梦’要实现了!”邱运策开心地说到。



“奶奶厨房”创始人刘道笠正在为老人们做饭

社会关爱营造“精神暖巢”

随着老龄化社会的到来,一些老年人退休以后,常常独自居住,缺乏子女的关心,主要活动也多为照顾孙辈和健身休闲。大多数老年人经常会感觉到孤独和寂寞,渴望陪伴和丰富多彩的生活。

近年来,全国各地也以“积极老龄化”为愿景,为老人铸造“精神暖巢”,让老年人真正体会到“老有所乐”。

去年,浙江杭州的一家民营养老院推出了名为“陪伴是最长情告白”的项目。年轻人可以以每月300元的价格住进养老院,但是每月需要做不少于20个小时的志愿服务。服务对象主要是养老院的老人,服务内容可以是陪伴老年人、教老年人摄影技能等。这些服务内容从一定程度上

消除了养老院里的老年人长期无人陪伴的孤单感。

深圳信息职业技术学院心理学讲师郭凯迪认为,进入老年期后,虽然人的身体、记忆力、理解力等方面在逐渐衰退,但随着知识和经验的积累,老年人的晶体智力会呈上升趋势。因此,满足老年人的精神层面的需求,可以充分发挥老年群体的知识或经验优势,让老年人在家庭生活、社会团体中能够有意识、积极地发挥自己的生活价值,有助于老年人健康、有尊严地安度晚年。



国办印发意见 加强长江水生生物保护

新华社北京10月15日电 近日,国务院办公厅印发《关于加强长江水生生物保护工作的意见》(以下简称《意见》),进一步强化和提升长江水生生物资源保护和水域生态修复工作。

《意见》强调,要全面贯彻党的十九大和十九届二中、三中全会精神,以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,牢固树立和贯彻落实创新、协调、绿色、开放、共享的发展理念,坚持保护优先和自然恢复为主,强化完善保护修复措施,全面加强长江水生生物保护工作,把“共抓大保护、不搞大开发”的有关要求落到实处,推动形成人与自然和谐共生的绿色发展新格局。

《意见》明确,到2020年,长江流域重点水域实现常年禁捕,水生生物保护区建设和监管能力显著提升,保护功能充分发挥,重要栖息地得到有效保护,关键生境修复取得实质性进展,水生生物资源恢复性增长,水域生态环境恶化和水生生物多样性下降趋势基本遏制。到2035年,长江流域生态环境明显改善,水生生物栖息生境得到全面保护,水生生物资源显著增长,水域生态功能有效恢复。

《意见》提出了开展生态修复、拯救濒危物种、加强生境保护、完善生态补偿、加强执法监管、强化支撑保障、加强组织领导等7个方面19项政策措施。《意见》还提出,要将水生生物保护工作纳入长江流域地方人民政府绩效及河长制、湖长制考核体系,进一步明确长江流域地方各级人民政府在水生生物保护方面的主体责任,根据任务清单和时间节点要求定期考核验收,形成共抓长江大保护的强大合力。

国家发展改革委等联合下发通知 严重危害正常医疗秩序 的责任人将被惩戒

新华社北京10月16日电(记者 安蓓)国家发展改革委10月16日称,我国将对严重危害正常医疗秩序的失信行为责任人实施联合惩戒。

根据国家发展改革委等28部门联合下发的通知,联合惩戒对象指因实施或参与涉医违法犯罪活动,被公安机关处以行政拘留以上处罚,或被司法机关追究刑事责任的严重危害正常医疗秩序的自然人。

严重危害正常医疗秩序的失信行为包括倒卖医院号源等破坏、扰乱医院正常诊疗秩序的涉医违法犯罪活动,以及在医疗机构内故意伤害医务人员、损毁公私财物,扰乱医疗秩序,非法限制医务人员人身自由,侮辱恐吓医务人员,非法携带枪支、弹药、管制器具或危险物品进入医疗机构,救急他人或以受他人委托为名实施涉医违法犯罪行为等涉医违法犯罪活动。

根据通知,跨部门联合惩戒措施包括限制补贴性资金支持,限制担任国有企业法定代表人、董事、监事、高级管理人员,限制招录(聘)为公务员或事业单位工作人员,取消惩戒对象参加评优评奖资格,纳入全国信用信息共享平台并通报其所在单位,通过“信用中国”网站及其它主要新闻网站等向社会公布等。

标题新闻

◎《平“语”近人——习近平总书记用典》引发社会热议

◎第一批中央环境保护督察“回头看”反馈工作全面启动

◎《国家宝藏》亮相戛纳电视节吸引了业内人士关注

◎“时代楷模”杨雪峰先进事迹报告会在人民大会堂举行

◎第七届中国昆剧艺术节在昆曲故乡开幕 25台优秀剧目献演

深深敬老情

验新农村建设成果,一起品尝百家宴。

节深深敬老情”活动,邀请全村100余名60岁以上的老年人体验穿住行等方面面的服务。浙江省建德市莲花镇林家村举行了“九九重阳

宁文武摄



“电子孝心”诚可赞 扇枕温衾不可少

杨柳

近年来,互联网科技飞速发展,人们敬老孝亲的方式也随之发生着改变,帮助老人网络购物、线上约车……轻点屏幕之间老人也轻松享受到了吃穿住行等方面面的服务。人们期待未来有更多的科学技术运用到养老行业,提升老年人的生活品质,增强他们的幸福感和获得感。

父母腿脚不便,帮他们叫个车出门;懒得做饭,帮忙叫份外卖;在手机上帮父母完成各种生活缴费、就医挂号;连上视频让他们看看思

念的子孙、旧日好友……“互联网+”带来的种种便利缩短了老年人和年轻人之间的距离,“电子孝心”让老人感受到更多来自儿女的惦念和牵挂,也增加了他们沟通的渠道。科技在一定程度上成全了受工作和生活羁绊、不能常伴父母的年轻人的一片孝心。

让老人人感受科技的魅力不应是简单地“替您下单”,还应牵着父母的手触摸科技。实际上现在很多老年人都对各种新鲜事物保持着热

情和好奇心。要满足老年群体对价值感、成就感和满足感的渴望,一方面要摒弃适老科技就是按键字体加大、智能功能减少这样想当然的观念,真正从老年人生理变化、机能衰退带来的影响出发考虑他们的需求,另一方面要多给予老年人一点耐心和爱心,手把手带他们玩转高科技,而不是逐渐被高科技“边缘化”。

随着我国老龄化进程持续加快,养老产业的社会需求迅速增长,越来越多的老人开始接受机构和社

区养老。针对这部分群体特别是那些虽然部分生活尚能自理,但品质已明显下降的老人,或者已经失能,需要他人全方位照料的老人们,怎样充分利用互联网时代信息化的手段、互联网和物联网技术以及大数据的应用,为他们提供专业化、个性化的养老服务,满足他们对美好生活的向往,也是科技创新的一个重要方向。

虽然科技可以给老年人插上实现愿望的翅膀,但科技再发达,技术

再进步,对老人来说,“电子孝心”也替代不了儿孙们承欢膝下、共享天伦带来的那份温情和喜悦。百里负米、扇枕温衾的体贴都是老人最期待的,因为陪伴才是最深沉的爱,对父母而言最暖心的话就是“别怕,有我在”。

