

15分钟,如何为幸福晚年“加温”

编者按

上海国际养老、辅具及康复医疗博览会(上海老博会)于近日落幕,这场“盛况空前”的展会吸引了无数人的目光,它为老龄化社会为老服务的创新发展提供了新思路,描绘了新图景。

有“养老大区”之称的杨浦,在为民办实事项目清单中,常年将为老服务类“置顶”。社会老龄化程度逐步加深,杨浦居民家门口的“15分钟”,不仅画出了“社区生活圈”,也画出了“养老服务圈”。一顿餐、三个菜、四十几元,吃得高高兴兴,每天带着老父亲到家门口的“长者食堂”用餐,已是他的生活日常,政府补贴、企业让利,“公益+市场”让老人尽享“舌尖上的幸福”;配钥匙、修电瓶车、修鞋、修拉链,一个个“装”着“小修小补”的便民服务亭在街头“安家”,成为“圈内新星”;“退休后干什么?”“去老年大学报到!”学乐器、学书画、学摄影,在家门口“重返学堂”,这群“大学生”学得不亦乐乎,重拾年少时的爱好,同时结交邻里好友,服务社区,是“老当益壮”的公益力量……

面对“科技热”,“冷思考”必不可少。建设“15分钟养老服务圈”,除了实现硬件便捷可及,还要以“软实力”缩小服务半径,提升服务温度。杨浦的“15分钟”,如何为幸福晚年“加温”?



“公益”与“市场”发挥叠加效应,让老人吃得高高兴兴

一顿餐,两个人,点三个菜,如今,带着95岁的父亲到家门口的“长者食堂”用餐,已是七旬老人王先生的生活日常。花费四十几元,父子俩吃得高高兴兴。

“很方便,菜的品种很多,而且我觉得有政府监管,卫生有保障,所以只要我父亲愿意出门,这里就是‘我们的餐厅’。”王先生告诉记者。

价廉物美,出示敬老卡还可享8.8折优惠,对于居民,尤其是老年居民来说,社区长者食堂,是“15分钟社区生活圈”内一个“温暖的存在”。近日,“圈内”温暖升级,杨浦区殷行街道为老助餐联盟成立,探索“公益+市场”服务新模式。6家成员单位签署《殷行街道为老助餐联盟公约》。该公约提出:坚持公益性与多样性并重,积极引入社会力量参与,加强老年助餐服务质量。

据介绍,殷行街道辖区60岁以上的老人有六万多名,在册的独居老人有三千多名。2024年,街道已经新建5家社区长者食堂。如何整合优质资源,为老人提供更好的用餐服务?街道开始“穿针引线”。

“有的长者食堂擅长做堂食,菜品丰富,光荤菜就有四五十样,而有的

中央厨房,原材料、人工物料的成本相对较低一些,但做堂食经验不够丰富,更适合提供送餐服务。所以我们穿针引线,把大家的力量聚到一起,成立联盟、整合资源,我们想发挥各企业所长,进行优势互补,让老人堂食吃得好,在家也能吃得好。”殷行街道为老助餐联盟专职干部于皓告诉记者。

位于民星路的欣益睦邻小厨,“主打”的是送餐服务。助餐联盟成立的同时,达达快送与各家送餐企业签订了合作协议。“每单的配送费,政府给予企业一定补贴,我们同时也做了让利,所以对于订餐老人来说,餐费并没有增加。”达达快送工作人员表示。

达达小哥阿布是订餐老人的“专职配送员”。阿布说:“保障送餐时间是第一位的。首先,要熟悉路线;其次,老人的吃饭时间不一样,要根据他们的要求进行配送。”

据了解,杨浦积极推进“公益+市场”可持续发展模式,培育发展一批硬件有规模、建设有标准、服务有品质的助餐服务品牌。目前,杨浦区民政局已与“饿了么”“达达”开展合作,在长海等街道试点“外卖小哥”送餐,未来将结合试点情况逐步向全区范围拓展,全力打通为老送餐的“最后100米”。

“小修小补”在街头“安家”,成为“圈内新星”

雨伞坏了、小家电出了故障,修一

修还能用,曾几何时,“流动”在上海街头巷尾的“小修小补”服务,让多少居民家里“弃之可惜”的闲置物品焕发新生。如今,“15分钟社区生活圈”,以居民需求为圆心不断建设完善。最近,殷行街道辖区内,一个个“装”着“小修小补”的便民服务亭在街头“安家”,成为“圈内新星”。

配钥匙、开锁、修车、回收旧家电……闫导林“专注”便民维修已有24个年头。从走街串巷,到流动式设摊,再到如今在嫩江路857号小区门口“驻守”便民服务亭,闫导林和附近居民早就成了“老熟人”。

记者采访当天,遇到了前来修理电瓶车的居民陈先生。“真的很方便,车子出了问题,大家都到这里修,我和师傅很熟悉。”轻轻松松弄好了电瓶车的刹车片,闫导林却并未向陈先生收费,在他看来这是举手之劳,算是对“老熟人”的回馈。

虽然便民服务亭铭牌上标注的经营时间是9:00-17:00,但闫导林最早六点也上过岗,这是为了“迎合”上班族的时间。“早上需要为车子打气的人不少,我每天就早点出来。最开始,我摊位就在这儿附近,20多年了。现在管理越来越规范,方便居民是最重要的。”闫导林说。

曾经,殷行街道社区管理办工作人员袁凯旋在工作中常常面临“两

难”:“以往,此类便民服务以流动摊点形式存在,管理难度较大,但居民、尤其是老年居民确实又有需求。”

人大代表在社区走访时发现,街头有一些闲置空间可以加以利用,于是他们建议将这些空间改造为便民服务亭。“我们是经过调研,向街道提出了想法,这样不仅便于管理,还能让有需要的居民就近获得‘小修小补’服务。”区人大代表,上海杨浦华东普惠小额贷款股份有限公司党支部书记、总经理周明告诉记者。

“小修小补”,让居民家中的旧物焕发新生,“小修小补”的“规范入圈”,则让闲置空间“变身”为便民服务亭,为社区管理提供助力。

便民服务亭的铭牌上,还标有经营者的姓名、电话、经营范围以及使用期限,相关部门会定期对经营者资质进行审核。袁凯旋介绍,殷行街道计划设置21个便民服务亭,目前已经设置了6个。

今年78岁的周贤书,擅长修鞋、修拉链等。她所“驻守”的便民服务亭靠近市光三村。“生意好坏是其次。只要大家有需要,我就会一直做下去。”周贤书表示。

在家门口“重返学堂”,这群“大学生”是“老当益壮”的社区公益力量

“退休后干什么?”“去老年大学报到!”在上海,老年大学是很多老人找回青春的“家门口好去处”。学乐器、学书画、学摄影……他们不仅学得不亦乐乎,重拾年少时的爱好,而且积极参与公益活动,结交邻里好友,服务社区。

在音乐声中,轻轻用手叩击座椅扶手,打起了节拍,日前,四平路街道敬老院的老人们正在观看一场慰问演

出。《红星歌》《洪湖水浪打浪》《草原夜色美》《洗衣歌》……手风琴独奏、合奏、二重奏及手风琴伴奏女声独唱等多种形式,重新演绎了传唱多年的经典曲目,歌声与琴声相得益彰,极具表现力。

“平时很少有机会看到手风琴表演,今天一听,别有一番风情!他们表演得很好,也很认真,非常感谢他们的关心关怀。”四平路街道敬老院的一位老人高兴地说。

台上的表演者是一群“老大学生”,都来自四平老年大学手风琴班,平均年龄68岁。记者了解到,手风琴班是四平老年大学的一大特色,从开班时的7名学员,到如今的60余名学员,已走过16个年头。每学期末,学校都会组织学员进行汇报交流演出,邀请学员、老师欢聚一堂,通过独奏、合奏等形式分享学习成果、开展近距离交流,鼓励大家“自信地登上舞台”。

慰问演出当天,一位表演者笑言:“我们热爱手风琴,也热爱表演,愿意为之付出努力。我们希望把自己的热爱带进敬老院,让这里的老人也多一些开心,多一些笑容。”

上海正持续推进老年大学倍增计划,扩大老年教育供给,优化老年教育支持服务,坚持办好老年人家门口的学校。四平老年大学坚持“陶冶情操、延年益寿、增长新知、服务社会”的办学宗旨,鼓励学员注重个人发展、提升艺术水平的同时,反哺社区,以“小老人”服务“老老人”,向更多人传递温暖与关爱。

“我们现在已经有5个班级,还培养出一支表演团队,经常在社区演出、参与志愿服务等,已成为坚实的公益力量。”四平老年大学相关负责人李国英介绍。 ■记者 王歆瑜 汤顺佳

相关链接

智能垂直律动沙发、智能全身有氧健身车、智能全身协调训练机……杨浦区社会福利院阳光康健驿站内,几乎每台设备都与智能有关,不仅联网,还经过了适老化改造。老人操作起来不像年轻人在健身房里那样大汗淋漓,而是强调“适当、温和地运动”。82岁的陈世平爱用智能垂直律动沙发,“抖一抖就能放松全身,这个很有意思。”一旁的电子显示屏化身“运动康复师”,同步出具运动调查报告,记录她的运动时长、消耗能量等数据。

杨浦已经启动“暖‘杨’惠老”项目,智慧赋能依然是重点。今年,杨浦继续推进智慧养老院和3家“互联网医院+养老院”建设。

杨浦区社会福利院负责人乔毅皓对于智慧养老院建设,有这样的感受——绝非堆砌各种“酷炫”高科技设备;提升管理效率,优化老人体验,才是智能化设备服务于人的根本宗旨。

“我们院向来乐于‘开放’,尝试所有新鲜的事物,所有的试点我们也都愿意接受。使用一些新设备、新系统,对我们是一个促进和帮助,在这个过程中,你能发现它的不足和需要改进的地方。有些觉得很好,我们保留下来,有些用了后觉得不过如此,那就果断停用。我们不要花里胡哨的东西,最重要的是实用。”乔毅皓说,“我们一直认为,所有智能化的最终目的还是为人服

务。科技改变生活,但是人文改变服务。我们是用科技的手段,为所有住养老人提供人文的服务。”

其实,杨福院的智慧改造由来已久,早在2008年,杨福院就启用了内网管理系统,成为全市首批智能化改革的养老机构之一,将老人档案、护理记录等集中整合在后台,方便管理人员查询。近年来,随着民政部门的要求日益提升,内网管理系统也不断升级,住养老人的请假情况、健康档案、护理信息等“一网统管”,连老人请假出门都可“一键”搞定。

而且经过时间的考验,这套“最朴素”的内网管理系统,在院内留存最久、好评度最高,“跑赢”了曾试点使用过的可移动服务机器人、智能感应床垫等多种高科技设备。

2022年12月,上海市民政局印发《上海市推进智慧养老院建设三年行动方案(2023-2025)》,去年,智慧养老院建设列入上海市政府为民办实事项目。今年,民政部门发布“幸福养老”服务清单,要做好“老有颐养”三篇文章,其中就包括“智慧赋能文章”,推进智慧养老院建设。

目前,杨福院阳光康健驿站仍在不断升级中,让老人们身边就有“智能运动康复师”不再是“纸上谈兵”。乔毅皓对未来功能的健全与优化有了更多思考:“老年人的设备要智能化,但也要简单化,不能扩大数字鸿沟。”