

从“舌尖”到“心间” 老年人晚年生活更加幸福美满

老有所养、老有所依、老有所为、老有所乐，是每个家庭的牵挂和期望。近年来，我市高度重视养老事业和养老产业发展，在居家社区嵌入式养老、医养结合养老、老年助餐服务等方面探索出一批切实可行的经验、路径。

□眉山日报全媒体记者 张莉 文/图

“15分钟生活圈” 圈出幸福美好晚年生活

到风景如画的公园锻炼身体，到琳琅满目的商超逛街购物，送孩子到幼儿园、小学，到社区医院看病、体检，到农贸市场或者生鲜店购买新鲜食材，下馆子、看电影、理发……如今，“15分钟生活圈”让眉山人民的日常生活非常便捷、惬意。

每天早上7时去家门口的通惠大市场买菜，早上8时送孙子去幼儿园，16时30分去幼儿园接孙子，晚饭后和邻居们一起到金罗马广场跳广场舞，带孙子到新尚广场玩耍，想锻炼还可以去市体育中心，也就几分钟的路程……家住东坡区通惠街道杭州路社区的王奶奶，早已习惯了“15分钟生活圈”带来的便捷和幸福。

“菜市场、学校、公园都建到了家门口，医院也不远，对于我们住户来说，非常方便。我一天下来就是在家门口转悠，基本生活需求都能满足。”王奶奶说，“15分钟生活圈”，极大地方便了周边居民的日常生活。

近日，家住东坡区苏祠街道白虎滩社区的老人彭女士正和伙伴们在东坡城市湿地练习“旗袍秀”。彭女士家距离东坡城市湿地只有几分钟路程，她常常与伙伴们相约于此，共同开展集体活动。“能经常在这里锻炼身体，享受带孙子之余的个人时光，让我感到生活无比美好。”谈及现在的生活，彭女士感叹，“现在过马路就能买菜，社区里就有便利店，社区

卫生室也离得很近，步行15分钟内就可以找到自己需要的东西，生活品质越来越高。”

“健身广场建好了，健身器材也有了，在小区里住着更舒心了。”家住东坡区大石桥街道红星路社区的周大爷说，以前小区内没有健身场地和器材，楼栋下的空地也存在坑洼现象，如今在“15分钟生活圈”的推动下，小区的“金角银边”区域资源得到集约利用，在家门口就能健身，很方便。

10月19日，走进眉山市老年大学，传来一阵悠扬的琴声，这里正在开展一堂口琴课，20多位老人认真听课，不时做着笔记。

“退休后我就在眉山市老年大学学习了，现在已经完全融入了这个环境，在这里不仅锻炼了身体，还认识了不少朋友。”61岁的吴仲珍说，参加老年学堂让她体会到了老有所学、老有所乐。

眉山市老年大学开设老年学堂，面向老年人开设葫芦丝、合唱等课程，不仅丰富了老年人的精神生活，还借助这个平台，让许多志趣相投的老年人结交了新朋友，拓展了交际圈。

“老年学堂不仅是老年人打发时间的依托，也是他们求知学艺、展现自我的有效途径，我们希望通过按需送课解决老年人‘精神空巢’，让每一个老人享受到高质量的晚年生活。”眉山市老年大学相关负责人表示。

暖胃更暖心 “小食堂”吃出晚年幸福感

“老人家，吃饭喽！今天的饭菜安逸得很！”10月17日，青神县高台镇诸葛村长者食堂送餐志愿者杨永东来到86岁老人兰桂香家中，为她送来了热气腾腾的午餐，并关心她近日来的身体状况。

吃着可口的饭菜，看着熟悉的志愿者，兰桂香老人连连夸赞，“食堂做的饭菜好吃，份量也足，能满足我们的需求。感谢党和政府的好政策，现在我们的晚年生活相当幸福！”

据了解，诸葛村长者食堂于2021年6月正式营业，行动方便的老人可以选择到食堂享受每餐6元的平价餐食，对于行动不便的老人，则有志愿者提供免费送餐服务。同时，长者食堂还根据老人的需求不断改进菜品，确保菜品荤素搭配合理、健康。

“我们根据老年人的需求，采用低油、低糖、低盐的制作方法做菜，让他们吃得开心、吃得放心。”长者食堂负责人罗卫群说。

“当了送餐志愿者以后，不仅能够帮助村里的老人解决生活需求，让他们感受到社会的关爱和温暖，我还在车上安装了一个红色‘小喇叭’，利用在路上送餐的时间，宣传党和政府方针政策、乡村振兴等内容，可谓一举多得。”杨永东说，为全村30余名独居、残疾老人提供免费的送餐上门服务，发挥自己所能帮助诸葛村的老人，他觉得很有意义。

“在长者食堂，老人们吃出了生活的幸福感，餐饮业主通过市场化的运营实现了盈利，基层党组织为民服务能力进一步提升，村里通过收取租

金增加了村集体经济收入，实现了多方共赢。”高台镇党委委员、组织宣传统战委员刘宇波表示，“下一步，我们将在全镇范围内因地制宜打造类似的农村公共食堂，让全镇老人都能享受乡村振兴成果，助力幸福、美丽、共同富裕的文明新高台建设。”

与此同时，青神县青竹街道花园社区的“爱邻厨房”二食堂内欢声笑语不断。步入餐厅，热气腾腾的饭菜摆放在餐桌上，莴笋蹄蹄、芹菜肉丝、番茄炒蛋……菜品种类丰富，香味扑鼻。

正在排队打饭的宋学容老人乐呵呵地说：“这里的菜比较清淡，很适合老年人，不想煮饭的时候，就到这里来吃饭，既便宜又好吃。”

小小食堂，承载着群众满满的幸福。“爱邻厨房”将持续用优惠的价格、可口的饭菜，为辖区居民提供服务，切实提升辖区居民的幸福感、获得感和归属感。”花园社区负责人表示。

近年来，养老助餐服务越来越受到市民关注，“吃得饱”“吃得好”逐渐成为提升老年人生活质量的重要一环。记者从市民政局了解到，截至目前，全市已建成并正在运营的助老餐厅有36个，正在建设的有24个。以助老餐厅等社区养老服务设施为平台，部分点位还积极链接养老机构、物业企业、家政企业等资源，融合助餐、助浴、助洁、助行、助医、助急等需求与供给，为老年人提供“点菜式”便捷养老服务。截至目前，已累计为31万余人次提供各类养老服务。



“旗袍秀”展晚年风采。



老年大学瑜伽课。



老人们在公园内的健身器材上锻炼身体。



青神县青竹街道花园社区“爱邻厨房”。



居家护理人员为老人检查身体。

智慧养老适老改造 让生活品质持续提升

“防滑设施、U型马桶扶手等设施很实用，安装这些助老设施，真是改到了我们的心坎里。”家住洪雅县中山镇桂花社区5组的刘甫洲对家中的“新变化”连连称赞。

刘甫洲今年70岁，由于年纪大，腿脚不灵便，洗浴、如厕的安全成了问题。前不久，洪雅县民政局和适老化改造项目第三方评估人员上门，对刘甫洲家的设施进行改造，在卫生间地面铺设了防滑地垫，在淋浴旁边安装了一字扶手，还在坐便器旁安装了助力扶手，方便老人的日常生活。

“现在去卫生间再也不怕摔倒了，防褥疮的床垫躺着很舒服，还能按摩，巴适得很。”刘甫洲说，当得知适老化改造进社区后，他和老伴第一时间向社区提出了申请，并上报了相关基本情况，几天后就有工作人员上门制定改造方案。“改造的过程很快，半天就全部安装好了，都是我们生活中切实需要的。”刘甫洲说。

“为满足老年人日常生活需求，我们还配置了折叠轮椅、四角手杖、防褥疮坐垫、防褥疮充气床垫、助听器、烟雾感应器、紧急呼叫器、防走失定位手环等智能化设备。”九如城（洪雅）居家养老服务中心工作人员邓雄介绍，根据老年人不同的生活状况和居住环境，实行“一户一策”，以每户2500元标准，对符合辖区高龄、失能、残疾等老年人家庭进行适老化改造。

“虽然每户改造项目看似大同小异，但每户家庭的改造都由工作人员进行了细致的评估，越是细微之处，越要用心。希望通过这样的改造，能让老年人的生活多一点自在和幸福。”邓雄表示。

据了解，洪雅县通过为老年居民家庭提供一站式改造服务，缓解老年人因生理机能变化导致的生活不适应，增强老年人居家生活的安全性和便利性，让老年人居家养老更安全、更舒适、更有品质。2022年，洪雅县困难老年人适老化改造项目服务对象共计140户，其中城市60户、农村80户。

在九如城洪雅康养中心，智慧养老信息平台大屏幕上，显示着该机构所服务的“家庭养老床位”分布图，还有服务社区、重点人员等分布情况。老年人足不出户就能享受到居家养老服务，背后是智慧化养老信息平台的有力支撑。

“这个平台今年开始运行，目前已为周边社区居家养老的老人提供服务800多人次。”九如城智慧养老信息平台相关负责人王娟介绍，该平台最大的特点就是方便快捷。老人的床头、卫生间、客厅等处安装有“一键式”呼叫设备，老人只需一键按响，就能与平台取得联系。平台收到信息后，居家护理人员会在15分钟内赶到老人家中。除了医疗服务外，该平台还可以提供生活照料以及家政等服务。老人及家属还可以通过App或小程序线上下单，平台指挥中心根据需求，及时安排工作人员提供服务。

洪雅县智慧养老、适老化改造服务成效，是我市养老事业和养老产业发展的一个缩影。“养老工作注定是一项长期且艰巨的工作，我们致力于打通居家养老服务的‘最后一公里’，让生活在社区内的老年人能通过健身、娱乐、学习等丰富多彩的活动，不断提升晚年幸福指数，实现‘老有所乐’。”市民政局相关负责人表示，眉山始终站在战略、全局和长远高度谋划养老服务各项工作，从顶层设计、体系建设、供给改革等方面探索创新、持续发力，基本形成了“养老供需平衡、兜底保障充分、营商环境优越、市场稳定有序、群众满意认可”的眉山养老发展模式，让老年人的美好生活期待变为现实。

