

## 探路现代社区建设新模式

# 创新十大项目构建乐龄友好型社区

现代友好社区

尹德馨

现代社区建设的内涵丰富,而其中关于居民晚年幸福生活的关照占据着重要的比重,如何探路乐龄友好型社区建设?宁围街道振宁未来社区在探索着新的答案。

9月1日,宁围街道发布乐龄友好型社区十大项目,旨在通过“康复养、安心养、健康养、舒适养、乐胃养、提素质、学数智、老有为、活力帮、老有礼”等十项各具特色的项目,努力满足老年人对美好生活的需求,构建老年友好型社会。宁围街道乐龄友好型社区项目重点围绕“乐龄康养、乐龄学习、乐龄运动、乐龄社交、乐龄公益”五大维度展开。振宁未来社区先行先试,联动“宁乐龄”18家助老联盟单位,与居民共享美好的乐龄生活。

### 康复养 老年人认知障碍干预公益项目

如何有效预防“老年痴呆”即阿尔茨海默病在近年来备受关注。宁围积极推进老年人认知障碍干预公益项目,每周开展固定的手指操、画画、手工制作等课程,加强老年人手指灵活度,锻炼记忆力,从而减缓老年人智力

下降的进程。开展互动小游戏,让老年人参与多项认知训练游戏,在游戏中,提升认知能力,训练脑力。

下降的进程。开展互动小游戏,让老年人参与多项认知训练游戏,在游戏中,提升认知能力,训练脑力。



### 安心养 家庭养老照护床位试点项目

以不接触老人、不侵犯隐私为工作理念,累计为400余户高龄独居、孤寡、空巢老人安装烟感、气感、门磁等设备,设备能够实时感知、全天候守护老人动向,在识别到不利情况时能够发出预警,通过三级联动,多跨协调的应急处置闭环服务有效守护老人安全。

### 健康养 康养联合驿站创建项目

利用智慧化数字信息系统,通过小程序,将“家院互融”养老建设模式融为一体,实现安居守护、康养到家、E键乐养。在宁惠驿站居家养老服务中心配置日托床位10张(包含2张护理床位),为日常来驿站活动的老人提供休息场地,实现“家门口的养老,离家不离亲”。

### 舒适养 适老化安居项目

洗澡久站头晕无力、地面太滑容易摔倒……这是许多老年人在居家养老环境中容易遇到的问题。而一些细节的变动就能为老年人的生活提供极大的便利,避免不必要的磕磕碰碰。街道组织开展专项改造行动,在马桶两侧安装扶手、对卫生间进行防滑处理、洗澡时配置沐浴椅、床边安装护栏等,便利老年人生活。

### 乐胃养 老年食堂提质项目

在宁惠驿站的老年食堂,老年人可以按照年龄实行阶梯式优惠政策,配置智慧结算餐台,通过刷卡或刷脸,可直接享受优惠补贴。每餐含1荤2素1汤1饭,菜单每周更新,荤素搭配,营养均衡。同时对辖区内老人提供送餐上门服务,方便行动不便老人就餐。

### 提素质 老年学堂项目

老年大学  
9月5日,萧山区老年大学宁围街道分校正式揭牌。以打造“老有所学、老有所乐、老有所为、老有所教”相结合的老年教育示范基地为目标,以“增长知识、丰富生活、陶冶情操、促进健康、服务社会”为办学宗旨,发挥“老年大学+文化养老”主阵地的示范引领作用,提升老年人的生活品质、生命质量和幸福指数。

振宁社区学院

10月28日,振宁未来社区举行社区学院揭牌仪式。通过与学校及专业机构联动,推动全民终身学习,陆续开展的多肉养殖课、国画公益课等人气很旺。

### 学数智 智慧助老项目

老年人“数字鸿沟”问题一直是社会所关注的焦点。为防止老年人沉迷网络,避免电信诈骗等情况,街道组织开展多种形式的网络小课堂活动,帮助老年人辨别数字产品诱惑,守护老年人的财产安全。

### 老有为 银龄社团创投项目

9月3日,宁围街道“宁悦韵社团”成立,为辖区内的戏曲爱好者带来越剧公益课,特比邀请舒锦霞老师到场,为居民讲解越剧的前世今生,指点越剧唱功,带领老年人领略戏剧魅力。

### 活力帮 乐龄活力达人培育项目

振宁太极社  
每天上午七点,下午四点,太极社的社员们都会在宁围市民公园进行太极活动。“强身健体,以武会友”让居民感受到了中华武术崇德、励志、强身、养性的无穷魅力,激发了居民探究民族传统体育的热情。

振宁象棋社

9月3日,振宁未来社区象棋争霸赛在宁聚邻里中心开赛。象棋是振宁未来社区各年龄段都十分喜爱的一项活动,每周末象棋社都会开展“小小棋手象棋教学”活动,很多老人会带着孩子一同参加,共同学习并传承中国象棋文化。

银龄舞蹈社

组织辖区老年人中的舞蹈爱好者共同组建社团,邀请专业老师进行授课培训,并指导舞蹈排演。银龄舞蹈社的节目已经登上社区文化节的舞台,在强身健体的同时,也让老人们的精神生活更加绚丽多彩。

### 老有礼 文明100米乐龄公益项目

振宁社区依托新时代文明实践站,在辖区范围内大力开展“讲文明、树新风”宣传活动,积极营造文明、健康、向上、和谐的社区环境,很多老年人也志愿活动等参与其中,争做文明实践的践行者和传播者。社区自孵化的公益组织绿洲公益每个季度都会通过举办课程、主题日等相关活动,并通过“萧山优礼”“文明萧山”“文明帮帮码”“文明云监管”等文明实践平台的推广,进一步提升老人年的文明素质。

