在共享空间,老人聚在一起打理菜园、吃大锅饭、休闲娱乐-

吉林:共享村社探索"抱团养老"新方式

中青报·中青网记者 王培莲

对老年人而言,既能居家养老,又能 享受社区服务与周边配套的便利,是理想 的养老方式之一。与老年人打交道10年 的志愿者王磊,对此深有体会。

作为一家志愿者协会负责人。王磊和 团队探索参与社区助力居家养老新实践, 打造共享空间, 让老人聚在一起打理菜 园、吃大锅饭、休闲娱乐。

当前,我国已进入中度老龄化社会, 东北地区老龄化形势尤为严峻。中国卫 生经济学会老年健康经济专业委员会主 任委员、北京大学教授王红漫主编的 《中国健康老龄化发展蓝皮书——积极应 对人口老龄化研究与施策(2023-2024)》显示,我国养老模式基本构成 是"9073", 即约90%居家养老, 7%依托 社区支持养老,3%选择机构养老。国家 政策引导与居家养老需求持续释放信 号,为社工和志愿者进入养老服务领域 提供了广阔空间。

目前,在吉林省志愿服务联合会组织 和协调下,省内有30个社区正在试点以 "专业社工+志愿服务"的方式,服务社区里 的"一老一小",探索社区助力居家养老的

在共享村社大家庭"自给自足"

王磊参与运营的共享养老空间,位于 吉林省通化市柳河县建设社区城乡交界处 的靖安街。此地距离县城13公里,周边 居民日常生活有诸多不便。这些常住居民 多为工厂退休工人,60岁以上占比超 90%, 其中有不少空巢老人与孤寡老人。

今年6月,建设社区将工厂遗留的平 房与空地改造成农村大院,院内设有食 堂、菜园与活动空间,大门上方挂着"共

65岁的刘仁丽是首位加入共享村社 的老人。孩子在外地工作,退休后她和老 伴时常感到"无聊、总想做点啥"。

得知社区要打造共享养老空间时, 刘 仁丽第一个报了名。从游说老伴开始,刘 仁丽当起志愿者,走家串户介绍"啥是共

共享村社的理念是让自愿加入的老人 共享种植、养殖、理发、手工等技能, 劳 动所得一部分兑换为个人工分,一部分归 村社集体所有。老人们可通过工分兑换, 在村社的长辈食堂免费就餐,或兑换其他 生活用品与生活服务。

村社工分兑换核心不在"计分"而在 参与",社区希望通过这种形式让老年人 实现自我价值,同时享受照料服务。

共享村社建成后,由王磊所在的柳爱 志愿者协会负责日常运营, 社区社工参与

"社区根据自理程度,将老人分为活 力老人和需要照料老人两大群体, 他们的 需求各有不同。"建设社区党委书记蔡秋 雨表示,活力老人更追求老有所为,退休 后仍想创造价值; 而年迈行动不便的老

人,则需要更多生活照料。 目前,加入共享村社的老人有32 人,4人一组,由一名志愿者或社工对 接,关注他们的日常生活需求与健康状 况。在村社,75周岁以下老人可参与轻 体力劳动。84岁以上老人直接享受免 费就餐服务, 其他老人来就餐, 每餐收取

"我们希望让辖区内的老年人都能吃 上免费午餐。"王磊说,这是共享村社的 长远目标,需要社工、志愿者共同参与, 在社区助力下,开发更多盈利项目,支持 村社可持续发展。

中青报·中青网记者 石 佳

在内蒙古自治区乌海市乌达区安居佳 苑 B 区门口,一辆写着"惠民餐厅"字样的 黄色公交车格外引人注目。9月24日中午 时分,记者在助餐车前见到正在排队打饭的 刘美霞。今年75岁的她独自居住在安居佳苑 小区,她说:"最发愁的就是吃饭。一个人做 饭,做多了吃不完,做少了又不值当。常常

现在, 驶到家门口的公交助餐车帮她 解决了吃饭难题。每天早上7时许,一到 用餐高峰,这里就排起长队,车厢里飘出 阵阵饭菜香。"大爷,您今天来点什么? 还是老样子,发糕和稀粥?"助餐员王春 钢热情地招呼前来就餐的居民。

凑合着吃剩饭,或者煮点面条就算一餐。"

这不是普通的公交车, 而是乌海市乌 达区民政局为解决老年人"吃饭难"问 题,于2024年创新推出的"养老公交助 餐车"。对一批达到报废年限、面临拆解 的公交车, 乌达区相关部门并未一拆了 之,而是经过严格的可行性评估与安全改

造后,将其"变身"为移动助餐点。 这些不再上路行驶的车辆,被固定投 放至老年人口密集、商业餐饮稀缺的小区 门口。这一举措盘活了闲置公共资源,为 打通社区养老服务"最后一公里"提供了

新思路、走出新路子。 据了解, 乌达区总面积198平方公 里,辖区内有1个镇、7个街道办事处, 常住人口约12.27万,其中60周岁及以上 老年人约2.7万,占总人口的21.76%,是 乌海市老龄化程度较高的辖区之一。

2025年政府工作报 告提出:推进社区支持 的居家养老,强化失能 老年人照护, 加大对老 年助餐服务、康复辅助 器具购置和租赁支持力 度,扩大普惠养老服 务,推动农村养老服务 发展。

社区支持居家养老 有着很高的社会需求。 选择居家养老的老年人 更注重晚年生活质量与 情感支持。为实现"老 有所养、老有所乐", 吉林省积极探索社区 "社工+志愿者"联动模 式,为老年人提供精神 慰藉、生活照料与自我 实现的平台。

志愿者对接医疗资源,为共享村社的老人提

"你别着急走,听我多说几句。"近

这位老人独自居住, 腿脚不便, 出门

老有所依、老有所乐, 是老年人最朴

日,在长春市鹏程社区采访时,一位80

多岁的老人拉住记者的手,满脸的不舍。

困难,大多数时间只能独自在家。社区网

格长告诉记者,每次有人上门探望,她都

素的心愿。但对不少老人来说,实现这份

心愿并不容易。这些老人中,有的没有子

女,有的子女在外地工作;即便和子女住

在同一座城市, 也很难天天见面。他们每

天有大把时间,却不知如何打发,跟人说

说话、聊聊天, 成为许多老人的愿望。有

的菜园分成16个地块,对外招募认领

者,并为认领者提供种菜技术与田间管理

服务。地块很快被认领完毕,认领者多为

年轻家长,希望通过种菜让孩子认识农作

物、体验种植乐趣。每个地块年租金365

元,这笔收入成为目前村社主要经济来

源。此外,他们组织包粽子、摊煎饼、制

作手工艺品到商业街售卖,也为村社带来

老方式,由社工和志愿者开发项目,老人

共同参与, 让村社能持续为老人提供多样

中有乐。忙完餐食,她就和村社的其他老人

化的养老服务。"蔡秋雨说。

"我们想探索一种自给自足的抱团养

现在,负责共享村社食堂的刘仁丽忙

共享村社筹备期间, 志愿者将大院内

供免费体检服务。

高兴得不得了。

一些收入。

□ 王培莲





老人们在共享村社食堂享用免费午餐。



共享村社的老人在做大锅饭。



志愿者上门帮共享村社老人打扫卫生。

记者手记

聚在一起,用陪伴温暖彼此

年生活质量与情感支持的需求, 全国各地

社区、社工机构、公益组织、高校等积极

研究显示, 孤独感成为老年人常见的心理 困扰,长期处于孤独状态可能引发认知功 能障碍、抑郁、心血管疾病等精神或躯体

为了寻求心理慰藉, 越来越多老人选 择"抱团养老"。他们聚在一起吃饭、聊 天、休闲, 互相照顾, 用陪伴温暖彼此。 随着我国社会老龄化程度不断加深,老年 人的需求愈发多元化。从疾病监测、身体 照料, 到饮食起居、情感陪伴, 各类养老 雲求不断释放。

一起唱歌、跳舞、做手工。刘仁丽说,"共享 村社是一个大家庭,人多才热闹"。

激活"老旧散"小区养老服务潜力

83岁的张锦舫是一位独居老人,生 活在长春市鸿城街道鹏程社区。她能背下 来两个手机号码,一个是女儿的,一个是 社区网格长的。张锦舫的女儿工作忙,每 逢周末才能来探望。平日里, 社区网格长 成了独居老人的临时"监护人"。

在吉林省今年试点的"社工+志愿 者"融合发展社区中,不少是老旧散小区 (通常指建成年代较久、基础设施老化、 缺乏专业物业管理且住户结构松散的居民 **小区──编者注**)。如何开发利用社区现

行动,共同探索,越来越多新型专业养老 王磊参与的共享村社正在探索互助养

为更好满足居家养老的老年人注重晚

老新模式。他除了负责共享村社的日常运 营,还有一个特别的任务: 为老人们拍摄 视频和照片, 记录他们相聚的欢乐时刻, 每当老人们来村社食堂吃饭, 王磊总会主 动迎上去, 跟他们握手、拥抱, 或者说句

有资源、连接更多社会资源, 共同助力居 家养老,是85后长春市鸿城街道鹏程社 区党委书记夏金磊一直思考的课题。

鹏程社区辖区内以老旧散、物业弃管 小区为主, 商圈少、基础设施老化。辖区 共1.13万余人,60岁以上老年人口占比 27%。为摸清家底,夏金磊统计了辖区内 的社会组织、志愿服务组织、高校志愿团 队、爱心企业、社区好人等资源, 在专业 社工指导下将这些资源与社区需求对接。 同时成立多支由热心居民组成的志愿服务 队,为社区老人提供上门维修、组织文化 活动等服务。在夏金磊看来,激活各方力 量,释放社区活力,能有效为老年人提供

多样化养老服务。 一次, 夏金磊入户探访一位残疾阿 玩笑话。感受到关心的老人常以笑脸回 应,有时紧紧握住他的手轻轻摇晃,有时 用力拍拍他的肩膀。

无论是共享养老空间, 还是社区助 力居家养老,正在形成一个共识:养老 行业需要更多年轻人的加入。他们用专 业技能与青春活力, 为老人组织更丰富 的社交活动,提供更贴心的生活服 务,在有需要的时刻及时伸出援手, 为老年人营造共融互助空间,帮助他

姨时,了解到这位阿姨平时要靠轮椅行 动, 因家中卫生间空间狭小, 轮椅出入 困难,老人面临跌倒风险。如果在卫生 间内外安装扶手,就能解决这一问题。 经进一步了解,社区还有36位老人迫切 希望安装卫生间扶手。于是他协调爱心 企业与志愿者,为这些有需求的老人安 装上便捷扶手,解决了他们生活中的一 大难题。

独居老人是鹏程社区重点关注对象。 目前,鹏程社区为张锦舫等87位独居老 人全部安装"适老化"家庭智能设备。同 时组建56人志愿者队伍, 打造"15分钟 应急照护圈",及时掌握老人的健康与安 全状况。社区还组织志愿者为老人读报、 陪聊、表演节目,增加对独居老人的情感

"社区工作者要能精准发现老年人个 性化需求,并及时对接资源解决问题。"长 春市东站街道十委社区党委书记林静说。

为辖区独居老人佩戴印有个人基本信 息与紧急联系人的硅胶手环、赠送可存放 证件卡券的收纳袋、推荐低于市场价的家 政服务……这些细致的服务,都是林静和 同事们针对老年人实际需求推出的举措 林静发现, 社区老人的需求很具体, 工作 中不时遇到需要解决的新问题。

十委社区有60多栋居民楼,均为无 电梯的老旧楼房,60岁以上老年人口占 比约30%。"老年人对物质需求不高,更 追求精神生活的充实。"林静认为,要多 组织老年人感兴趣的活动, 调动他们的参

邻居串门、腌咸菜、单元聚餐、楼栋百家 宴等,很受老人欢迎。每逢活动举办时。 社工和志愿者会带领社区内的活力老人与 孩子, 把活动相关的食品、纪念品等送到 行动不便的老人家中。 "相比高层小区,老旧小区更容易形

十委社区的品牌活动丰富多样,包括

成邻里互助的氛围。"林静认为,邻里之 间多走动、多进行情感连接, 互帮互助, 可以有效解决很多生活小事,有些虽是小 事,对老年人来说却是生活中的要紧事。

"银龄托老"让老年人老有所乐

"出门勿忘关煤气""不要轻信陌生人 来电""睡前检查电器断电", 在延边朝鲜 族自治州珲春市林园社区, 社工们把印有 这三句话的 A4纸, 贴在独居老人的入户 门上,方便老人随时查看。在林园社区, 由31名专业社工为特殊困难老年人提供 个性化专业服务。

林园社区的"银龄托老"服务颇具特 色。社区整合周边培训资源开设古法养生 操、手工钩织、声乐、乒乓球、舞蹈、智 能手机使用等课程, 让老年人老有所乐。 社区的"银龄托老所",由专业社工担任 班主任,志愿者配合工作,负责统筹课程 进度,并跟踪记录老年人的参与情况与反

送完外孙上学后, 刘秀菊就去林园社 区"银龄托老所"上课,这样的生活节 奏,她已经保持了5年。"在家里可太没 意思了, 社区里有各种各样的课程。"刘 秀菊说,"每天都想去托老所",在那里 学习书法、剪纸和声乐,是她最喜欢的三

"社工和志愿者的专业介入,为社区 助力居家养老拓展更多空间, 也为养老 行业提供更多样本与可能。"长春市益友 青少年事务社会工作促进中心理事长徐

作为资深社工,徐博是吉林省"社 工+志愿者"试点社区项目督导组成员 在他看来,随着中国老龄化程度加剧,养 老需求已从基本生活照料向心理慰藉、社 会融入等多元方向拓展, 社工组织可深度 参与其中,例如参与老年人能力与需求评 估,依据评估结果提供精准服务,为孤寡 老人提供兜底保障,为重点老年群体提供 心理支持、巡访关爱等。

徐博认为,在家庭支持方面,社工可 帮助家庭构建社会支持网络,为失能老人 家庭照顾者提供培训与压力疏导; 在资源 链接方面,可担任"养老顾问",解读政 策、联动各方资源为老年人提供综合养老 医疗服务;培育老年兴趣团体,丰富老年 人精神生活,提升养老服务质量。

今年,徐博的社工团队承接了一家慈 善基金会"记忆包裹服务"项目,面向吉 林省多个社区60岁以上老年群体,开展 认知障碍筛查、社区科普宣传、认知干 预训练、认知障碍个案咨询等服务,以 提高社会对阿尔茨海默病等老年人认知 障碍的关注。

未来,随着 "社工+志愿者"社 区融合发展模式 在全国进一步推 广,各地会不断探 索社区助力居家 养老方式,让老年 人享受更专业、 更温暖的服务。



扫一扫 看视频

"惠民餐厅"驶到社区门口一

"退役"公交车变身"养老助餐车"



内蒙古自治区乌海市乌达区安居佳苑居民在"养老公交助餐车"就餐后准备回家 魏云峰/摄



内蒙古自治区乌海市乌达区安居佳苑居民在"养老公交助餐车"就餐。

乌达区民政局工作人员母皓鑫表示, 调研发现,乌达区60周岁及以上老年人 中,独居老人占比较高,"一些老年人由 于行动不便、做饭困难等原因,经常'做 一顿吃3天',营养难以保证"。

老年人"就餐难"问题在安居佳苑周边 尤为突出。该区域辐射4个小区,60岁以上 老人近3000人,其中高龄老人634人,独居

老人266人,但周边餐饮配套相对匮乏。 解决老年人就餐难题,需要增加周边

餐饮配套。建设固定养老食堂面临投入 大、周期长、覆盖有限等问题。乌达区民 政局局长张庆胜告诉中青报·中青网记 者,他们看到一批闲置公交车即将被拆 解,于是萌生了"变废为宝"的想法: "何不将它们改造成移动助餐车?"

乌达区民政局联合内蒙古福达餐饮管 理有限责任公司,开启公交车"再就业" 改造工程。对这批公交车进行全面检查和 评估,确认其主体结构完好且静态使用不 房设备、智能结算一体机、储物柜等设 施, 开辟了就餐区, 并配备了服务人员。

存在安全隐患。经改造,车厢内增设了厨 几个月时间内, 3辆养老助餐车相继

据介绍, 养老助餐车每天由老年中心 厨房按照"按需订餐、统一制餐、配送分 餐、服务就餐"的便捷模式供应餐食。为 更符合老年人口味,每天保持约10种菜 品,以"微利惠民"的"公益+市场化" 原则,围绕"一老一小",实施12元自助 餐的定价策略。

据内蒙古福达餐饮管理有限责任公司 负责人张天乐介绍,根据民政补贴政策, 已经享受政府购买居家养老服务的9类特 定老年人就餐还享有早饭2元、午餐4元 的补贴,"餐车同时面向社会开放,早餐 时段许多上班族、厂区工人也来购买、就 餐,反响很好"。

"公交助餐车一经推出就火了,因为 切实解决了大家的吃饭问题, 热度不 减。"王春钢介绍,助餐车从早上5时营 业到14时,提供种类丰富、营养健康的 早餐、午餐,安居佳苑B区门口的助餐车 日均有600人次就餐。

说起69岁的王金凤老人,王春钢印 象深刻,"王奶奶子女在外地工作,她每 天早餐、午餐都来。她说不只是为了吃 饭, 更为了能和邻居们说说话、解解 闷。"王春钢感慨道。

助餐车成了社区的信息枢纽。"老人 们在这里不仅吃饭,还聊天、交流信息。 谁家有什么困难, 社区需要提供什么帮 助,很多时候都是在这里最先了解到。 母皓鑫说。

让助餐服务可持续发展, 单靠政府投 入远远不够。乌达区探索出"政策输血+ 市场造血"双轮驱动模式。

在政策支持方面, 乌达区政府在设施 场地、资金补贴、税费减免等方面给予大 力支持,经评估符合条件的助餐点每年可 获得2万元运营补贴。

同时,运营方积极开拓市场"造血" 渠道。"我们在节假日销售年货、月饼等 应季食品, 既方便社区居民, 也能增加营 业收入。"张天乐说,他们计划开发线上 点餐系统, 让行动不便的老人可以在家点 餐,由志愿者送餐上门。

据统计,目前乌达区投放了3辆养老 助餐车, 日均服务1500余人次。"一辆助 餐车的投入不到固定食堂的十分之一,却 可以服务多个社区,与建设养老食堂相 比, 助餐公交车最大的优势是灵活性强、 覆盖范围广、投入成本低。"张庆胜表示。

乌海市乌达区"养老助餐"创新实践产 生示范效应。内蒙古多个盟市前来参观交 流,计划推广这一模式。张庆胜介绍,目 前又有两辆公交车改造完毕, 即将投放运 营。下一步将继续完善服务网络,利用线 上小区群、App 等逐步发展订餐服务,方 便居民订餐,"重点保障空巢、失能等老 年人吃饭问题"。