

510米长胡同有12家服务单位,老人家门口吃饭看病不用愁 西城“养老一条街”出圈的背后

510米长的胡同,集中了老年公寓、父母食堂、养老服务驿站、社区卫生服务站等12家服务单位,形成了一个完整的老龄友好生态。这个位于北京市西城区新街口街道北草厂胡同的养老街区——“吾老·新街”引起社会各界的广泛关注。为此,记者深入街区一探究竟——

食

父母食堂 好好吃一顿花不到50元

78岁的北草厂居民王建民是典型的老北京,声音洪亮,健谈开朗。聊起“吾老·新街”,老人拍拍自己的肚子,朗声说:“最贴心的就是解决了我的吃饭问题!”

可是,在新街口父母食堂开放运营前,吃饭却成为老人的一个难题。原因很简单,老两口岁数大了,买菜、做饭都感到吃力,平常一日三餐只能凑合着。虽然附近有一些餐馆,但一个“硬菜”动辄大几十块,这钱花得心疼。老王自己定下的每顿不超50元的餐标,也很难让他吃得顺口儿。

2023年11月,新街口父母食堂开始营业,提供早中晚三餐。尽管那时候还没有“吾老·新街”的养老街区概念,但这个暖心又暖胃的食堂,让老王和众多老街坊直呼:“太及时了!”

如今,每周食堂菜谱出炉,王建民都是第一个存好。看着上面的各式菜肴,老王乐得合不拢嘴,直说再也不担心亏嘴了。

除了菜品花样多,小碗菜、低盐少油、软烂适口、主食热汤免费、老年卡就餐八折等优惠让辖区2万多60岁以上老年人不再为吃饭发愁。不仅如此,在这里还能经常遇见发小儿、工友、街坊二哥,让食堂成了老人们喜爱的社交场所。

自打2024年有了“吾老·新街”,父母食堂也不再是养老街区里唯一的就餐场所,而是与庆丰包子铺、护国寺小吃店等几家餐饮单位一起,为老人们提供更多用餐选择。现在,老王再也不提50元就餐标准了,因为在这里好好吃一顿用不了50元钱。

住

银龄公寓 关怀备至成为第二个家

在“吾老·新街”,和父母食堂齐名的当数位于玉桃园三区14号的银龄老年公寓。这里不仅是西城知名的区级公办养老机构,也是110多位老人的幸福家园。

“322房间,赵贵艳奶奶,爱看电视,1级服务;322房间,张福栋爷爷,爱看报纸、散步,1级服务。”门首,清晰标注着老两口的信息、爱好和服务级别,配着两个手



老人在银龄公寓呵护站测量血压



一元理发服务为老人提供便利



社区老人在父母食堂就餐

的卡通头像和一句“祝您快乐”的祝福语。

如今,81岁的赵贵艳已经与老伴在这里居住了10年,老年公寓俨然成为他们的家。

老人的家就在护国寺街航空胡同,离公寓一站地多一点儿,为什么放着自家不住,要搬进银龄公寓呢?

赵贵艳介绍,最初是因为老楼没有加装电梯,并且日常做饭需要用煤气罐。考虑到自己和老伴年岁越来越大,希望换个舒适便利的环境。

为了不让孩子们担心,老两口来了个“先斩后奏”,在充分了解并实地探访后,与公寓签订了合同。一开始,赵贵艳心里也没底,琢磨着先住一段时间看看,没想到,这一住就是十年。

让赵贵艳如此倾心的,不完全是这里优质的硬件设施,更是老人与护理人员之间、老人与老人之间融洽的关系。赵奶奶口味清淡,想改善一下伙食,就会找负责配餐的服务员点一份清炒虾仁。久而久之,工作人员了解了老人的口味,会主动问:“赵奶奶,这周您是想吃虾仁还是其他小炒?”

要是有点头疼脑热,哪里不舒服,老人也完全不用担心。独立药房、医护人员24小时值守、每夜查房、上门体检,老人担心的公寓全部服务到位。

十年来,赵贵艳从心里没底到完全认可,也打消了儿子对父母社区养老的顾虑。

享

服务上新 老人意见建议按需落实

而今,“吾老·新街”可谓名声在外,每天来银龄公寓了解情况、到父母食堂品尝菜肴的老人络绎不绝。

以王建民为代表的老住户更是爱上了家门口的“新街”,每天早晚各遛一圈,锻炼身体,愉悦心情。热心肠的老王还加入了“吾老·新街”志愿服务队,像爱护自己家一样爱护街道的每一个角落。

“小病去卫生站就诊、拿药,省得跑大医院排队、挂号。其他需求也能在家门口解决,降低了骑车、步行过程中出现意外和事故的概率。”老王说。

喜欢与熟人打交道、图便利、慢节奏是多数老年人的共性,王建民也不例外。对他来说,最怕的就是反应迟缓、不了解新鲜事物、用不好智能手机带来的尴尬。在“吾老·新街”,这些顾虑都不存在。走在“新街”上,每天遇到的人都是笑脸相迎。而他,也对新街有着自己的希望。

老王盼着新街能够进一步开发户外活动空间,添置一些健身器材,并且沿路多配备座椅,方便大家随时休息。在和老街坊们沟通的时候,他得知不少人都希望“新街”能添个日用品小超市,这样就不用跑两站地以外的物美超市了。

春节刚过,这些意见、建议已经陆续汇总到社区、街道,等待条件成熟就按需落实。“吾老·新街”是西城区养老的一个标杆和榜样,而“新街”的故事,还没有结束,仍会持续上新,为老人带来更加幸福的晚年生活。

据《北京晚报》

“浙”里银龄写手逐梦网络

“吃过早饭,泡一杯清茶,反锁房门,专属我自己的创作时间开始了。”64岁的湖州作家星雨(笔名)坐在书桌前,指尖在键盘上娴熟跳跃。书柜里摆放着2019年首次“触网”至今获得的网络文学奖杯和证书。这位六旬创作者,如今已是浙江网文圈的“新锐力量”,作品不仅斩获多项网文奖项,更登陆“微信读书”受到年轻读者的热捧。

银龄作家转型网文

星雨从年少起就有一颗“文学心”,退休后,他坚持写作,还常向报社、杂志社投稿。2018年,经朋友推荐,他参加中国网络作家村培训班,成为他转型网文的契机。

“几堂课听下来,我发现网络文学并非印象中只写玄幻重生,它风格活泼、天马行空,受

众面广。”星雨回忆,他由此萌生转型想法。

转型之路并非一帆风顺,星雨也遭遇中老年写手常见困境:网文“日更、强节奏”,年轻作者熬夜创作的作息,让他难以适应。于是,他把创作高峰调整为早上8时和晚上7时,每次连续创作2至3小时。

如今,星雨已成为成熟的银发网文写手,他写的长篇小说《青山人家》获省级网文原创扶持。

老情怀点亮网文新赛道

近年来,随着智能手机和互联网的普及,以及老年人受教育水平的提高,越来越多退休老人走进网文创作领域。

70多岁的上海作家沈东生,退休后专注沪语小说;60多岁的武汉作家张旭涛,

创作50万字网文《汉口的拆白大王》……

数据显示,银发网文写手规模稳步扩大。据《人民日报》此前报道,仅番茄小说一家,50岁及以上签约作者就有近万人,凭借持续热情成为网文圈不可忽视的力量。

多举措护航银龄逐梦路

作为文化出海“新三样”的重要组成部分,浙江各地也推出针对性扶持——宁波(鄞州)网络作家部落推出“零成本入驻”,提供免费工作室及资金、版权等全周期服务;景宁举办“文学夜话”,联动5家网文平台共建基地,提供创作研讨、推广服务;湖州通过精品扶持、创作培训助力本地网文写手,星雨便是受益者之一。

据《浙江老年报》