

长沙首个社区“养老管家”团队线上+线下免费服务老人——

“养老管家”让老人享“晚年福”



扫一扫，看长沙“养老管家”是啥样。

文：今日女报 / 凤网记者 周纯粹 实习生 陈圣恩

“在这里免费做了身体护理，再和老伴们一起唱歌跳舞聊天，一天的时间眨眼就过去了。”家住长沙市雨花区桂花社区的周奶奶笑呵呵地说着。

2月24日，桂花社区的居家养老服务中心开张，与之同步亮相、由60名专业义工和党员志愿者组成的长沙首个社区“养老管家”团队，则通过线上+线下的30余项服务帮助老人居家养老所需，老人们无不感叹：“我们就像多了一群贴心儿女，开始享晚福。”

1 活动中心成了老年人最爱

陪周爹爹种菜、帮忙罗奶奶卖废品、给‘三无’老人家墙面刷漆、再给爱美的肖奶奶和闺蜜们做手部护理……自桂花社区的居家养老服务中心开门以来，这里成了老人们每天必报到的地方。

2月26日，当今日女报 / 凤网记者到达服务中心时，周爹爹拉着记者的手高兴地说：“平常我们老人找人陪不易得，这几天我们都来这里唱歌跳舞，我还报了一些免费兴趣班参加，真的觉得好有意思。”中心不到300平方米的空间内，老年人的棋牌室、迷你KTV、按摩室、休息室一应俱全，老人们玩得开心之余，就在中心餐厅把午餐解决。中午11点，11道养生餐全部清盘，“这里菜单每天更新，味道还蛮合适我们老年人。”72岁的徐奶奶说。

更让这些老人家觉得有意思的是，他们都有专业的“养老管家”。“我们有什么要求，那些年轻妹子都尽量满足，真的比闺女还耐得烦咧！”周爹爹说。

2 “养老管家”24小时在岗

“赤岗冲社区、红花坡社区、朝阳社区、荷叶塘社区……有的老人走路半小时到我们这里呢！”桂花社区居家养老服务中心负责人孙洁如是告诉今日女报 / 凤网记者。

我们共有包括生活照料、精神慰藉、上门助浴、上门理发等在内的8大类、35小类、109个项目。”孙洁介绍，中心80%的娱乐项目都是免费提供的，剩余的20%项目由于需要人力成本如上门代办、上门助餐等，则会相应收取少量费用。

“我们专业的‘养老管家’团队是受老人们追捧的一个重要原因。”孙洁说，60余名专业的社工、护理员和有爱心的党员志愿者组成的“养老管家”，“所有社工都是长沙民政职业技术学院老年服务专业的毕业生，养老护理员、公共营养师、康复理疗师……每个人都有两本职业资格证书在身。”

“90后”社工何彩霞指着身边的“24小时值班室”说，“除日常服务外，每天还有两到三名值班管家全天候在岗，就算老人深夜求助，我们也能在5分钟内赶到现场。”



老人在服务中心唱歌。

3 协助年轻人养老，省心省力

专业的“养老管家”团队，吸引了不少周边社区的老人及其子女专程前来“考察”。

“妈妈去年走后，爸爸脾气古怪，动不动就发脾气。我就是过来找社工，想给爸爸做一个心理评估，再请他们上门做精神慰藉等服务。”住在赤岗冲社区的戴阿姨向今日女报 / 凤网记者说。

如今，因为工作压力大生活节奏快等原因，一些中青年逐渐感受到养老的责任。“我们社区

有位低保老人，生病住院都是‘养老管家’去操办的。医院的有些费用无法报销，我们社工还专门去对接一些资源，帮助老人申请补贴，找点对点的帮扶捐款。”桂花社区工作人员介绍，就是这样的服务，为社区里的年轻人减轻了压力。

“为老年人养老，服务并不麻烦，只要我们有心想就好。”何彩霞笑着说。也因为这群“养老管家”的到来，很多老人都觉得老年生活开始有滋有味了。

4 “居家+社区”，养老有乐趣

“随着中国进入老龄化社会，居家养老成为许多老年人的期盼，他们既想获得周全的专业照料，也渴望离家近点、离亲人近点。”雨花区民政局副局长余铁光介绍，今年该区确定的十大民生实事就包括培育或引进2家至3家养老机构，新建10家居家养老服务中心，还将不断创新服务模式，通过探索“互联网+养老”、推动医养结合等，让更多养老服

务中心变身特色化、定制化的暖心之家。

据长沙市民政局副局长范凤芝介绍，目前，长沙市60岁以上老年人口约134万人，80岁以上高龄老人约18万人，在人口老龄化进程加快的背景下，长沙市委、市政府一直以来高度重视老龄事业发展，先后出台了《长沙市居家和社区养老服务改革试点工作实施方案》《支持居家养老服务发展的若干政策(试行)》等文件，通过给予建设补贴、设施改造补贴、运营补贴、入住费用补贴等方式，“真金白银”支持居家养老服务发展。

2月28日，记者从省政府办公厅了解到，省政府办公厅日前发布《关于全面放开养老服务市场提升养老服务质量的实施意见》。到2020年，全省养老床位总数将达到53万张，符合标准的日间照料中心、养老活动中心等服务设施覆盖所有居家老年人。

春季每日健康活动安排	
一、八段锦、太极拳	运动时间：10:00—11:00 任30分钟 运动心率：170—180 运动频率：每周3-5次，维持目标心率15至30分钟，有心肺病心肺功能不全者除外。 运动成效：舒缓形体，调理气血，心胸开阔，心情愉快。
二、养肝健身操	运动时间：9:00-11:00 15:00-17:00 任30分钟 运动成效：加快血液循环，活动全身肢体关节和筋骨，激发肝脏的功能。
三、头疗	保健时间：9:00-11:00 15:00-17:00 任30分钟 保健成效：疏利气血，疏通血脉，增加血液循环，使头发得到滋养，发根牢固。

老人每日健康活动安排表。



爸妈唠叨

和父亲对话

文 / 张效雄

飞机在一万米的高空，直向大洋的那一边飞行。我久久地凝望着窗外，眼前满眼都是蓝天白云。

我不是在天上吗？现在这个位置，距离地面一万米的高度。一万米的窗外，是不是人们所说的天堂？

我觉得，父亲就在窗外，耳畔传来父亲亲切的声音。这声音应该是在三十五年前吧，是父亲和我的一次对话，清晰得连每一个字眼都记得真真切切。

那时我在湘潭大学上二年级。我请了几天假，回到我父母所在的汨罗江农场去。祖父已经病入膏肓了，想看看我这个长孙最后一眼。我给老人带去了当时还很稀罕的苹果，削了皮，喂给他吃了几块，算是了却一桩心愿。第二天，我不得不赶回学校，正好父亲也因为急事要到长沙出差。我们便同行，晚上住在五一路的第一招待所里。半晚上，父亲把我推醒，要我听听外间传来猫叫的声音。我朦朦胧胧中确实听到了猫叫。父亲说：“猫叫不是好兆头，说不定你爷爷出事了。”我回答说：“百里之外，哪有这样的事情，好好休息吧。”我继续睡去，父亲一夜无眠。第二天清晨，父亲匆匆地赶回家去。果然，就是猫叫的那个时辰，爷爷溘然长逝了。

以后的很多年，父亲几次和我说起他的那个不眠之夜。他执著地认为，在他与祖父之间，必定有一种说不清道不明的心灵感应。我笑对父亲说：“你一个知识分子，老教育家，还相信这些东西？”每次这样简短的对话，总是以父亲无语而停顿。

父亲八十岁了，患了不治之症，住进了医院。我们兄妹日夜陪伴着他，但对他隐瞒了病情，做了好多张假的化验单，谎说是什么病，他竟然没有一次追问真假。一次手术后，我用轮椅推着父亲在楼道间散步。父亲突然问我：“人死了，会进入天堂吗？”我笑着回答：“那只是一种假说罢了。”父亲却说：“那也未必，好人会进入天堂的。”我无语了，真不好和他说什么。父亲却反过来安慰我说：“我这辈子没有做过坏事，别人整过我，我从来没有整过别人。”父亲在“文革”中是“走资派”，受过的委屈很多很多，但他只字未和我们提起过。我于是又继续笑着对他说：“你的那些老同事们，说起你的为人，总会说老张是个好人。”父亲自言自语道：“好人会进入天堂的。”我的眼泪几乎掉了出来，父亲是不是早就知道自己将不久于人世，在对自己的一生做评价？我不敢继续这样的对话，立马转换话题，想让他笑一笑。

父亲去世以后，我无数次地梦见父亲，但父亲总是笑咪咪的，从来没有和我说过一句话。我多么渴望和他在梦里有一段任何内容的对话哦，哪怕只是一句安慰、一句问候、一句叮咛。但我渴望与父亲的对话却总是一片空白。

我无数次地回味，回味父亲与我的那几段关于心灵感应和天堂的对话，总感觉到父亲对于命运，是有他自己清醒认识的。在他的心里，一定有过关于天堂的描述。在这一万米的高空，我眺望窗外的一片片白云，眺望不见边际的蓝天，我相信，在那遥远的蓝天深处，也许真有天堂存在，只是我们不曾认识而已。

天堂里，必定有很多很多的好人。我的父亲，一定在这些好人中间。

天堂一定离我很近。我多想隔着这层薄薄的玻璃，和天堂里的父亲做一次对话。亲爱的父亲，你听到了我心灵的呼唤吗？



扫一扫，分享与父亲的对话

