老年友好社区，好在哪

02-03

探访

“小老帮老老”、银发力量参与治理、适老化改造进家门、医食住行做文章……

“养老”变“享老”，湖南老年友好社区洒满温暖

扫码看视频

“全国示范性老年友好型社区”入围评定标准涵盖社区环境安全适老、出行设施完善便捷、基本公共服务便利可及、社会参与广泛充分、孝亲敬老氛围浓厚、数字助老可感可及、管理保障有力有效、创新特色亮点8个方面。

但真正让老人们有感的，不是考核表上的分数，而是每天有人敲门问声独居老人“今天还好吗”；是老年食堂里可口营养的餐食；是适老化改造后，卫生间里新装的扶手；是退休后还能被人需要的价值感……

老年友好型社区，好在哪？三湘都市报记者走访多个入围社区，通过一个个鲜活的故事，给出答案。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 杨昱



10月15日，长沙市望城区茶亭镇大龙村大龙村居家养老服务站开展重阳节健康义诊活动。 受访者 供图



长沙市芙蓉区德政园社区，老人乐享晚年生活。 杨昱 摄

岳阳市岳阳楼区长鑫社区，社区老人在“满意食堂”就餐。 受访者供图

华月湖社区

“小老帮老老”，养老成为邻里互动

在长沙市天心区暮云街道华月湖社区，住着不少空巢、高龄老人。2019年，社区居家养老服务站主管高力军组建“小老帮老老”志愿服务团队，六七十岁的老人组团，主动照护年龄更大的老人。

10月13日，记者跟随服务团上门走访服务对象80余岁的姜奶奶。前段时间因女儿去世，老两口一直沉浸在悲伤中，服务团隔三岔五便会上门探望。门一开，志愿者熟稔地围坐在姜奶奶身边，除了倾听和陪伴，也讲社区里的新鲜事。

68岁的江萍告诉记者，志愿团从最初的陪聊、打扫卫生、帮忙做饭菜，到为失能、半失能老人换床单、助浴，服务项目越来越多，“不觉得累，更不会嫌脏，做这样的好事情，心里特舒坦”。

63岁的罗建清参加志愿服务已有两年，“我们也是老人，现在能够帮助他们，将来也有人帮助照顾我们。”她说，志愿服务团除了陪伴和服务，还会积极排演节目，为不方便出门的老人表演歌舞。在他们看来，退休不是退场，而是换了一个舞台，把温暖送到更需要的人身边。

“小老帮老老，社区共有30余名志愿者一直在线，只要有空余时间，都是随喊随到的。”高力军告诉记者，很多老人都意识到自己会有走不动的一天，选择主动帮助高龄老人，希望用行动营造邻里互助的好氛围，让“小老帮老老”成为一种助老新时尚。

华月湖社区的好，是把养老变成了“你帮我、我帮你”的邻里互动，让老去不只是被照顾，也可以在还能付出时，继续照亮别人。

德政园社区

活动丰富多彩，“养老”变成“享老”

老年大学课程琳琅满目，社区里丰富的活动更让老人流连忘返。10月13日，记者来到长沙市芙蓉区荷花园街道德政园社区，看到老人陆续来到社区养老服务中心。有人拎着水杯，有人背着舞鞋，边走边和熟识的邻居打招呼，脚步轻快得像去赴一场老友聚会。

73岁的陈和花娭毑告诉记者，她每天都会来社区养老服务中心，早上来这里晨练，晨练完以后，还会到社区“慈娭毑”乘务港参加公益活动。

“小区有自己的健身队，早晚都有广场舞活动，每周还有环保爱心活动。大家都很热情。小区环境、社区设施都为老年人配备得特别好，楼上也有老年人活动中心，吃饭也很方便。”陈和花说起自己的老年生活十分满意，“社区老年食堂吃饭不贵，65岁以上12元，有三荤两素，还有汤。”

老人热情地领着记者参观，服务中心配备了棋牌娱乐，还有跳舞、书法、绘画、乐器、按摩等课程及体验。陈和花告诉记者，社区定期会请专业老师来授课，比如做手工、学器乐等。

“对我们老年人来说，最怕的不是年纪大，而是日子空。德政园社区把活动排得满满当当，让老人一出门就能找到伴，一抬脚就能进课堂，一转身就能吃上可口的饭菜。”陈和花说，社区为老年人安排的活动越来越丰富，经过适老化改造，老年人的设施也越来越完善。

“最开心的事情，还是参加爱心环保活动。对我来讲，以前没有这种认识，比如废电池不能随意扔，会污染环境，现在我都会向后代告知垃圾分类的重要性。”陈和花说，德政园社区的好，是让“养老”变成了“享老”，“不是让老人被动接受服务，而是让我们老年人在活动、学习、公益、娱乐中重新找到组织感、价值感和归属感”。

阳光苑社区

“银发力量”成为基层治理“活水”

在郴州市北湖区燕泉街道阳光苑社区，“老黄调解室”家喻户晓。“老黄”名叫黄晓明，退休前便在国有企业长期从事人民调解工作。退休后，他一度感到失落，“突然闲下来，浑身不自在”。2019年，阳光苑社区找到他，希望他牵头成立调解室，黄晓明二话没说就答应了。从一个人奔走调解，到如今带出一支5人团队，他找到了退休后的新舞台。

“在调解室里，我不是‘被照顾的老人’，而是一个还能发光发热的人。”黄晓明笑着说，2026年9月的一个傍晚，他买完菜往家走，路过盈丰国际小区门口时，见一名外卖骑手和小区保安吵得面红耳赤，外卖骑手急着往小区里冲，“我就送个餐，登记要五分钟，客户一直在催！”保安则死死拦在门口：“没登记不能进，这是规定！”

黄晓明快步上前把两人分开：“都消消气，我是社区调解员老黄，有事慢慢说。”安抚了双方的情绪后，黄晓明问老周：“岗亭有没有临时登记本？让小哥先登记，把身份证押在你这儿，送完餐回来换。”又对外卖骑手说：“你把件送到楼下，让客户下来拿，也耽误不了几分钟，互相让一步。”外卖骑手爽快地把身份证递上道：“周哥，那我登记，送完就回来。”老周也放低了声调：“行，我帮你看着车。”

一场眼看要动手的冲突，被几句话化解了。后来黄晓明回访得知，两人居然形成了默契——外卖骑手进小区主动登记，老周帮他看车，遇到大件还搭把手。黄晓明笑着说：“你看，矛盾变搭档，就差一个人先递个台阶。”

阳光苑社区的好，就好在让老人从“被服务者”变成“治理参与者”。老黄调解室调的是纠纷，暖的是人心，体现的是银发价值。老人不是社区的负担，而是社区最懂人情世故、最能化解矛盾的宝贵资源。

大龙村

可持续运营，走出低成本普惠康养之路

“不用跑远路，在家门口就能测血压、看医生，真是太方便了！”10月15日，长沙市望城区茶亭镇大龙村联合东城卫生院，在大龙村居家养老服务站开展重阳节健康义诊活动，把专业医疗服务送到老年群众家门口。

义诊活动特邀东城卫生院家庭医生团队、康复科医师现场坐诊，为到场老人提供免费血压、血糖检测，开展健康咨询与慢病健康指导，同时提供中医理疗体验服务，耐心解答老人关于慢性病日常养护、合理用药等疑问，将检查室搬到群众家门口，有效回应了老年群体就医路途远的诉求，让老人们足不出村就能享受到专业的医疗服务。

针对乡村专业医养机构缺乏、外部康养资源投入大、难维系等难题，长沙市望城区茶亭镇大龙村立足村情，就地挖掘乡贤名医、闲置阵地、本土能人等存量资源，联动省级优质中医力量下沉村级服务点，以公益服务模式满足老年人基础健康需求，走出一条贴合乡村财力、可持续运营的乡土康养之路。

大龙村坚持“治未病”理念，常态化开展名医公益坐诊、老年免费体检、慢病管理、健康科普、食疗养生宣讲等活动，年均服务50余场，累计惠及老人1200余人次，免费提供健康检测、理疗、用药指导等，切实降低就医成本，老人不出村就能享受优质康养服务。同时建立健康台账，上门送药、体检、陪护，提升老人自我防护能力。联动村卫生室、东城卫生院、驻村工作队和志愿者分工协作，确保优质医疗资源直达基层，不依赖大额财政投入，减轻村级经济压力，实现可持续运营。大龙村的好，为农村老年友好型社区建设提供了可复制样板。

蚌塘社区

适老化改造，托住独居老人的安全感

“这个位置装扶手可以吗？”“一只手抓着，上完厕所起来要安全一些。”10月15日，在长沙市开福区东风路街道蚌塘社区，“五老红”志愿服务队正在居民家里就适老化改造征询老人的意见。确定位置后，安装师傅很快就在厕所马桶处安装好了扶手。

记者采访了解到，社区多方对接优质公益组织，促成落地70岁以上独居老人免费安装适老化设施惠民项目。通过微信群、公告栏、楼栋长入户等多元宣传方式，确定安装名单，并根据入户初勘、实地查看、了解老人身体状况、生活习惯及居家安全需求，一对一量身定制适配的适老化改造方案。

截至目前，社区共完成60户高龄独居老人家庭适老化设施安装改造工作，共安装扶手数量107个，其中包括一字型扶手44个，工字型扶手8个，淋浴座椅14个，便浴两用椅32个。通过在卫生间安装防滑扶手，有效解决了老年人起身乏力、如厕不稳、行走易摔倒等突出安全问题。

蚌塘社区第二退休干部职工党支部书记厉汝兰告诉记者，蚌塘社区“五老红”志愿服务队是一支依托网格化管理体系组建的志愿团队，现有成员30余名，活跃在社区治理、环境保护、民生服务等一线。

蚌塘社区的好，就好在把关爱做进了细节里。一把扶手，可能是独居老人起夜时最稳的依靠；一个淋浴座椅，能让老人洗澡少一分危险、多一分从容。适老化改造改的是设施，暖的是人心，守的是老人居家养老的安全底线。

长沙市天心区华月湖社区，志愿者为独居老人做饭。 受访者 供图



郴州市阳光苑社区，黄晓明（中）正在给居民做调解工作。 受访者 供图

长沙市开福区蚌塘社区，志愿者上门为老人安装扶手。 杨昱 摄

长鑫社区

围绕老人“医食住行”做足文章

10月14日中午，在岳阳市岳阳楼区王家河街道长鑫社区的“满意食堂”，老人们欢聚一堂，边吃边聊，食堂每日就餐人数约200人。“饭菜可口，价格实惠。更重要的是，吃饭不孤单，大家凑在一起，吃饭胃口都好些。”小区业委会主任孙菊容介绍，就餐时的小聚，成了许多居民的期待。

潘东阳和老伴儿都70多岁了，儿女时常不在身边，一日三餐成了老两口最头疼的事——做多了吃不完，做少了又营养不够。自从社区办起“满意食堂”，老两口的晚年生活一下子轻松了许多。不用再为“吃什么”发愁，走几步路就能到食堂，热腾腾的饭菜已摆上了桌。

记者体验发现，食堂里菜品丰富，荤素搭配，软烂适口，花不了多少钱，吃得却比家里还丰盛。更重要的是，食堂里都是老街坊、老邻居，潘东阳和老伴儿一边吃饭一边聊天，日子不再冷清，心里也暖乎乎的，在外工作的儿女们放心了。一顿热饭，暖了胃，更暖了心，社区满意食堂成了老两口晚年生活里最踏实的依靠。

80余岁的独居老人杨爷爷家住6楼，因腿脚不便极少下楼，社区工作人员多次上门讲解加梯方案。如今电梯装好了，杨爷爷每天都要下楼走一走。截至目前，长炼花园小区109个单元已有104个单元完成电梯加装，基本实现楼栋电梯全覆盖。

长鑫社区是岳阳楼区首个老年认知障碍照护友好试点社区，联动长炼医院分院打造认知角、照护专区，改造31张专属照护床位，构建“预防—筛查—诊疗”三级社区防治闭环，全流程服务可在社区一站式完成。社区联动医院建立常态化认知筛查机制，网格员上门摸排发现异常后可快速对接医院评估，确诊后为老人建立专属健康档案、制定个性化干预方案，全流程干预居民参与率超80%，每月至少开展1次覆盖认知训练、运动锻炼等三类以上项目的团体干预，帮助老人延缓认知衰退。

社区设专属照护中心，医院设专门照护支持中心配备专职人员，还可按需提供上门居家照护；为家属提供照护技能培训、心理疏导、短期托管喘息服务缓解照护压力，最终构建完整服务链，让认知障碍老人在熟悉的社区获得有尊严、有质量的养老服务。

可持续运营，走出低成本普惠康养之路。长鑫社区的好，是在“医食住行”中做足文章，让老人在熟悉的环境里舒适生活，子女们也更加安心。

