

“养老”变“享老”： 藏在烟火气里的温暖“夕阳红”

每天一早，滨湖区河埕街道水秀社区的居家养老服务中心就热闹起来了。这里的老龄人口占比达24%，社区以“康养水秀 邻暖锡阳”为理念打造的“15分钟养老服务圈”，把养老院的温暖“搬”到居民家门口，让老人们在熟悉的邻里间，把晚年日子过成了满是烟火气的“心头暖”。



孙小凤“大手拉小手”书法培训。



“友邻包”志愿者上门服务。

15分钟圈住“舌尖暖”：从一餐热饭到全天照料

10月17日上午10点25分，84岁的陈赛珠拎着饭盒出门，沿着防滑砖人行道走5分钟，就到了社区居家养老服务中心的“幸福餐厅”，刚好赶上10点半开饭。“以前一个人做饭总是凑合，现在下楼走几步路就能吃上热乎饭，还能和老姐妹们聊聊天，比家里热闹多了。”她笑着掀开保温餐盖，芹菜馄饨的香味扑面而来。

“幸福餐厅”的忙碌从上午8点半就开始了。77岁的姜峰和社区美食组的伙伴们准时到岗，围在长桌旁娴熟地包着馄饨。美食组组员个个厨艺精湛，端午包粽

子、中秋做月饼、冬至包团子，每逢传统节日，都会把亲手做的美食送给孤寡、困难老人，让他们感受到家的温暖。

10点半不到，后厨就飘出了馄饨香味，老人们也陆续前来排队买饭。工作人员先把刚煮好的馄饨分装进不锈钢餐盒，递给送餐志愿者，为腿脚不便的老人送餐上门。“考虑到老人牙口不好，菜都炖得很软，每周有20多种花样，还能订特色菜。”餐厅负责人介绍，一大荤一小荤、两素菜、一饭一汤的套餐能吃得蛮适意，60周岁及以上的户籍老人还能享受就餐优惠。

在“幸福餐厅”旁的日间照料中心里，老人们各得其所：有人在健康监测一体机前自助体检，有人在书屋里安静看书，还有人围坐下棋。70岁的唐来娣拿着刚打印的健康报告开心道：“血压、血糖、脂肪率都正常。以前总担心身体，现在定期测，心里踏实多了。”她说，社区每月组织便民义诊和健康讲座，从冬季保暖到春季养生，医生讲得细致，她记了满满一本健康笔记。而且社区有舞蹈、合唱、太极、书法等社团，还常组织观影、美食烘焙、缝纫编织等活动，“每天安排得满满当当，充实又开心”。

邻里手拉手：“小老助老”的温情循环

“帮我打包份生馄饨！”10点半，67岁的汪梅娟来到餐厅，将一份馄饨放进“友邻包”里，这是要送给家住205号楼的独居老人唐阿姨的。“唐阿姨，开门啦。我给你送馄饨来了。”敲开房门，汪梅娟熟练地把餐盒放在桌上，又从背包里掏出代买的降压药，“最近身体怎么样？需要什么随时跟我打电话……”95岁的唐阿姨独居多年，腿脚不便，汪梅娟隔三岔五

会去她家看看，陪她唠家常、帮着采购，已坚持了好几年。

下午2点，汪梅娟又来到91岁的周阿姨家。“周阿姨，我给您带了香蕉，还帮您交了个这个月的电费。”她说着又拿出便携血压仪，“来量量血压，最近天气多变，可得多注意。”周阿姨听力不好，汪梅娟就凑到她耳边，一字一句耐心地说。

“以前觉得自己老了，帮不上

人，是社区让我知道，年纪大了也能发光。这些老人的今天就是我们的明天，趁我现在还有力气，能帮一个是一个。”汪梅娟说，在社区支持下，她在2019年牵头发起了“友邻包”项目，如今已有400多位低龄老人加入，他们每天穿梭在楼栋间，代买物资、陪聊陪诊，把“花甲帮耄耋”的温暖织成了一张覆盖社区的互助网。

烟火气里的“夕阳红”：把日子过成“稳稳的幸福”

在水秀社区，老人们的生活既有“养”，也有“乐”和“为”。每天早上8点多，74岁的赵龙龙都会去社区活动室和队友们一起打球。“上午打球锻炼，午睡后接孙子，晚上给家人做饭，一天过得特别充实。”赵龙龙说，今年暑假，社区开办了乒乓球公益兴趣班，他主动当教练，教孩子们握拍、颠球、练步伐，“看着孩子们打得有模有样，我很有成就感，感觉自己越活越年轻。”

一旁的合唱室里，20多位老人正排练重阳节表演曲目，准备把歌声送进社区和养老院；退休教师孙小凤开设“大手拉小手”公益书法班近20年，培养了近千名孩子；退休老党员陈建英坐镇“阿毛阿姨调解工作室”，与14名骨干调解员一起化解邻里摩擦，构建和谐邻里关系……老人们用自

己的行动，诠释着“老有所为”的快乐。

最让老人们安心的，是社区织起的“安全守护网”。去年，社区给158位高龄、独居老人免费安装了“一键呼叫”设备。83岁的刘爷爷对此深有感触：“上个月我半夜头晕，按了呼叫器，不到5分钟志愿者就来了，还帮我联系救护车。”社区还组建了蒲公英急救队，34名持证救护员分片负责，每个网格都配备急救包和AED设备，为老人生命安全保驾护航。

2023年，水秀社区成立了“邻聚康养服务中心”，整合多方资源，构建信息共享、多方联动的社区养老模式，还编印了《社区养老一本通》，为老人提供“一站式”康养服务指引。截至目前，中心已链接210余家养老服务资源单位，开展430余次为老服务，惠及

上万老年居民。

傍晚，夕阳洒在水秀苑广场，老人们三三两两地坐在长椅上聊天，孩子们在一旁追逐打闹。“最好的养老，就在家门口的烟火气里。”这是水秀社区老人们的心声。一顿热乎饭、一次上门陪伴、一个贴心扶手，都藏着社区的关怀；而老人们的笑容、志愿者的身影，又让这份关怀更温暖。“社区要做的就是与老人们‘双向奔赴’，让他们在家门口把晚年过成‘稳稳的幸福’。”水秀社区工作站副站长陈怡说，社区打造“康养水秀——零距离养老生态圈”，就是围绕老人“医、养、乐、学、为”的需求，让老人不仅在家门口享受贴心服务，还能主动参与社区建设，形成可持续的良性循环，让“老有所养、老有所乐”从愿景变成现实。（晚报记者 潘凡/文、摄）

多功能服务 适配季节变化 “清凉驿站” 悄然转型

本报讯 秋风渐起，天气转凉，无锡街头的“清凉驿站”悄然转型。记者走访发现，曾经以提供凉茶、避暑纳凉为主要功能的驿站，如今正根据季节变化灵活调整服务内容，悄然转型为集避寒、便民、学习、休闲于一体的“暖心港湾”。

走进无锡高新区（新吴区）新时代文明实践中心，这里白天是为市民提供避雨、休闲服务的场所，夜晚则焕发出新的活力。秋季夜校课程刚刚“上新”，时尚走秀、配音等新潮课程就吸引了众多市民。

驿站工作人员小魏说，为应对天气转凉，驿站不仅及时调整物资储备，还为志愿者们精心准备了一场制作羊毛毡手套的DIY礼遇活动。“我们希望用这样的方式，感谢志愿者的付出。”小魏说。

功能的延伸，让驿站超越了简单的季节性服务，成为连接社区、丰富市民精神文化生活的空间。在经开区信成花园社区，一处24小时开放、可刷身份证进入的“清凉驿站”的置物架上，已经放置了暖宝宝贴，一旁的微波炉随时可供过往户外工作者加热饭菜，小小的细节里满是城市的温度和关怀。

年末考试季来临，年轻学子和备考人员对安静自习空间的需求显著增多，这一新兴需求也被“清凉驿站”迅速捕捉。在社交平台小红书上，有网友主动提问：“无锡经开区有没有可以无偿学习的地方？”在问题的下方，不少热心网友充当起“城市向导”，积极推荐身边的驿站空间，“玉兰花园社区有，安静又不吵，很适合学习。”“万欣社区里有个图书馆，很适合。”……这些来自市民的真实反馈，印证了驿站功能的多样性已被市民熟知和认可。

据了解，目前，无锡市有411个“清凉驿站”。天气转凉后，部分驿站原先的外摆区域也被赋予了新的使命，变身为民市集或社区活动的露天场地，进一步拓展了驿站的公共服务半径，服务更多人群。（毛岑岑）