



15分钟,如何“圈”住“久久的幸福”

编者按

2024年上海“敬老月”系列活动已经拉开帷幕,主题为“乐享乐龄,构建老年友好人民城市”。人民城市新实践,杨浦一直致力于构建完善“15分钟养老服务圈”,擦亮养老“幸福牌”,让老人们“天天都过重阳节”。

“这里离我家很近,走路过来就两三分钟,很方便。我没事就过来转转,认识了很多邻居,慢慢地大家都变成了朋友。”他是社区综合为老服务中心的常客,一天的餐饮和休闲娱乐基本都在这里解决;“现在方便多了,我们不仅可以在家门口就医,还能不定期获得专家义诊的服务。”一大早,他们兴冲冲来到已经正式启用的社区卫生服务站“打卡”,义诊活动“大咖云集”;“开开心心地和大家一起过重阳!”戴上珍珠耳环,换上裙子,一大早,她打扮得漂漂亮亮,去看“配送到家门口”的演出……

虽说重阳节这一天是老人的专属节日,但养老服务的供给却始终“在线”。杨浦的“15分钟”,如何“圈”住“久久的幸福”?



家门口的一杯下午茶,盛满美好的“生活之味”

家住国定支路的黄女士今年72岁,五角场街道社区综合为老服务中心内的“人人书屋”,对她来说,是一处“特别的存在”。黄女士几乎每天上午都要到这里坐坐。“这里的茶和咖啡味道都不错。我喜欢和小姐妹一起喝下午茶,有时清早散步回来,就点一杯咖啡,坐一会儿,感觉生活很美好。”

名字叫“人人书屋”,但是这里具备图书馆、报刊室、咖啡屋、茶室等多功能,步入其中,植物香气混合着咖啡香扑面而来。青草绿的墙壁搭配浅木色的咖啡桌,盆栽绿植随处可见,书架上摆满艺术类和人文社科类书籍,供居民借阅。

书屋内的GOOD CAFE提供中式茶饮、精品咖啡和蝴蝶酥等,时常有居民过来点上一杯,坐在桌前读书看报,还有老人来此练习书法,手边一杯养生茶,一练就是一上午。

一道是门店主理人之一,他告诉记者:“我们茶和咖啡都能做,就是想满足周边居民多元化的口味需求。其中,主理人好惠系列是比较推荐的款,好评度较高。”

“人人书屋”是多功能的,它所在的五角场街道社区综合为老服务中心,自然“更加多功能”。这个集长者日托照护、睦邻文化活动、读书交友活动、党群政务服务等于一体的社区共享空间,于2023年6月起对外开放,被许多社区老人称为“家门口的大客厅”。

“帮我来两只菜包子!”“一只牛肉煎包,带到隔壁去吃”……五角场街道社区综合为老服务中心的“人人食堂”即“睦邻小厨”社区长者食堂,分为两部分:餐饮区和早餐专窗。其中,早餐专窗尤其受到居民青睐。牛肉煎包是当仁不让的“人气王”,4元一只,个头比拳头还大,咬一口唇齿留香。“我们的牛肉煎包是师傅们每天凌晨两点多来现包现做的,绝不隔夜卖。克重上也有规定,一只的馅料85克,皮子150克,扎扎实实,很多人一只就能吃饱,配一份豆浆就是一顿早餐。目前,店内每日能卖出牛肉煎包8锅,约150只。”“人人食堂”负责人介绍。

值得一提的是,与大多数社区长者食堂不同,这个早餐专窗没有合并在室内,而是单独沿街开设。居民邢先生对这项看似微小的创新举措赞不绝口,“早上,我们在附近

菜市场买好菜,就顺路来打包一份早餐回家吃,方便省事,两分钟就能搞定。”

凉拌猪耳、酸菜鱼、番茄炒蛋……室内的用餐区则主要供应午餐、晚餐。菜品不仅色、香、味俱全,而且价格亲民。“我们每周更新一次菜单,只求更好满足老人的用餐需求。”“人人食堂”负责人表示。

清晨6点,“人人食堂”香气四溢,一笼笼新鲜包子出炉了;上午9点,“人人书屋”里三两老人读书看报,手边一杯咖啡或浓茶;下午2点,“人人会客厅”很“闹猛”,老年英语班、歌舞秀等轮番“登场”……改造升级后的五角场街道社区综合为老服务中心,正逐渐成为长者晚年生活的一片“绿洲”。

“这里离我家很近,走路过来就两三分钟,很方便。我没事就过来转转,认识了很多邻居,慢慢地大家都变成了朋友。”居民陈先生是这里的常客,他说,自己一天的休闲娱乐和餐饮基本都在这里解决。

据介绍,近年来,杨浦区民政局全力推进民心工程和实事项目建设,加密布局养老服务设施,打造集日间照护、居家照护、医养康养、助餐、助浴、助医及文化娱乐等功能于一体的“枢纽型”社区养老综合体,不断完善

“15分钟养老服务圈”。目前,全区已建成29家社区综合为老服务中心,今年还将新增1家区级、8家街道级综合为老服务中心。

当优质医疗资源“上岛定居”

复兴岛位于定海路街道东南角,岛上现有近3000名居民,长期以来,公共服务设施短缺,是这里的一大“痛点”。如今,杨浦的“15分钟”“圈”住了越来越多居民的需求,复兴岛居民自然也成了“圈内人”。

复兴岛社区卫生服务站位于共青路130号,由定海路街道、定海社区卫生服务中心、上海杨浦滨江置业管理有限公司三方协商共建,致力于解决岛上居民看病难问题。目前,这家社区卫生服务站已经正式启用。

启用当天,复兴岛居民闻爱美一大早兴冲冲地赶来,参加“大咖云集”的义诊活动,“以前看个小毛病配点药,最近也要走到爱国路。现在方便多了,我们不仅可以在家门口就医,还能不定期获得专家的义诊服务。”闻爱美说。

定海社区卫生服务中心主任张敏珏介绍,中心选派优秀全科医生、公卫医师、康复师、护士等组建了复兴岛家庭医生团队;同时借助医联体

平台,邀请三二级医院的知名专家下沉社区坐诊,开设名中医工作室,以“师带徒”模式提升社区全科医生的诊疗能力,为复兴岛居民提供优质的医疗服务。

上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院心病科主任符德玉、复旦大学附属妇产科医院妇科主任顾超、上海交通大学医学院附属新华医院感染科副主任阮正上等专家耐心地答疑解惑,社区医务人员提供家庭医生签约咨询服务、营养膳食指导等……活动现场,前来咨询的居民络绎不绝。

“专家的言传身教,让年轻医生的专业技能大大提升。他们不仅在复兴岛上学习,还要跟着专家走进三级医院积累经验,再学以致用,服务复兴岛居民。”张敏珏告诉记者。

“类机构”专业照护服务,可“配送到家”

戴上珍珠耳环,换上裙子,一大早,66岁的居民祝明英把自己打扮得漂漂亮亮,去看演出,“我想开开心心地和大家一起过重阳!”

近日,长海社区浣纱长者照护之家携手柏万青常青艺术团,开启“浣纱长照·重阳敬老月”系列关爱行动,以文艺汇演等形式,为老人们送上重阳节的祝福。活动中,歌舞表演、戏曲演唱、时装秀、乐器演奏等节目接连亮相,“今天的节目好看,而且是每一个都好看!”祝明英频频点赞。浣纱长者照护之家的日托老人钟莉英则一直拿着手机,记录下精彩瞬间,“很感谢柏万青常青艺术团和浣纱长者照护之家的工作人员,带来这么精彩的演出。”钟莉英说。

自2023年家庭照护床位服务项目执行以来,长海社区浣纱长者照护之家持续以家庭照护为基础,以居家环境适老化改造、智能化管理为支撑,让老年人不出家门即可获得“类机构”专业照护服务。

长海社区浣纱长者照护之家所在的长海路街道(浣纱)综合为老服务中心,是集托养、智养、医养、康养、体养、文养“六养融合”于一体的嵌入式多功能为老服务综合体,老年活动室、睦邻小厨等设施应有尽有。

柏万青常青艺术团团长柏万青介绍,艺术团致力于丰富老人们的精神文化生活,一年内开展了一百多场公益演出。“这次来到长海路街道,希望为更多老人送上欢笑,送上温暖。”

重阳节这一天是老人的专属节日,但养老服务的供给始终“在线”。杨浦正在不断完善“15分钟养老服务圈”,擦亮养老“幸福牌”,让老人们“天天都过重阳节”。下一步,长海社区浣纱长者照护之家将从长者的生活困境着手,一户一案,整合社区资源,提供一站式养老服务,进一步提高他们的生活品质和幸福指数。

■记者 汤顺佳 成佳佳 宇文昊
本版部分图片为资料图