

7对老人抱团养老 空巢养老有了温暖注脚

记者 李晨晨 通讯员 蔡莹 钱诚烁

春日钱塘,微风轻拂白杨街道江滨花园社区,党群服务中心内暖意融融。“我是老大涂仁杰,今年77岁,这是我的老伴彭桂华。”“我是老二杜晨生家属金建平,大伙儿都唤我金兔子。”“我是老三侯豫安,也是咱们养老群的发起人……”10余位老人依次向记者介绍自己在这个“大家庭”里的排行,言语间满是亲昵,宛如相守一生的至亲家人。

这个扎根社区的“抱团养老”小组,由7个家庭、14位老人组成,成员平均年龄超70岁,年龄总和逾千。他们打破邻里隔阂,走出空巢独居的孤寂,以互帮互助为底色、真心相待为纽带,开启了一场温情满满的“养老试验”。不拖累子女、不依赖外援,依靠邻里间的赤诚与温情,将平淡晚年酿成诗意时光,也成为社区睦邻友好、守望相助最鲜活动人的写照。

老党员牵头的“圆桌之约”

这场跨越7年的邻里相守,缘起2019年。今年75岁的侯豫安大伯,有着18年军旅生涯,直来直去的性子里藏着细腻的一面。涂仁杰、杨勤源也是社区里的热心人,几人常和其他老党员一起参加党建活动,一来二去,便成了无话不谈的好友。

“当时也没想过什么抱团养老,就是觉得大家聊得来,凑在一起热闹。”侯大伯回忆起最初时光,脸上满是笑意,“我们几个老朋友都喜欢喝点小酒,闲下来就聚在一起聊聊天、解解闷,索性就建了个‘酒友群’,没事就约着喝两杯,说说心里话。”彼时的他们没想到这个简单的“酒友群”会慢慢变成一个温暖的“养老大家庭”。

“我们两个老人,小孩不在身边,遇到点事就容易慌。”侯大伯的话里藏着空巢

老人的无奈,“我当时就想,能不能不麻烦子女、不麻烦社区、不麻烦社会,大家邻里之间互相帮助,自己把养老问题解决掉?”

这个念头在侯大伯心里生根发芽,他立刻找来涂大伯、杨大伯商量,三人一拍即合,决定把“酒友群”改成“抱团养老群”,邀请社区里相似境遇、志同道合的老人们加入。他们挨家邀约,拉来了杜晨生、沈荣来、吴道赞、方荫4户人家,一共7对夫妇,凑在一起,刚好能围坐一张大圆桌。“一开始大家也觉得是开玩笑,觉得一群老人聚在一起也成不了什么事,没想到真就搞起来了。”侯大伯笑着说。

社区得知他们的想法后也十分支持,特

意在社区食堂里给他们留了一张大桌子,供他们聚会使用。从此,这14位老人有了固定的相聚之地。他们约定,每个月至少聚餐一次,有时在社区食堂,吃一顿热热闹闹的家常饭;有时在外面的小馆子,点上几个爱吃的菜,畅所欲言。

为守护彼此平安,老人们还定下每日清晨微信群打卡报平安的约定。有次清晨,吴大伯打卡时发现侯大伯步数一早就达6000多步。细心的他察觉异样,追问之下才得知侯大伯老伴孙阿姨突发胰腺炎住院。由于担心侯大伯独自陪护吃不消,其余6户人家轮流到医院照料;出院后,杨大伯更是化身“炊事员”,直接搬到厨具上门,为夫妻俩做饭。正是有了伙伴们的悉心照料,孙阿姨才得以顺利渡过难关。这场意外,也让这群老人更加坚定了抱团相守的决心。



这个大家庭的分工手册

7年如一日的相守,靠的不仅是真心相待的情谊,更是“各展所长、互帮互助”的默契与担当。这个“大家庭”里,人人有特长、个个肯出力,每个人都在用自己的方式,守护着这份来之不易的温暖。

金阿姨活泼开朗,心思细腻,主动承担起休闲文旅活动的规划工作。每次组织旅游、聚会,她都安排得妥妥当当,让大家玩得安心、吃得舒心。

沈师傅是公认的“维修能手”,熟悉小家电、水管的维修技巧。平日里,无论是谁家有需要,只要在群里吆喝一声,沈师傅都会第一时间上门帮忙。

方老师夫妇则是小组里的“艺术指导”。每年春节前,他俩都会牵头筹办“邻里一家亲”新春联谊会。联谊会上,7个家庭都会登台献艺,唱歌、吹萨克斯、跳广场舞、演情景剧,大家在欢声笑语中相互学习、相互进步,不仅丰富了精神文化生活,还收获了健康与友谊。

这种温暖的抱团养老模式,也得到了成员子女们的高度认可与全力支持。有成员的子女感慨道:“以前总担心父母独自在家没人照顾,遇到急事没人搭手。现在看到他们有这么多伙伴相互关心、相互扶持,每天都过得充实又开心,我们也能安心工作、放心在外打拼了。”

7户老人抱团相守的暖心故事,成为江滨花园社区的一段佳话,也让睦邻互助的文明种子深深扎根。在社区的学习推广下,社区第二个抱团养老小组也已顺利组建。越来越多老年居民走出家门、融入集体,在邻里相伴中告别孤独,收获温暖与陪伴。

一场自发探索的邻里抱团养老实践,抚平了空巢孤寂,续写了“远亲不如近邻”的新时代内涵。当下,晚年养老成为大众热议话题,这群老人用最朴素的行动,书写出温暖答案:有爱相伴,便是心安归处;有邻里相依,便不惧岁月沧桑、流年漫长。

3600公里的暖心相伴

不仅日常的相互照应与每日打卡,结伴旅游也是这个“大家庭”凝聚情谊的独特方式。

去年夏天,吴大伯和冀阿姨提起,两人的老家在吉林省延边朝鲜族自治州和龙市,是长白山脚下自然环境优美的边陲小城,夏天凉快,是避暑好地方。群里几位兄弟姐妹一听便动了心:何不结伴自驾,并送冀阿姨夫妇回趟老家?

侯大伯以及杨大伯夫妇当即决定同行。彼时,冀阿姨身体已有不适,但看到成员们细心地做好了全程攻略,行程安排周到妥帖,她心里一暖,便坚定了出发的决心。“有他们在,我放心。”就这样,侯大伯独自驾车,载着冀阿姨夫妇等几位老友,开启了一趟单程约3600公里、途经6省9城、历时14天13晚的相伴之旅。

旅途中,侯大伯特意算好时间,在冀阿姨生日那天,将大家带到了山东蓬莱的“八

仙过海”景区。“我想着在蓬莱给她过个生日,图个好彩头,盼着往后大家都健健康康、平平安安。”侯大伯笑着说,眼里满是真诚。

抵达和龙后,吴大伯和冀阿姨在老家的亲戚热情迎接,早早安排好了舒适的住处。更让侯大伯惊喜的是,大家也悄悄为他操办了一个隆重的生日。那个夏天,几位老友在边陲小城里过得清凉又舒心。

这趟跨越千里的旅程,可把社区党总支书记梁园急坏了。她每天都要打电话询问行程:“到哪儿了?”“路上安全吗?”直到侯大伯发来“平安到达”的消息,她才长长舒了口气。

旅程归来,冀阿姨便正式开始接受治疗。这期间,老友们的关怀从未间



断。杨大伯夫妇格外上心,几乎每周都会往冀阿姨家送营养品,鸽子汤、甲鱼汤、羊肉汤……变着花样炖煮,只为让她好好调养身体。侯大伯也总说:“如果需要用车,不管什么时候只要说一声就行。”金阿姨和几位姐妹更是常常鼓励她:“好好治病,钱不是问题,需要你你就说,我们都会帮你。”社区党总支也第一时间行动起来,发起爱心捐款,全力为冀阿姨提供支持帮助。

“他们总和我说,你一定要好起来,我们这个大家庭一个都不能少。”冀阿姨的泪水夺眶而出,“我就想着,我要是不好好治病,就对不起这些真心待我的人。”在老友们的悉心照料与暖心鼓励下,冀阿姨的身体渐渐好转,脸上重新绽放出了久违的笑容。

烟火日常里的焕然一新

在这个有爱“大家庭”里,被温暖治愈的,远不止冀阿姨一人。涂大伯的老伴彭阿姨,中风已有16年。这16年间,她极少出门,也几乎不与外人交谈,性格变得孤僻而拘谨。

第一次聚会,涂大伯带着她前来,大伙儿看在眼里,记在心里,却没有一个人表现出丝毫异样,只以最自然的姿态主动与她聊天。“我们都顺着她的节奏,听不懂的就再问一遍,她笑,我们就陪着笑,不催她说话,不勉强她融入。”孙阿姨回忆道。

在大家的耐心陪伴与真诚鼓励下,彭阿姨渐渐变了。她开始愿意参加每一次聚会

和游玩活动,脸上的笑容多了。在一次小组举办的生日聚会上,看着身边热闹的老友们,彭阿姨竟主动起身,端起杯子,一字一句说道:“谢谢大家,有你们,我很开心。”

“她已经很多年没在公开场合做过这样的事了。”老伴涂大伯说,“她是真的把这个群当成了家,把所有人都当成了亲人。”采访过程中,彭阿姨几乎全程没有说话,安静地坐在涂大伯身边,听大家讲述那些温暖的往事,可当大家说起她主动敬酒的那一幕时,她的眼眶渐渐泛红,眼泪无声地滑落,涂大伯轻轻握住她的手,久久没有松开。

应阿姨也是这个大家庭里被温暖改变的人。她以前腰不好,常年被病痛困扰,几乎足不出户,甚至连小区的北门、西门在哪里都不知道。大伙儿得知后,每次组织活动,都主动上门邀请应阿姨。一开始,她总是委婉拒绝,可架不住大家的热情相邀,最终还是被拉着参加了第一次活动。

如今的应阿姨变得活泼开朗、活力满满。跳舞、旅游、参加社区活动,样样都积极参与,整个人容光焕发,彻底找回了生活的乐趣。“是这个大家庭,给了我温暖和力量。”应阿姨笑着说,眉眼间满是幸福。

“邻里一家亲”新春联谊会

