



我们的节日·重阳节

在宁夏，幸福晚年这样过

最美桑榆景，人间重晚晴。在重阳节来临之际，习近平总书记给“银龄行动”老年志愿者代表回信，对他们予以亲切勉励，向全国的老年人致以诚挚问候。

随着我国人口老龄化日益加剧，如何舒心养老已成为一道普遍关注的民生必解题。近年来，我区多措并举优供给，多点布局强服务，多域融合链资源，提升健康养老质效，激发养老服务活力，推动养老服务体系实现新突破。

10月11日，农历九月初九，又是一年重阳节。日前，本报记者走进社区、养老机构、乡村、商超，围绕集中供养、适老化改造、“60”后新老人退而不休、养老多元化需求等话题，与老年人对话，感受他们的幸福养老生活，倾听他们的期盼和心声。



10月10日，银川市兴庆区银古路街道丽水社区，老年人在阵阵加油声与欢笑声中将手中的圆环掷向桌面上摆放的各类奖品。当日，丽水社区邀请辖区老年人开展“流年不弃桑榆老 趣味运动享健康”重阳节主题活动。本报记者 马楠 王洋 摄



10月10日，由永宁县全民健身领导小组主办，永宁县教育体育局、体育中心、体育总会等单位承办的2024“金秋十月”永宁县老年人及残疾人运动会拉开帷幕。本报记者 王刚 李宏亮 摄

宁夏居家适老化改造“焕新” 让“享老”从“家”开始

本报记者 姜璐 陈瑶

当前，科技进步催生了一大批智慧养老“黑科技”产品：一键通呼叫、智能烟感器等，为老年人提供实时健康监测服务；扫地机器人、电动晾衣架、电子锁，给老年人的日常生活起居带来极大便利；智能升降沙发、智能手表，让老年人的安全多了一份保障……

据悉，截至2023年底，全区共有60岁以上老年人口110.6万人，占全区总人口的15.7%。随着经济社会发展水平不断提高，传统养老观念逐步转变，老年人需求结构正从生存型向发展型转变，对养老服务提出新的挑战。为推进适老化改造，助力“养老”变“享老”，日前，我区启动居家适老化改造“焕新”工作，对老年人购买适老化产品的按购置总价的50%进行补贴，政府补贴金额最高不超过10000元/人。

走进银川市新百电器大楼店，醒目位置贴出居家适老化改造“焕新”的广告。记者在适老化产品专区看到，大部分产品已经贴上补贴标识。一位工作人员介绍，算上门店优惠和政府补

贴，这次的力度非常大。她指着一款TCL智能门锁，产品1999元，享受50%的政府补贴后，不到1000元就能拿下。新百电器大楼店负责人告诉记者，目前店里共有100多款适老化产品，为方便顾客选购，大楼在六楼专门开设了适老化专区，集中展示助行器具、医药器具、视听器具及厨卫环境类、室内行走类产品等。从购买情况来看，智能门锁、智能腕表、电动轮椅、助力扶手、淋浴凳等产品十分畅销。

10月8日，记者来到银川市兴庆区通贤乡司家桥村六队的李光荣家时，李光荣正向邻居“炫耀”新买的电动轮椅和制氧仪。64岁的李光荣因常年劳作，患上了腰椎间盘突出症，去年做过手术后，居家生活的安全便捷一直是子女们的牵挂。“从媒体上得知宁夏居家适老化改造‘焕新’活动后，我向村干部了解购买适老化产品的补贴力度和申请流程，这个政策‘太香了’，实惠又实用，也让我们在外面工作更放心了。”李光荣的侄子李干说。不久前，李干带着李光

荣夫妇到销售网点现场体验了各类适老化产品，最终选择购买了一辆电动轮椅和一台制氧仪，补贴后自费8300多元。“不仅价格比之前便宜了一半，整个申请过程也很快，不到10分钟就完成了。”李光荣说，现在村里不少人都来向他了解补贴政策，这次“焕新”活动让老年人真切切享受到了实惠。

自治区民政厅养老处工作人员杨纳介绍，为推进居家适老化改造“焕新”工作，民政厅联合财政厅、商务厅印发了《宁夏回族自治区居家适老化改造“焕新”工作补贴实施方案》，各地迅速落实，组建工作专班，对各销售商家进行现场督导检查，重点检查产品价格是否与备案价格一致，价格是否“明降暗升”、销售人员对政策及操作流程掌握情况、帮助老人操作购买等情况。同时，不断优化“我的宁夏”政务App“居家适老化改造焕新补贴”模块中产品查询、价格排序等功能，为老年人自行选购时提供货比三家、价比三家的便捷信息获取渠道。

幸福养老还需全面发力

本报记者 姜璐 陈瑶

近年来，在国家一系列利好政策推动下，我区以居家为基础、社区为依托、机构为支撑的养老服务快速发展，但养老服务产品和服务供给不足、市场发育不健全、城乡区域发展不平衡等问题仍比较突出，幸福养老面临现实挑战。

家住银川市兴庆区胜利街道南华社区绿秀园小区的梁宁进今年66岁，身子骨很硬朗的他老伴目前居家养老，空闲时在社区当起志愿者，生活有滋有味。但说到今后的养老，梁宁进很是发愁：“我们只有一个儿子，不在一起住，以后生活不能自理了，养老是个大难题。”梁宁进介绍，自己和老伴每月共有8000多元退休金，他经过实地考察，发现现在的养老院条件很好，但他们实在负担不起养老院每月近万元的费用，希望政府加大补贴力度，降低养老院收费标准，让老年人住得起、住得好。

青铜峡市大坝镇立新村村民王强瘫痪在床十多年，平日靠老伴照顾吃喝拉撒。一边是半

身不遂、需要照顾的王强，一边是年龄越来越大、力不从心的老伴，因为无法照顾王强翻身、上厕所等，老两口经常吵架。提及父亲的养老难题，王强的女儿苦不堪言：“之前接父亲去城里住，还请了保姆，可父亲不习惯城里的生活，还是想到农村的小院子颐养天年。我们建议父亲去养老院，但受传统观念影响，父亲很是排斥养老院。”王强的女儿说，建议政府探索互助养老模式，在农村配备休息室、厨房、文化娱乐等养老服务设施，为老人提供日间照料，既能满足居家养老的需求，又能享受高质量的养老服务。

87岁的成云珍患有严重的腰椎间盘突出症，一度靠轮椅出行。3年前，她来到宁夏塞上鸿儒颐养院，坚持跟着医护人员练习经络康养操。“从坐轮椅、推轮椅、拄拐杖到现在自己能行走，我的身体健康多了，明天下午还要参加院里的模特走秀呢！”成云珍说，目前养老院的基层生活照料、康复护理等服务都能满足她的需求，她觉得唯缺点解闷、方便生活的适老化电子

产品，曾在实体店体验过相关产品，都被复杂的操作难住了，希望企业能生产一些简单易操作的产品，同时建议相关部门加强养老服务人才培训，培育更多有扎实专业知识和实践技能的人才，不断提高养老服务水平。

自治区民政厅有关负责人表示，下一步将强化“老有所养”的服务保障，依托现有机构设施，建立县级综合养老服务指导中心、街道（乡镇）综合养老服务中心，推动公办敬老院“开门办院”。同时因地制宜建设农村养老服务设施，推动农村老年劳动力、低龄老人、乡村医生、社会组织参与农村养老。强化“老有所依”的资金保障，建立与人口老龄化进程相适应的财政投入机制，健全保险补贴普惠制度，发展价格可负担、质量有保障、运营可持续的普惠养老服务。强化“老有所为”的制度保障，创造适合健康低龄老年人的多样化、个性化就业岗位，稳妥有序推进渐进式延迟法定退休年龄改革，促进人口高质量发展。

用爱打通养老服务“最后一公里”

本报记者 王激

“丁书记、小许，今天我妈能顺利入住养老院真是太感谢你们了！之前我送了5次都没成功，没有你们，真不敢想我妈咋办！”居民蔺怀兰的女儿叶琳、女婿王永新向银川市兴庆区解放西街街道文艺社区工作人员道谢。近日，在该社区的努力下，蔺怀兰的家人以“隔空”方式，将老人送到了阅海养老院进行评估并办理了入住手续。

家住银川市兴庆区湖滨西街58号的独居老人蔺怀兰，今年76岁，育有一儿一女，老伴和儿子都已去世，女儿一家三口居住在青铜峡市。蔺怀兰老人患有阿尔兹海默症，生活处于半失能状态。

蔺奶奶谁来管？社区工作者成为她的“贴心家人”。

经过商议，网格员许翔成为蔺怀兰的“家人”，他每天都要到家里看望蔺怀兰。一次，蔺怀兰不慎走失，急坏了的许翔协同派出所民警四处找寻，终于及时找到老人。

“我们和蔺阿姨可以说是‘最熟悉的陌生人’，尽管天天为她操心，可每次见面她都不认识我们，状况确实让人担忧，出于各方面考虑，我们尊重她女儿的意愿，终于在老人难得清醒时征求了本人的同意，近几个月来，在与养老院、体检中心、派出所等多方协调下，为老人完成体检、拍照、补办身份证等事项，使得老人如愿入住养老院。”解放西街街道文艺社区党委书记丁娜说。

近年来，随着人口老龄化程度加剧，“养老难”已成为社区治理的一个新难题。在探索

中，解放西街街道文艺社区全力推动养老服务多元化、多样化发展，努力做老人心中可靠的“幸福启航者”。

文艺社区通过邻里每日“敲门行动”，网格员每周入户或者电话拜访1次，网格员每月深入走访1次，及时掌握辖区高龄、独居老人的生活状况；精心策划举办社区春节联欢晚会、元宵节猜灯谜等文化娱乐活动，确保为老年朋友提供精神食粮；联合银川市妇幼保健院、为辖区行动不便的老人提供个性化上门义诊服务；联合永丰社区卫生服务站建立常态化服务机制，在健康小屋每周一、三、五为60岁以上的老年人提供免费体检，用心为老年朋友送上暖心服务，提高辖区老年人的幸福感和归属感。

全区老年朋友们：

九九丹桂香，岁岁重阳喜。值此重阳佳节和全国第十二个“老年节”来临之际，自治区老龄工作委员会向全区110万老年朋友致以最美好的祝福和最诚挚的问候！向长期以来关心支持我区老龄事业发展的社会各界人士和广大老龄工作者致以崇高的敬意和衷心的感谢！

未知天地恩何报，翻对江山思莫开。忆往昔，你们是一部历史，用智慧和汗水有力诠释“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”的责任与担当，为宁夏经济社会发展作出了重要贡献；看今朝，你们是一面旗帜，用实际行动和多种方式生动演绎“老骥伏枥、志在千里”的宝贵精神，为宁夏高质量发展汇聚强大合力。宁夏的每一点发展和进步，都饱含着你们的辛劳和期望，都镌刻着你们的奋斗和奉献，你们是社会的宝贵财富。

人生最美桑榆晚，最是夕阳红满天。尊老敬老是中华民族的传统美德，是社会文明进步的重要标志。习近平总书记一直身体力行尊老、敬老、爱老、助老，为全社会作出了示范和表率。我们会加倍重视老龄工作，把积极老龄观、健康老龄化理念融入经济社会发展全过程，把老龄事业作为高质量发展的重要内容，把惠老实事项目列入民生工程，推动社会保障、养老服务、健康支撑全面提升，积极构建养老、孝老、敬老政策体系和社会环境，着力解决老年人关心、关注的现实问题，努力让广大老年朋友“老有所养、老有所医、老有所教、老有所学、老有所为、老有所乐”。

老骥骨奇心尚壮，青松岁久色愈新。希望老年朋友们坚守“宁移白首之心”的壮志，保持“甘为孺子牛”的情怀、砥砺“树老根弥壮”的韧劲，继续发光发热，关心、支持、参与我区经济建设和社会事业发展，为加快建设美丽新宁夏、奋力谱写中国式现代化宁夏新篇章贡献力量。

衷心祝愿全区老年朋友们节日快乐、健康长寿、阖家欢乐、万事如意！

自治区老龄工作委员会
2024年10月11日

致全区老年朋友们的一封信

老年饭桌上的幸福“食”光

本报记者 贺紫瑞

酸菜牛肉、手擀包菜、蒜蓉油菜、剁椒蒸草鱼……10月9日中午，记者在银川市金凤区长城花园社区食堂看到，十余种荤素菜品码放整齐，前来就餐的顾客络绎不绝。“社区食堂的饭菜咸淡适中，适合我们老年人口味。”居民高庆芳老人告诉记者。

长城花园社区食堂于2023年11月17日正式营业，建筑面积580平方米，向全年龄段顾客开放，为小区业主、周边居民提供一日三餐就餐服务。同时，食堂还为小区居民提供免费“送餐上门”服务。

“目前，我们餐厅每天的供餐能力达500余人次，其中老年人约占半数。”长城花园社区党委书记赵耐香告诉记者，社区食堂对辖区60岁以上的老年人价格更优惠。

“老年人腿脚不便，每天买菜做饭耗时耗力，对于年龄较大、半失能、全失能老人来说每天吃啥是一道难题。”燕欣园社区食堂运营公司总监周亮告诉记者。为了让年龄大或行动不便的老年人吃上“热乎饭”，银川市兴庆区大新镇燕欣园社区食堂采用“线上下单”，老人通过电话、微信告诉社区志愿者想吃什么，志愿者第一时间“接单”按需送餐上门。

“封阿姨，快开门，我们给您送午饭来了。”中午，社区志愿者敲开了燕欣园社区居民封治英老人的家门，老人今天点的粉丝包菜和大盘鸡，还有一些小菜。“送到我们家还是热乎乎的。”说起社区食堂送餐上门服务，封治英老人竖起了大拇指。

让老人吃得饱，还要吃得好。“社区食堂供应的食品，菜品按照居民需求‘量身定制’，每日供应两荤三素菜品丰富，在价格实惠的基础上最大限度满足不同居民的就餐需求，比如适合老年人的绵软食品、低糖低油食品等。”燕欣园社区党委书记王雪玲告诉记者，社区食堂要尽最大努力让辖区老年人在家门口享受幸福“食”光。

「新老人」圆了年轻时的梦

本报记者 杨嘉琪

老当益壮的健康心态和进取精神，快乐学习，也快乐生活，既要老有所养、老有所乐，也要老有所为。”

眼下，更多60后“新老人”陆续告别工作岗位，以带有时代特征的叙事方式开启人生后半程，他们紧跟潮流，让银发生活变得更美好。

因为喜爱唱歌，张留望退休后也选择进入老年大学。对他来说，老年大学不仅是圆梦的地方，更是让生活变得丰富多彩的地方。回想起从2022年刚入学时不会、不懂花儿，到学会唱花儿和爱上花儿，进入声乐系山花表演班，再到现在成为银川市兴庆区非物质文化遗产项目花儿代表性传承人，张留望说：“这是宁夏花儿的魅力，也是老年大学的魅力，花儿给了我一段不一样的人生体验，让我开阔了视野，在更多地方展现我们老年人的风采。”

63岁的崔岫和55岁的封俊英因为摄影结识，一起相约来到了宁夏老年大学，系统地学习摄影后期课程。从宁夏医科大学从事细胞培养的科研人员，变身如今已经获得“中华艺术金马奖”的摄影家，崔岫认为自己的人生完成了从聚焦于显微镜下的微观世界到清楚地看见了现实中大世界的转移。“退休前的前5年是我人生中最精彩的5年，我带着摄像机跑遍了想去的地方，如今又和大家一起学习各种线上线下摄影课程，拍各种自然和人文景观，研究如何让照片更通透，每一天都很快乐。”

封俊英因为喜欢摄影，如今的生活则更忙碌，到大自然里赏花、拍美景成了生活的常态，封俊英说：“摄影让我找到了新的生活方式，对我来说，我的美丽人生才刚刚开始。”

