

# “我在钱塘很好!” 温暖服务点亮银龄生活

■记者 周正倩 通讯员 翁新悦

家有一老,如有一宝。下沙街道柠檬社区的居民来自五湖四海,大多为来杭奋斗的青年群体,随子女来钱塘定居的老年人也随之增多。如何更好地服务这些老年人?柠檬社区整合优质资源,搭建多元化服务平台,不断创新为老服务模式,满足老年群体多样化的养老需求,用实际行动“点亮”老年人的幸福生活。



## 社区百人旗袍秀“美出天际”

■记者 武佳奇 见习记者 何雨珍  
通讯员 冯露

本报讯 近日,白杨街道云涛联合社区举办百人旗袍秀活动,云下夕阳舞蹈队的阿姨们身着旗袍,妆容精致,手持折扇,优雅漫步。在展现古典服饰之美的同时,彰显老年人的精神风貌。

当天上午,百名阿姨身着黑色旗袍,排成两列从社区文化家园向银海公寓出发。阿姨们眉目如画,步伐轻盈,绰约曼妙,成为居民眼中一道靓丽的风景。

挥扇、转身、回眸……伴随着舞蹈队的表演,越来越多的居民纷纷驻足观看,音乐声、掌声、喝彩声在广场上交融,绘就一幅热闹祥和的画面。

## 反诈宣传走进居家养老服务中心

■记者 蔡依卢 通讯员 陈颖超

本报讯 近日,河庄街道江东村居家养老服务中心开展老年人防诈骗知识宣传活动,进一步提高村内老年人自我防范意识,有效预防电信网络诈骗,切实保障老年人财产安全。

活动中,志愿者通过多块展板展示、发放宣传资料、揭秘新型诈骗类型、讲解真实案例等多种形式,揭示不法分子可能利用电话、网络等媒介编造各种理由、设置重重陷阱,诱骗进行银行卡转账,骗取钱财。

“遇到陌生短信千万不要小心,套问信息不要信。”现场,志愿者还引导老人们要在日常生活中时刻提高警惕,保持清醒的头脑,做到“不听、不信、不转账、多核实”。遇到可疑情况时,要及时与家人、亲属沟通或拨打报警电话,谨防上当受骗。

## 主题摄影采风定格最美临江



■首席记者 徐红燕

本报讯 深秋之际,在阳光的照耀下,临江如同一幅色彩斑斓的油画。“咔嚓!咔嚓!”在临江街道的田间地头,在如诗如画的河岸两旁,在水天一色的湿地之上,来自钱塘的多名摄影爱好者举起相机,调准镜头,定格下了关于临江的美好印记。

11月7日,临江街道举办了以“岁稔年丰 映像临江”为主题的摄影采风活动。通过镜头记录农事乐趣,数字农业、丰收喜悦,凝聚推动乡村振兴战略实施的强大力量,展现临江街道拥抱新时代、奋进新征程的新场景。

此次摄影采风活动,摄影爱好者一行前往一线海塘、出海码头、观鸟亭、十七工段最美道路等地,拍下了临江的风景之美,还走进龚老汉,记录下企业抓甲鱼的生动瞬间。当天,萧东村丰收节正在如火如荼地举行,毅行、机械割稻、手工割稻、抓鸭子等活动成为摄影爱好者最喜欢的素材。

“这次摄影采风活动,内容丰富,安排紧凑,选择的采风拍摄点比较典型,很有特色。”参加采风活动的摄影爱好者蒋松高兴地说道。

“独臂”摄影爱好者赵学文,在这次采风之行中同样收获满满。“看到钱塘江江堤和码头的壮观景象,我想到当年万人围垦的场面;拍摄毅行的队伍,感受到了人们热爱生活,克服困难勇往直前的精神气儿;最有趣的是比赛人工收水稻和抓鸭子,让我们看到了热火朝天的劳动场面。”赵学文最满意的是一名农民手捧金灿灿稻谷开心大笑的照片。

摄影爱好者的镜头记录了临江的风景之美、人文之情,他们本身也成了一道靓丽的风景。

## 五谷杂粮画丰年

■记者 徐渝 通讯员 靳越涵

本报讯 秋天,盛满丰收喜悦的季节。近日,前进街道新社区开展“五谷为墨齐画丰年”手作活动,邀请老年朋友共庆金秋时光。

五谷杂粮画简称“五谷画”或“粮食画”,是一种古老的民族传统艺术,起源于盛唐时期,象征着五谷丰登、国泰民安。以五谷丰富多彩的本色为基调,通过粘、贴、拼等手段,利用其他辅料粘贴而成的山水、花鸟等形象的画面,色彩自然、层次分明,具有较强的立体感。

活动开始,社区工作人员将提前准备好的胶棒、卡纸、例图、豆子等道具分发给老年朋友们,大家挑选了自己喜欢的图案,开始创作。玉米粒和小米在纸上组合起沉甸甸的粮仓,绿豆和黄豆在纸上长成了南瓜,大米和小米在纸上飞出了小鸟……不同颜色的五谷杂粮在老年朋友们的巧手下,变成一幅幅彰显丰收喜悦的艺术品,画面色彩丰富,寓意深远,展现长者们对丰收和美好生活的期盼。

诈骗”“老年如何科学生活”等健康知识讲座,让老年人对自己的身体健康有全面的认识,打通服务老年人的“最后一米”。

### 智慧助老 点亮银发乐享生活

随着科技不断发展,智能手机已成为人们日常生活中不可或缺的一部分。然而对一些老年人来说,他们面临着“用不惯、不会用”的难题。为此,柠檬社区邀请青年党员、大学生志愿者参与到“智慧助老”行动中。“这里点一下,就能放大语音声音。”“这样一直按着,就可以复制了。”“想转发这个到朋友圈?要先点这里……”

社区还多次组织开展老年人

微信简单操作培训,指导老人学会支付宝扫码、打车、挂号,解决老年人在社交、出行、就医、消费等方面的困扰,同时帮忙下载国家反诈中心App,嘱咐老年人防范各类电信诈骗。

### 文化养老 滋养银发多彩晚年

为提高老年人文化生活质量,柠檬社区搭建学习、娱乐、休闲平台,先后成立舞蹈队、书画社、手工坊等,将社区热爱艺术的老年人聚到一起,开展文化艺术特色活动,加大文化养老公共服务。除了团队学习,社区还邀请专业老师进行授课,多渠道、多层次、多形式地开展老年文体活动,

推动老年人文化艺术生活再上新台阶,有效提升老年人的认同感、获得感和幸福感。

吉大伯今年89岁,在下沙生活六七十年了,一直喜欢用电脑关心时事。但其实刚开始他不会用电脑打字、上网。社区工作人员了解情况后,便上门手把手教他。现在,吉大伯经常参加社区活动,咨询老年人政策,找工作人员聊天,生活丰富多彩。“我在下沙很好,吃、住、行上有什么困难都不用愁,一个电话社工随叫随到。”吉大伯开心地说。

夕阳无限好,枝叶总关情。老有所养、老有所乐是社会幸福的直接体现,更是当下“银发”群体的朴素愿望。

### 公益护老 关爱银龄健康

社区每月定期开展便民服务,免费为辖区老人爱心理发,一张椅子、几把剪刀、一块布搭起的小小“便民理发店”深受社区老年人喜欢。“我和老伴几乎每月都来,方便省事。别看设备少,但来剪头发的师傅都手巧得很。方便、免费、离家近,这种服务对我们老年人来说太好了……”享受便利的社区居民对志愿服务赞不绝口。

社区还联合党建共建单位为老人开展免费义诊活动,提供健康咨询和专业指导,做到早发现、早诊断、早治疗,并开展“老年防

# 3元吃顿饭 助餐“食”事温暖老人幸福“食”光



■记者 周正倩  
通讯员 田奕灵 徐雯雯

每天上午10点半左右,下沙街道下沙社区聚益堂睦邻中心乐邻食堂刚刚开门,工作人员就已经忙碌起来。“顾客”们陆陆续续前来,熟练地为自己搭配今天的午饭。

“袁大爷,今天想要吃什么?这个咸肉冬瓜烧得熟烂,要

不要来一份?”配餐员林阿姨主动问道。袁大爷看来去,挑了最喜欢吃的两荤一素,最后付了3元钱。他笑着说:“菜太多了,我都不知道选哪样了,还都很便宜,味道也不错。”

花3元钱吃一顿饭,得益于杭州市根据年龄段为老年人提供的5-8折优惠折扣——60至79周岁老人享受8折优惠,80至89周岁老人享受7折优惠,90周岁以

上老人享受5折优惠。在市级基础上,下沙街道为各年龄段老年人配置每人每天2元、3元、5元的补贴。不仅如此,下沙社区推出为80至89周岁老年人每月补助250元、90周岁以上老年人每月补助390元的个性化优惠。

老年助餐不仅要实惠,还要吃得舒心。乐邻食堂于今年10月18日正式启用以来,已有700余人次实实在在享受到了

“家门口”的养老“美味”。食堂的就餐环境明亮整洁,有两名配餐员,周一至周六提供中餐服务,最多可容纳48名老人同时就餐。“考虑到老年人的口味和健康,食堂每天10道菜不重样,并结合老年人人们的反馈意见,及时更新菜单。”社区相关负责人表示。

不仅是下沙社区,聚焦老年人反映最集中、需求最迫切的吃饭问题,下沙街道大力推进老年人助餐服务体系,辖区内已建成社区老年食堂或助餐服务点共计16个。新元社区全力打造优质的老年助餐点,从食堂环境的设计到厨房设备、吃饭桌椅的采购,都根据老年人的特点“量身定制”,确保老年人吃得好、吃得放心。

另外,为了惠及每一位老年人,新元社区在各项优惠基础上每人每月补贴200元,极大降低了老年人的就餐成本。“便宜,比我们自己烧的好吃多了!”钱奶奶将面前的饭菜吃得干干净净,向配餐员竖起大拇指。

老年助餐服务,承载着老年人满满的幸福感和满足感。下沙街道各社区将不断满足老年人多样化的助餐服务需求,用心打造老年人的幸福“食”光,同时以老年助餐服务为辐射点,积极构建“一刻钟”居家养老服务圈,深化“银发+”服务内容,提高基层养老服务水平,托起老年人的幸福晚年。

# 家门口的“食”惠 白杨又一个老年助餐服务点启用

■记者 武佳奇 见习记者 何雨珍  
通讯员 石徐帅

本报讯 近日,浙江理工大学紫薇阁餐厅迎来了一批特殊的食客,在一群青春洋溢的大学生里显得格外显眼,他们就是首批白杨街道高教社区老年助餐服务点会员。

原来,为满足社区老年人便利、实惠、安全的助餐服务需求,

高教社区联合浙江理工大学后勤服务中心膳食服务科共同打造了“老年助餐服务点”。

在服务点张贴的价目表上可以看到:素菜1.5元至3元不等;荤菜3元至5元不等;面食9元至15元不等。“老年人平常点一荤一素两个菜,享受完白杨街道用餐补贴后一顿饭只需另付几毛钱。”社区工作人员介绍。

“价格合理,品种丰富,我们不想做饭的时候,过来就能吃现成的。”高教社区居民胡大伯今年70岁,他最喜欢食堂里的小黄鱼、卤鸡腿和牛肉面。“家门口的老年助餐点,饭菜新鲜好吃,价格也实惠,以后我会常常光顾的。”80岁的熊老师乐呵呵地说。居民姚阿姨在品尝过饭后也竖起了大拇指:“饭菜花样很多,口味

也很适合我们老年人,食堂考虑得很周到!”

老年人就餐问题一直是白杨街道关心的“关键事”。近年来,白杨街道整合多方资源,依托共建单位等优势平台,已启动3个老年食堂、7个社会化助餐点,并分别推出老年人就餐补贴和优惠,让更多老年人在家门口就能享受幸福“食”光。