

# 让养老 变 “享老”



## 02 故事

### 适老改造 居家也能优质养老

长沙市天心区城南路街道老旧小区较多,白沙井社区的红龙庙小区就是其中之一,小区内老年人居多。

“很多老同事都住在小区里,邻里关系好,朋友也多。”91岁的周明淦与82岁的妻子王君健住在一楼,每天除了养花、看电视,就是出门散步,与老伙谈话家常,“不下雨的话,每天要跟老伴出门散步3次,到白沙井逛逛,去菜市场买点菜”。

看起来不过70岁,周明淦说话中气十足,神采奕奕,脸上总是挂着随和的笑容。没有与两个儿子同住,二人安居在住了近30年的老房子里。王君健告诉记者,儿子、孙女时常回来探望,每次都会送来各种好吃的,“吃不过来”。

“用爱心卡乘坐公交车、地铁免费,出行很方便。”王君健经常参加社区组织的活动,也喜欢走亲戚,出行便利,让她感受到社会福利的暖心。

今年4月,白沙井社区养老服务站为周明淦家进行了适老化改造,老人引领记者参观:厨房门口安装了消防报警器,一旦发生火情,消防立即会接到警情;卧室里安装了摄像头和“一键呼叫”按钮,一旦发生意外,只需按键,后台便会将信息推给工作人员;床铺侧面安装了可收展的护栏,方便老人上下床时借力;卫生间的干湿隔离空间内配置了凳子,墙上也装上了扶手……细心随处可见。

“适老化改造很贴心,我们在家后顾无忧。”王君健笑着说,有时不方便出门,打个电话,社区志愿者就会送菜、送饭上门,还有免费理发,免费测血压、测血糖等服务,“在家养老,舒适又安心”。



扫码看视频

每天饭后散散步,是91岁周明淦和老伴之间的浪漫;77岁的何玉梅不慎摔伤,社区工作人员、热心邻居们纷纷上门慰问陪伴;社区居家养老服务站引进了中医理疗项目,76岁的粟娣每周都会约上“闺蜜”来体验;零基础也能学会电钢琴,67岁的刘军在老年大学实现音乐梦……

随着越来越多老年人对养老认知的变化,家门口养老不再是简单地过生活,而是追求有质量的“享老”。近年来,随着社区养老服务机构、日间照料中心、老年大学的蓬勃发展,老年人的晚年生活更加丰富。

三湘都市报记者走访湖南多个小区,看看居家养老给老年人带来了哪些快乐。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 杨昱

## 适老改造解忧,重入学堂添乐 家门口养老,他们享受幸福安心充实的生活



长沙天心区城南路街道熙台岭社区居家养老服务站组织老人唱歌。受访者供图

### 老年大学 让老年人的精神生活更充实

活到老,学到老。对于不少老人来说,学习知识和技能,是快乐养老的重要一环。正值湖南各级老年大学新的招生季,舞蹈、声乐、电子钢琴、合唱等课程成为老人们的热门选修课。

“把球高高举起,下身马步,身体微微向前屈,保持平衡”“这个高音部分,在家可以多练习”……11月7日,走进长沙市开福区老年大学,每间教室课程不同,有合唱、诗朗诵、弹电钢琴、瑜伽等,学员们都非常认真。

“学电脑最实用,跟上时代的步伐。学中医,一些小病小痛自己都能搞定,现在朋友都喊我‘曾医生’咧。学习声乐,让五音不全的我,有了在KTV拿麦的勇气。”72岁的曾群辉从2009年到老年大学上课,爱好广泛,被同学们称为“学霸”。

“在这里,我实现了音乐梦,没想到零基础也能学会电钢琴,真的很开心!”67岁的刘军说,如今好友聚会都会各自带着乐器,来一段快乐的大合奏。

长沙市雨花区红星村社区银发族老年大学里,61岁的张利华报了模特班、古典舞、曳步舞。“孙子上小学了,我的时间富足了,听说社区老年大学开新课,立马报了名。”张利华告诉记者,上了老年大学以后,精神状态明显上了一个档次,“白天上课,晚上跳广场舞,前段时间还参加了走秀比赛,获得三等奖”。

据湖南省老龄委统计,至2023年底,全省共有老年大学157所,在校学员30.5万人。全省有社区大学14所,社区学院117所,社区学校600所,社区学习中心4033个,老年教育学习体验基地48个,老年人的晚年生活更加充实。

### 不慎摔伤,社区、邻里主动上门

在熟悉的环境下养老,与街坊邻居的交往,也是重要的精神财富。长沙市天心区城南路街道熙台岭社区,热心公益的何玉梅经常会参加社区组织的各项活动,发挥余热。4个月前,她在家不慎摔折了右脚,更加深刻体会到邻里情的温暖。

“当时我在厕所洗衣服,一不小心,右脚滑进厕所坑,脚后跟骨裂。”伤筋动骨一百天,平时闲不住的何玉梅遭受身心双重打击。在儿子的悉心照料以及邻里的关心陪伴下,慢慢恢复。

“住院11天后回家,社区养老服务站主管肖彬第一时间来看望我,服务站的刘金容无偿为我做了50天的饭,帮忙端水、洗脚,真的很暖心。”何玉梅说,很多平时一起做公益的老姐妹也纷纷上门看望陪伴,正在外面旅游的老姐妹也是第一时间打来电话问候。

担心何玉梅寂寞,很多老姐妹时不时上门找她玩,一起打棋牌、聊天,养伤的日子没有想象中那么难挨。“都说‘远亲不如近邻’,我是真真切切感受到了这份难得的邻里情。”何玉梅说。

### 安心依靠,日间照料中心受老人追捧

交际,对于老年人来说,是快乐养老必不可少的内容,日间照料中心也成为很多老年人的热门打卡点。

今年10月,长沙白沙井社区居家养老服务站引进了中医理疗项目,受到了小区老年人的追捧。“我每周会来这里做一次,价格实惠,做完后感觉浑身轻松。”11月6日,76岁的粟娣正躺在床上接受理疗,她告诉记者,感觉效果挺不错。服务站还为老年人提供棋牌游戏,组织书法、唱歌、乐器、跳舞等活动。

长沙天心区熙台岭社区居家养老服务站内,记者走访日间照料中心,两位70岁的娣正在进行乒乓球巅峰对决,身手敏捷,弯腰捡球也是轻轻松松。

助餐、日托、上门服务也是日间照料中心的重要内容。天心区红龙庙小区,郭利君娣的儿女长期在外,独自生活的她身体状况欠佳,白沙井社区居家养老服务站工作人员经常上门探望,为老人打扫房间、清理垃圾,逢年过节也会送上礼物。前不久,郭利君娣突发疾病,她第一时间联系服务站。工作人员立即把老人送到了医院,挂号、缴费、取药,细心照料,老人的病情也慢慢好转。

