

走向我们的小康生活 | 乐享上海 时空之变

黄浦区这家“托老所”迭代升级,方便老人“原居安老” 100岁,还是要活得漂亮!

首席记者 姚丽萍

95岁的沈默,漂亮老太,雪白小卷发,金丝边眼镜,瘦,神采奕奕。每天早上,沈默独自花一小时,步行加公交,从家里直奔托老所。

托老所,大名叫“黄浦区五里桥街道为老服务中心”,今年刚刚经历了适老化改造,日托、助餐、喘息服务……“原居安老”服务一应俱全。这让沈默老太太对一件事更有信心——100岁的时候,还是要活得漂亮!



经过改造的「托老所」清爽敞亮、服务周到,老人们脸上写满了笑意
本报记者周馨摄

相关链接

上海是中国最早进入老龄化(1979年)且老龄化程度最高的城市。2019年末,上海市60周岁以上的户籍老年人已达518.12万人,占其户籍总人口的35.2%。

养老服务,是上海需要着力破解的突出民生难题。今年,上海将继续对接需求,坚持居家为基础、社区为依托、机构为补充、医养相结合,大力发展社区嵌入式养老服务,持续扩大有效供给。今年,上海持续发展社区嵌入式养老服务,完善居家养老服务供给,推进医养结合,新增综合为老服务中心50家、助餐场所200个、养老床位7000张,改建认知障碍照护床位2000张。

一人餐13元实惠又可口

一进为老服务中心,大门边就是一个触摸屏点餐屏,手指滑动,一周菜谱活色生香。

“我呀,早饭在家里,午饭天天这里见,不重样!”沈默说,这个聪明的点餐屏是今年新来的,老人们都觉得新鲜,没事就来划划划——菜肉饭,小锅菜,虫草汤……很可口,价格也便宜,一人套餐只要13元。

今年复工复产后,为老服务中心抓紧时间完成适老化改造,重新开张。沈默老太太路上花个把小时也要来日托,为啥乐此不疲?“吃得好,玩得好,用得好!”沈默说,一走进改造后的为老服务中心,餐厅、活动区、会客厅、午休间……哪里看着都清爽,敞敞亮亮。吃好午饭,午休间里,一排按摩椅等

着,躺上去,好舒服!沈默老太太特别要谢谢几位护理员,每次午休她们都要帮老人们调整好按摩椅,老人们睡一觉,安安稳稳。

的确,走进为老服务中心,看看老人们省心、放心、开心的模样,就知道,改造目标实现了。

阶梯式服务更有归属感

5年前,从法国留学回来,放弃外贸工作,选择社区养老事业,五里桥街道综合为老服务中心负责人阮捷说,自己的选择有意义有意思——因为,这是一份朝阳产业,能让老人们切实感受体面养老品质生活。

事实上,为老服务中心不只服务沈默这些“报到老人”。改造后,中心里多了间特别的助老浴室,还有一个辅具租赁展示平台。

那间浴室里,有一套定制的淋浴设备,专供行动不便的老人,老人坐在椅子上就能安全淋浴。住在中心周边的老人,如有需要,就可以预约淋浴。至于辅具租赁展示,也很受居民欢迎,比如,有张床,专为卧床老人特制,灵活好用,帮老人上床、翻身、起床,很省力。

“中心不仅是日托所、助餐点,更能为周边居家老人提供阶梯式为老服务,方便社区老人‘原居安老’。”阮捷说。

阶梯式为老服务,什么模样?就是,老人做不动饭了,中心有助餐;洗不动澡了,中心有助浴;需要让照料老人的家人们休息一下放下个短假,中心有喘息服务……老人到什么阶段,就有什么样的专业为老服务,家门口的“原居安老”就是要让老人们有安全感、归属感。

人瑞当标杆乐活每一天

100岁,是沈默的人生小目标之一。这个小目标,沈默有信心,因为,眼前就有位天天见的人瑞——今年整整100岁的张淑芳。

在为老服务中心,大家数数年龄,80岁才起步,90岁一大片,100岁嘛,张淑芳就是标杆。每天9时,这群“80后”“90后”“00后”的日托生活是从一套手指操开始的。“手心拍拍,手背拍拍……天天做做手指操,头脑不糊涂!”沈默一边做操,一边看看身边的张淑芳老太太。别看两位年龄大,手指动作可是一点也不慢,这套手指操保健操,是中心改造重新开张后,沈默学到的新本事。

要问在日托所都学会了啥?沈默会说,活到老学到老,100岁,还是要活得漂亮!

要家园美还要村民腰包鼓

——记上海市人大代表张小弟

阿拉身边的代表



■ 张小弟近影
首席记者 刘歆 实习生 姚舒鹏 摄

青浦区朱家角古镇附近有个名叫万隆村的村庄。过去,通往村子的峰旬路两边杂草丛生;村里的河道上漂浮着各种垃圾,不时飘出臭味;不少村民宅前屋后堆放着无用的杂物和垃圾,影响美观。如今,峰旬路铺上了平整的沥青,两旁种上了高挺的树木;马家埭恢复清澈;村民房屋旁的小花坛里绽放着五色小花……“我们真是选了一个好代表!”村民乐呵呵地说道,他们口中的“好代表”说的就是上海市人大代表、青浦区朱家角镇万隆村党总支

书记张小弟。

“我首先考虑的是农村的发展与百姓的诉求。”张小弟表示,现在万隆村正着手打造和谐人居环境,助推乡村振兴发展。张小弟根据村庄的实际情况,提出了“三个一”和“一个片”。“三个一”指的是,打造环绕万隆全村的峰旬路为“党员整洁示范一条路”,打造曹家埭自然村为“垃圾分类示范一条路”,打造马家埭河为“妇女美丽示范一条河”。“一个片”指的是,打造万隆村11组和15组为“自级美丽乡村示范片区”。“要让村民成为参与者和受益者,这样一来大家也会更珍惜自己的劳动成果。”张小弟说。

前不久,张小弟还带领大家给村子做了一次“大扫除”,将原本堆在屋前的砖头瓦片重新废物利用,砌成小菜园的围墙,既解决了乱堆放的问题,还节约了一大笔成本。

村子变美了,村民的就业和养老问题又成了张小弟关心的头等大事。近年来,万隆村正以美丽乡村建设为契机,逐步探索“种养一体化+合作社”的模式,努力培育新型农民。目前,村内已有百来位村民投身“水稻+小龙虾”共养产业发展中。“原本一亩地的年收入在500元左右,现在一亩地能达到7000元左

右,村民的收入大大提升。”张小弟介绍,这种新模式不仅促进了村民稳定增收,也解决了原先村庄散乱种植、形不成规模效应、竞争力低下的状况。前几天,村里的上海万果果蔬种植专业合作社的水稻到了收割的时节。家庭农场主张继发笑着说:“我们的生活水平有了很大的提高,现在一年收入能达到上百万元。”

近些年,这位扎根基层的“农民代表”提出了《实施乡村振兴战略,促进城乡融合发展》《关于建议市政府实施新一轮郊区经济薄弱村帮扶工作,推进上海郊区乡村振兴的建议》等多个与乡村振兴相关的代表建议,得到了有关部门的关注与采纳。

把生态环境转化为发展优势,为拓宽村民增收渠道注入源头活水,让传统乡村焕发勃勃生机。在张小弟看来,乡村振兴重在思想振兴。“我想把在城市里学习到的好的生活理念带回村子里,带领村民一起享受青山绿水下的生态红利。”张小弟说。

本报记者 黄佳琪



今日论语

昨天是第36届教师节,朋友圈里刷屏了。怀旧版、泪目版、萌娃版……微信群里对老师们的祝福此起彼伏,勾起了许多人难忘的师恩。

乘坐地铁的市民发现,从昨天起在人民广场等10个地铁站,一批大师格言亮了。上海社会科学界联合会首次通过“接地气”的方式,让一批社会科学界的大师们走近市民身边,让人们感受到大师们作为普通“教书匠”的模样。

师者,传道授业解惑也,“传道”被放在了首位。“我不教学生做绵羊,我教他们做猴子。”这句听上去有点奇特的话语出自教育家、语言学家、复旦大学原校长陈望道。陈望道年轻时脾气火爆,被称为“红头火柴”,但他对于学生却充满慈爱,他的教育思想就是要让青年学生富于活力、善于思考、敢于创造。

“学术是我生命的延续,学生是我子女的延续。”这是著名翻译家、双语词典编纂家、复旦大学教授陆谷孙的一句话。他曾说,自己喜欢孤独、不喜交际应酬,“还是老老实实当我的教书匠为好”。许多学生在上过陆谷孙的课后都说,听他上课是一种享受,尤其他讲课时“陆氏幽默”。而他给新生入学教育的第

追寻大师们的「教书匠」精神

宋宁华

一课曾说过:“我希望我的学生们心中有这条道德底线,不要欺骗、钻营、庸俗、猥琐,而要用一颗忠诚、明敏的心,保持对问题的省思与追问。”

经师易得,人师难得。今天,我们重温大师,并不只是缅怀纪念、高山仰止。他们中的很多人命运多舛,经历过战争的血雨腥风,也承受过国家命运转折的考验,却依然耐得寂寞、一心向学,用自己的言传身教培养了一批又一批的学生。上海音乐学院首任院长贺绿汀被誉为“人民音乐家”,他曾说,期望音乐学院的学生能做一个有为的新中国青年,担负起创造新中国音乐的使命。在他的影响下,无论是他的女儿还是学生,都铭记他的教诲,将艺术创作的根基深深扎在泥土里,将艺术创作与时代及民族的命运结合在一起。因此,社科大师们的贡献不仅体现在学术成就上,更有教书育人的层面,他们可谓“桃李满天下”。陈光磊、葛剑雄、熊月之、廖昌永等大师的弟子,正沿着前辈教育人的脚步,站上三尺讲台、教书育人。

“教师是园丁,不是雕塑家。”从社科大师们作为“教书匠”的格言中,人们可以管中窥豹,他们如何言传身教,真正把做人、做事、做学问统一起来。致敬大师,这种以文化人、以文育人的精神,值得人们追寻、传承和发扬。



扫码看代表如何为村民谋福利