

让低龄老人“老有所为” 让高龄老人“老有所养” 银龄互助 托起最美夕阳红

“瞿阿姨，今天身体怎么样？腿还疼不疼？”家住城厢街道江寺社区的瞿奶奶时常会收到这样的问候，传递这份温暖的便是社区里的低龄老人帮扶志愿者。近年来，随着人口老龄化的不断加剧，如何让老人在家门口幸福养老成为了许多家庭关注的事情。在萧山，有不少行有余力的老年人，力所能及地积极参与志愿服务，以“低龄帮扶高龄”的养老模式营造起银龄互助的浓厚氛围。

■文/孔亮燕

探索幸福养老新模式 回应时代呼唤

瞿奶奶今年已经94岁了，老伴去世多年，平时一人居住在江寺社区东张家弄。72岁的孔吾高也住在东张家弄，自从2018年与瞿奶奶结对后，孔师傅每天都会去老人家“敲个门”，陪老人聊聊天，也时常给她送一些生活物资，发现门口路灯不亮了，就及时和社区联系。

有一次，孔师傅外出时看到瞿奶奶坐在马路边，神情痛苦，一问才知道老人身体不舒服，他立刻背起老人，将她护送到子女家。除瞿奶奶外，热心的孔师傅平时还在关照楼幢里的其他独居老人。每到节假日，孔师傅总会第一时间将社区准备好的腊八粥、粽子、月饼等礼物，送到老人手里。

对很多高龄独居老人来说，有的身体不再健壮，有的行动不便，希望平日常有人陪着说说话，成为独居老人最普遍的精神需求。为此，江寺社区积极探索“低龄老人帮扶高龄独居老人”模式，搭建起了一个相互交流、分享、扶持的平台，形成老人与老人、社区与老人的良性互动。社区充分挖掘骨干力量，组建低龄老人帮扶志愿者队伍，与社区独居高龄老人进行结对。目前，江寺社区像孔师傅与瞿奶奶这样长期结对的有100多对。

正是有了像孔师傅这样的低龄老人志愿者，社区独居老人不再孤单无助。江寺社区工作人员表示，接下来将进一步整合资源，以低龄老人帮扶关爱陪伴高龄老人为主导，提高居民互助服务意识，让空巢独居老

人们的晚年更加快乐幸福。

其实早在2010年起，为切实解决农村独居、空巢、高龄和失能老人生活照料问题，我区在全区农村开展“银龄互助”活动，依托各基层老年人协会，根据“性格相近、爱好相似、住址相邻”等有利因素，组织老年人开展互帮互助、以老助老的志愿服务活动。

“那是我区首次提出‘银龄互助’的概念，通过邻里、村干部、老协会骨干、亲朋好友等途经，为高龄老人

开展探望、生活照料、送餐代办等方面的服务。”据区卫健局老龄科相关负责人介绍，活动中涌现出了不少身体健康、乐于参加志愿服务的低龄老人，他们积极发挥余热，与身边的高龄孤寡、独居以及身体状况欠佳的老人结对，提供整理保洁、陪伴聊天、代买代购等一系列志愿服务，帮助他们融入社会。“很多这样的结对服务一直延续了下来，让低龄老人老有所为，高龄老人老有所养，这是一种养老服务的‘多赢’模式。”



银龄互助老有所学 跨越数字鸿沟

自助挂号、网上购物、手机拍摄……对于年轻人来说，这些都是打开手机就能解决的小问题。但在老年人看来，这些年轻人眼中的“小问题”都成为了“大难题”。

为了让更多的老年人畅享高品质的数字生活，我区早在2021年就启动了为期三年的“银龄跨越数字鸿沟”科普专项行动，聚焦老年人交通出行、就医、消费、文娱、办事等高频事项和服务场景。在专项行动不断推进的过程中，区委老干部局优选20位老干部志愿者，成立骨干宣传队，以智能手机应用培训为主要内容，分批次、多途径为老年群体开展数字化教学。

这批老干部志愿者深入我区各个基层村社，参与到以老助老、银龄互助，携手跨越“数字鸿沟”志愿帮扶活动中，帮助、引导了更多的老年群体学会使用智能手机等智能设备，享受数字化带来的便捷生活。

在萧山老年大学，有一个由50余名爱好摄影的老同志组成的萧山老年摄影沙龙，今年69岁的施一伟是沙龙的负责人。“这些年智能手机慢慢在老年人中普及了，但拍照等功能还是有很多人不会用，社区里的老人也经常问我‘为什么你拍出来这么好看，我就不行’，这让我们萌生了专门开课的想法。”施一伟说，这些年来，摄影沙龙里的老同志先后走进紫荆园、银河小区等地，为老年朋友送上了一堂堂实用的手机摄影知识课堂。

“接下来，希望更多有能力、热心的低龄老人加入这样的银龄互助的队伍中来，让更多的低龄老人发挥余热，让更多的高龄老人安享晚年。”区民政局相关负责人表示。



银龄志愿者助力老年食堂 为幸福“加码”

8月21日，进化镇裘家坞村的孝义食堂里又出现了“五姐妹”的身影。一上午，“五姐妹”都在厨房间忙碌着，洗菜、配菜、制作……到了中午11点，孝义食堂正式开饭，村里的41位老人围坐一起，“五姐妹”的“战场”也从厨房转到了餐厅，为老人送上了热气腾腾爱心午餐。而这41位老人中，也有“五姐妹”的母亲，今年已经90岁高龄的陈玉凤老人。

据村干部裘银燕介绍，“五姐妹”裘秀芹、裘文琴、裘婉芹、裘利琴、裘满琴都是陈玉凤老人的女儿，老大裘秀芹今年72周岁，“五姐妹”的平均年龄也已经65岁了。正因为自己的母亲在孝义食堂用餐，她们姐妹几

个纷纷自发加入了裘家坞村志愿者服务团队，定期来食堂帮忙。

自从裘家坞村办起了孝义食堂，不少像“五姐妹”这样乐于助人、有服务意识的银龄志愿者主动加入到了服务队伍中，如今这支志愿者队伍已达100余人，大多数志愿者的年龄都和“五姐妹”相仿。目前，这支团队分成19个班，每班轮流上岗义务为前来孝义食堂就餐的老人制作饭菜。

“我们的志愿者很多都是已经到了退休年龄的热心人，他们有时间，也有一颗公益心，积极投入到了孝义食堂的公益服务当中。他们视老人如‘父母’般对待，为他

们做饭，陪他们聊天，哄他们开心，轮到上岗的日子，即便住得再远，都会从四面八方赶来，在我们裘家坞村，低龄老人帮扶高龄老人的互助氛围很浓厚。”裘银燕说。

近年来，区民政局积极构建以老年食堂为主体的老年人助餐服务体系，这其中，社会力量的广泛参与成为老年食堂得以长效运行的重要支撑。尤其是在农村的老年食堂，像“五姐妹”这样的银龄志愿者发挥着很大的作用，他们不仅给老年人带去从“舌尖”到“心尖”上的暖意，让他们感受到来自社会的温暖，也有效发挥了低龄老人的优势特长，营造了敬老、爱老、孝老的良好社会风尚。



《朝夕美好》 征稿啦！

《朝夕美好》自今年3月创刊以来，一直致力于为全区老年朋友搭建沟通交流的平台。为使本刊更贴近生活，同时为热爱生活、热爱创作的老爸老妈们提供一个展示才华的舞台，现特向全区老年朋友征稿啦——

不论是对往事的回忆，还是对现在生活的感悟，每一个精彩的人生都值得为记录。欢迎您将那些镌刻在心底的珍贵画面记录下来，与我们一起分享。（征稿范围：散文、诗歌、纪实文学、随笔、游记等）

不少老年朋友才华横溢，不仅精通书画，而且拥有深厚的文化底蕴。欢迎您与我们分享各类优秀原创书画作品，共同展示银龄风采。（征稿范围：书法、绘画、篆刻、剪纸等）

同时，您所经历的峥嵘岁月和记录旧时风土人情的老照片，或者您的精彩摄影作品，也是我们欢迎的。

由于版面有限，来稿字数请尽量控制在1000字以内。

投稿邮箱：178073425@qq.com，来稿请注明姓名和联系电话。

热忱欢迎广大老年朋友踊跃赐稿！

