



做一个“积极老人”

2010年起，长宁区鼓励有条件的、居家养老独居老人或纯老家庭将自己的客厅向同一幢楼、同一个小区内的老伙伴开放，成为一个老年人互助服务的“睦邻点”，政府则给予一定的活动补贴。

“大家独门独栋，邻里基本不相往来，就算在楼道里偶遇，顶多也只是点头之交。但通过‘睦邻点’，老人们可以认识志同道合的伙伴。”贺国萍表示，“睦邻点”的活动很多样，有书画、插花、茶艺，也有读报谈心……

此外，依托于市民政局推出的“老伙伴”计划，贺国萍从2012年起就结对帮扶高龄独居老人。“我现在结对的老人有5个，最大的97岁了，每周都会上他们家看看。”贺国萍说，疫情期间不便上门，她会定期打电话关心。

贺国萍是“申宁苑”的常客。每当有活动，她就会来当志愿者，维持秩序；而闲暇之余，她会和老伙计们来到这里，中心俨然成为了她的“第二个家”。

“相比过去，现在社区为我们老年人提供的活动场地、设施，还有精神文化生活是相当多的。社区还会给我们老年人搭建展示的平台，每年举办的比赛、演出都很多。”贺国萍用“翻天覆地”来形容近年来老年生活的变化。

寸土寸金的上海中心城区，为生活在这里的长者们，开辟乐享晚年生活的“幸福港湾”，成为长宁持续探索的课题，越来越多的综合为老服务中心在老人的“家门口”出现。

如何盘活闲置资源，长宁区政府找到了突破中心城区养老空间限制的另一新路径——在政府的协调下，从区属国企新长宁集团盘活了闲置资源30处，用于建设各类社区托养设施。

来到“藏匿”于小区居民楼内的“新长宁慧生活体验馆”，这里是长宁区探索“物业+养老”模式的一处线下创新，是新长宁集团下属物业公司设立的嵌入社区小微机构。这里也是新华街道的恬馨服务站和惠老家园。原本100多平方米的空置房内，现在既是适老家居的体验馆，又能提供社区助餐等多项服务。

据新长宁集团下属物业公司负责人袁娜介绍，目前“物业+养老”推出六大服务品牌。

“‘物业+养老’这种社区养老新模式就是物业企业通过社区内增加养老设施、适龄改造、设置养老服务机构（社养便民中心、老年大学、乐龄餐厅）等方式，为社区老人提供养老服务。”袁娜表示，这是家庭养老和社会养老结合的社区新型养老模式，优点是老人可以在家里享受居家的温馨与舒适，同时又能在社区内获得专业化的照料服务。

记者从长宁区民政局了解到，截至2019年底，长宁区60

周岁及以上户籍老年人口21.88万人，占全区户籍总人口的38.0%。为积极应对区域深度老龄化，2017年，长宁区成功申报第二批全国居家和社区养老服务改革试点。

“多年来，长宁一直在积极发展社区养老服务设施，打造‘一中心、多网点、全覆盖’的‘社区养老15分钟生活服务圈’。”长宁区民政局局长章维在接受《新民周刊》采访时表示，试点以来，居家和社区养老服务设施增加了95个，有效运营3个月以上。目前，全区共有各类居家和社区养老服务设施650个。

“优质+均衡”，构建养老服务新格局

长宁，拥有上海最集中的涉外高标准商务办公综合区、老上海的花园别墅区和普通的居民住宅区。长宁的养老服务水平同样有“国际精品”意识。打造老年人“幸福养老”的福地，这是长宁区委、区政府挑战“银发浪潮”的勇气和决心。

2018年，长宁区在上海率先出台《养老“优质+均衡”发展三年行动计划》，将养老放到了与教育、卫生同等重要的位置。2019年，长宁着手对专项规划进行完善，根据区域内老年人口分布情况优化养老设施布局。

在养老服务方面，长宁区注重机构与社区养老融合发展。章维介绍道，2018年至今长宁区相继制定出台了20项区级政策，重点鼓励养老机构服务向社区延伸，同时采用多手段推进养老人才队伍建设。

“在健全非正式照料服务体系方面，我们也积极完善立体式适老化改造服务内容。每年推进约100户困难老人家庭适老

长宁区社区中的为老服务。

