

关注“新民银发社区”，
就是关心自己，关心父
母，关心父母的父母

金色池塘

成为老人的艺术算
不了什么，真正的艺术在
于战胜衰老。 ——歌德

本报副刊部主编 | 第 243 期 | 2019 年 1 月 19 日 星期六 主编:龚建星 本版编辑:龚建星 视觉设计:戚黎明 编辑邮箱:gjx@xmwb.com.cn



■ 济济一堂，端午粽情



老来伴

上海是中国最早进入老龄化的城市。据市民政局、市老龄办、市统计局最新统计，本市 60 岁以上的老年人约有 483 万人，人口预期寿命为 83.37 岁。

如何让这部分为社会贡献了半辈子的老年人幸福度过晚年？上海市闵行区古美街道作出了尝试——



记一支活跃在社区的助老志愿者团队

文／梅嘉楣

党建助力『夕阳红』『乐龄互助』笑颜开

老非常的便捷、幸福，不走出家门就能享受定制的养老服务。



善待老人就是善待自己

90 岁老张夫妇一直入托于古美乐龄互助站，前两年老张突发重病不幸去世，老张老伴悲伤至极，旧病复发，瘫痪在床，使原本经济拮据的家庭雪上加霜，儿子女儿残疾仅靠残疾特困补贴生活，且子女年纪渐大，照顾老母亲力不从心。乐龄互助站负责人乔老师知晓后，联系了街道养老顾问，立即上门与子女沟通宣传长护险的政策及申请流程。一开始老人子女不信：助老政策能这么好吗？乔老师热情地带他们去古美社区事务服务中心用老张老伴身份证办理了申请长护险的手续，经过评估，阿婆达到 6 级照护等级，现在每天有专业护工帮卧床阿婆擦身、剪指甲、脚趾甲、清理床单等，子女们都感激不尽。

由于久卧，老人理发也成了难题，乔老师知道后，安慰他们：别急，我们乐龄站有个指尖芭蕾理发志愿者团队，每月为乐龄社区老人与敬老院老人免费理发，我来联系下。于是，理发店蒋店长一口答应可以上门为卧床阿婆跪着理发。为卧床老人理发比为健康老人理发花费更多时间，可蒋店长说：是乐龄互助站的助老志愿者们坚持 9 年的无私奉献感染了我，只要有需要，我们将一直为古美辖区老人提供免费公益服务。据悉，该理发店已经免费为社区老人理发近万人次。

88 岁老童伯伯夫妇是最早报名签约入托的老人。9 年前，夫妇俩喜悉街道在古美敬老院内建乐龄互助站，每天从家出发行走 20 分钟左右入托养老，几年来老夫妇俩在低龄助老志愿者的陪伴下，天天唱、日日按摩、读报、看电视、互助聊天、免费理发、泡脚……近两年，夫妇俩随着肌体逐渐老化，膝关节退行性变化，无法行走，多病缠身的老童伯伯老伴只能坐轮椅生活，子女考虑再三让他们入住古美敬老院。自打进敬老院后，夫妇俩拄拐天天下楼到乐龄站，对志愿者们说：我们还是乐龄入托老人哦！身体尚可时，照常参加读报活动，跟乐龄志愿者学手绢花制作，还呼吁敬老院里能走动的 90 岁左右老人一起参加乐龄互助站的活动。其中有个 95 岁秦老伯自打进敬老院 6 年没露出过笑容，可参加乐龄志愿者手绢花班后，老伯看着生平第一次亲自制作的手绢花第一次露出笑容。

入托老人们每当看到区、街道各级领导看望慰问时，拉着领导手久久不放，大声说：感谢党和政府关心我们老人，尤其是志愿者辛苦了，现在的老人是老宝贝！这些发自肺腑的话，让助老志愿者更信心满满，他们秉承“服务永远在路上”的理念，发扬团队奉献、友爱、互助、进步的志愿精神。他们常常说：老人的今天就是我们的明天，善待老人就是善待自己！

自组队以来，助老志愿者团队曾荣获 2016–2017 年度上海市志愿服务先进集体等多项荣誉称号。

助老志愿者团队以小老帮老老，从单位回归社区的党员，在义务助老中发挥余热，彰显共产党员大写的人性。



养老服务“有品质有温度”

古美社区 87 岁的胡阿婆是个“平时在外从不见笑”的老人，街坊邻里都知道，这是她一生受女子“笑不露齿”的礼数所致。如今，邻里却发现笑容爬上了胡阿婆的脸庞。这是何故？乐龄站的乔文燕阿姨道出了原委。

原来，胡阿婆不慎摔跤卧床，乐龄站助老志愿者们隔三差五去看望她，如今胡阿婆已经甩掉双拐独立行走，天天满脸笑容，逢人便说是乐龄志愿者让她获得重生。

近年来，古美路街道党工委、办事处高度重视养老服务工作，将养老服务作为古美“城市家园党建”的重要组成部分，作为“敦亲睦邻、融乐家园”的重要工作内容，成立专门的领导小组，以区域化党建统筹各方资源，汇聚各方力量，在着力提供“有品质、有温度”的养老服务的同时，创新探索“党建+乐龄互助”的养老新模式，让老年人的生活有味、有为和有位，实现从单向供给到双向服务的良好转变，进一步提升养老服务的品质和效果。

乐龄互助站负责人乔文燕，具有 52 年党龄的老党员，了解老人需求，亲自组建助老志愿者团队。从开办日起带领小区党员骨干志愿者上门走访百余家独居、高龄老人，为志愿者培训、编写管理制度、创设了点名、签约入托制、交接班制等 8 项制度。



低龄老人服务高龄老人

在养老院内建乐龄互助站，组建为老志愿者队伍，由低龄老人服务高龄老人，共享养老院和政府配送的服务资源，也是开放式养老的一种管理模式。

乐龄互助站助老志愿者团队成立于 2010 年 3 月 1 日，目前有志愿者 55 名，党员志愿者占 50.2%，平均年龄 65 岁。乐龄助老志愿者团队以严谨的团队管理制度和社会责任意识，坚持无私奉献近 9 年，日均服务入托老人 45 人，平均年龄为 84 岁，最高年龄 98 岁，无论风雨及酷暑寒冬从不间断，总计服务时间近 45160 小时，年人均服务 821 小时。

乔文燕几乎天天去乐龄站，关心老人及志愿者，定期检查设施；有时水管爆裂，水流成河，寒冬半夜她与志愿者们共同组织专业维修人员抢修，以确保正常开放；党员志愿者魏杏花老伴去世多年，



■ 户外活动，舒展身子

本身独居，她担任第五组机动组组长，没固定值岗时间，如当天值班志愿者有事不能值岗，她就要当即合理安排组员顶替。每次乐龄站招入年轻助老志愿者，她负责新人培训，从电器安全开关，按摩器运用到为老人倒开水安全，清扫等每个环节都耐心、细致地教会他们。去年 6 月，她突发脸红肿，医嘱不能出门见光，她不放心的 88 岁黄老伯及 85 岁胡阿婆，趁夜无阳光，大热天全脸遮盖去老人家嘘寒问暖。党员志愿者严静娣、李翠莲自编自教自备小音箱，坚持每天轮流教老人唱《乐龄站是我们的家》歌曲，一起做拍手蹲脚扭腰动脑智慧操。

在志愿者团队精心的组织下，乐龄站内日日有活动，节节有欢庆，互助站提供唱红歌、拍手拍脑智慧操、看电视、量血压、理发、聊天、读报、手绢花、按摩、健康咨询、文娛曲艺展演、节庆特色活动、扞脚、学生尊老爱老教育实践等服务内容；逢年过节举办各类舞蹈、红歌、烘焙点心、猜谜等专场，包饺子、端午粽、元宵等活动，共享节日之快乐；通过各类讲座提升社区老年人自我管理、自我教育、自我监督的社区助老理念。至今乐龄站团队及入托老人无发生一起受骗上当事件。同时乐龄助老志愿者服务站已成为区学生教育实践基地之一，每年寒暑假 50 余人次高中生来这里体验教育实践生活，无论是在校学生还是社区低龄老人，都纷纷加入助老团队。



老人心目中的“养老乐园”

73 岁的袁仁遐说，莲花老年公寓开放式养老后，志愿者马上把信息传递给我。现在各种保健护理项目内容不断增加，服务辐射进小区，我特别高兴。

每周有家庭医生坐诊，有中医咨询，几分钟的路程就享受到健康服务，还有红外线、还有按摩，什么时候想来就什么时候享受，老年医院就在身边，还有讲座听听。开放养老的好处，我感受到了。

83 岁的冯怡说，我平时最头疼的事就是解决中午饭。儿子、媳妇都在上班，早出晚归，我的一顿中饭也是他俩的心病，就希望身边有个食堂。大调研时，我也提过。现在我开心了，机构养老可以为小区老年人供应午餐。志愿者告诉了我，我开心得不得了。这些服务好，吃得卫生、安全，符合老年人的口味。我每天来一趟，吃上可口的中饭；还认识了不少老朋友。我很开心。我和儿子、媳妇也没有了后顾之忧，工作放心了。开放式养老好！

80 多岁的储阿姨说，我重病康复刚回到家里休养，一开始只能躺着或者坐着轮椅，行动不便。没想到，民政干部和志愿者就上门来看望我了，他们根据我的情况建议我申请办理长护险。还有一个难题，就是我每天的午餐问题，家门口的古美养老院屠院长知道这个情况后，主动告诉我们可以解决我们的午餐问题，只要我们支付每天的餐费，就有护工送餐上门，而且是吃一次，送一次，收一次钱，非常灵活和方便。没想到，这么快最后的难题也解决了。现在有人陪护，每天中午有热饭热菜吃，觉得在古美养