

金秋送爽,情暖银龄。在重阳节来临之际,记者走访成都武侯、金牛等地发现,从身体健康到精神文化,从适老产品到助餐助浴,一张细密而温暖的为老服务网正越织越牢。老年大学里舞姿翩翩,健康讲座中掌声阵阵,银发生活馆内笑声朗朗——这些生动场景,勾勒出成都老年人从“养老”走向“享老”的幸福图景。

□ 华西社区报记者 沈悦 胡慧媛 摄影 李国东 部分图片由受访者提供

守护银发福祉 绘就“享老”新图景

成都以多元服务托起老年人“稳稳的幸福”

健康护航 科普教学送上门

“两手托天理三焦,动作要慢,呼吸要匀……”10月14日,金牛区图书馆内,一级社会体育指导员胡秀兰正带领老年居民练习八段锦。这是金牛区民政局主办的“守护银发福祉 筑牢平安屏障”老年人健康关爱活动现场。讲座上,主讲人白玉峰从中医阴阳、气血等基本原理解入手,结合老年群体身体机能特点,剖析常见病成因,围绕膳食搭配、运动锻炼、心态调适等方面讲解科学康养方法,并现场示范“六脉通经功”和腰部锻炼要领。

“网上养生信息鱼龙混杂,听完讲座厘清了

不少认知误区。”辖区居民李阿姨说。胡大爷也深有体会:“知识实用、节奏舒缓,非常适合我们老年人。”

据了解,此次活动是金牛区2026年“敬老月”系列活动之一。敬老月期间,金牛区统筹开展关爱帮扶、权益保护、健康服务、文化赋能等工作,面向高龄、独居、空巢、失能及困难老年群体开展走访探视、微心愿认领等暖心行动,同步推出惠老政策宣讲、反诈防骗科普、法律援助等服务,并组织健康义诊、银龄志愿服务等活动,持续提升辖区老年人的获得感、幸福感、安全感。



一对一健康咨询。

精神富养 老年大学“潮”起来

“让学习成为最好的养老方式”,这是武侯区老年大学墙上悬挂的标语,也是这里的日常。10月12日上午,303教室里古典舞班学员随乐舒展身姿,403教室书法班墨香四溢。周五课表上,“手机AI抖音短视频”课让不少银发学员直呼“潮得很”。

这所9月28日刚开学的老年大学,在武侯区

民政部门指导赋能下,正成为周边老人“老有所学、老有所乐”的新家园。校区负责人介绍,6层楼功能布局“量身定制”:四楼书法、中医课堂,五楼古筝、钢琴声不断,六楼舞蹈瑜伽天地。硬件上,定制桌桌椅宽敞舒适,卫生间装扶手和跌倒报警监控,楼道暖色调设计,二、三楼配休息沙发。

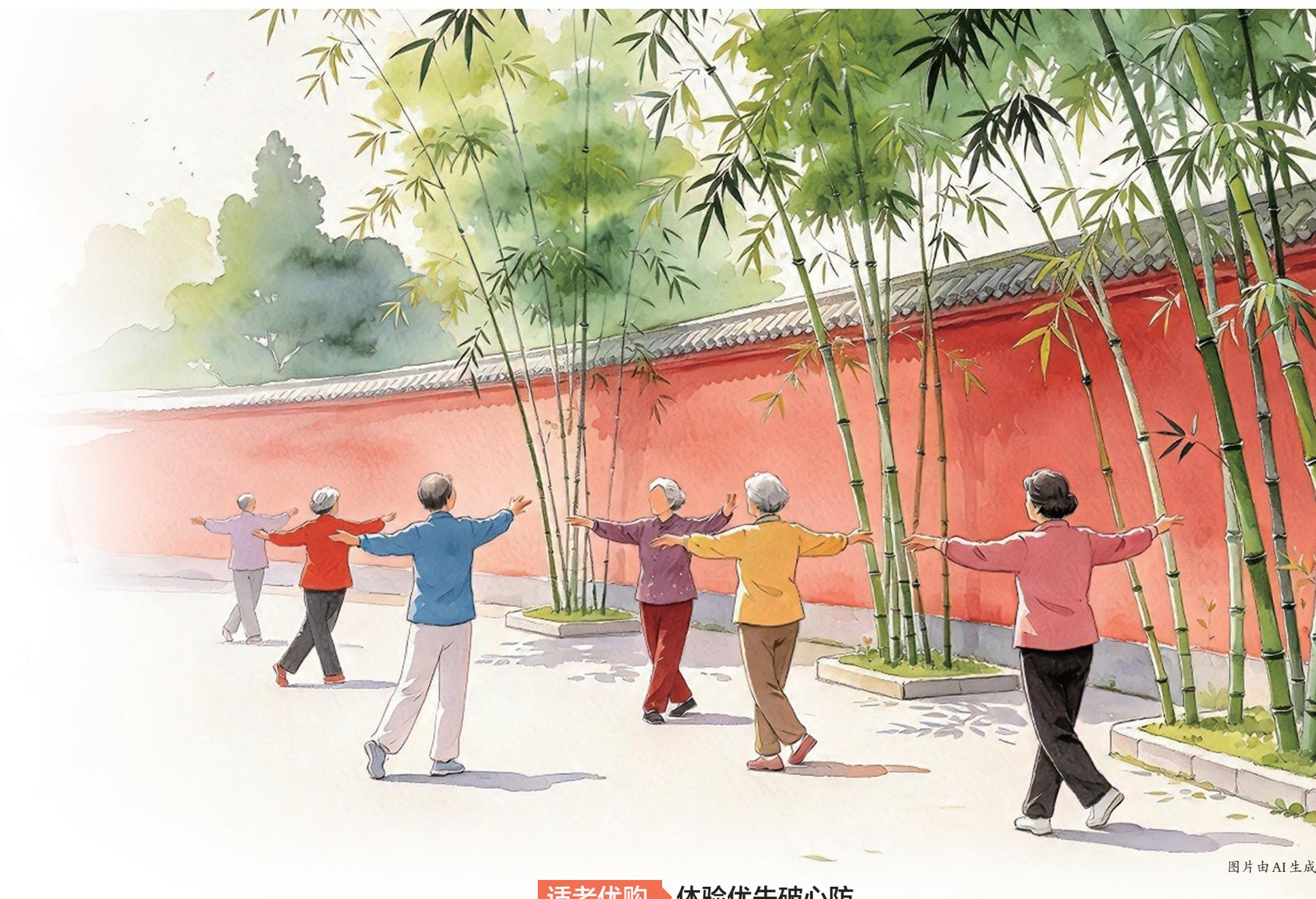
课程更是“对胃口”。依托成都市老年大学40年师资沉淀,校区从200多门课中精选38门,既有声乐、太极等传统课程,也有尊巴健身操、有氧搏击燃脂操等流行项目。学校利用“乐龄e学”报名软件,老师可一对一布置、批改作业。开学首月,



古筝课。

校区已招招近400人次,学员年龄从45岁跨越到80岁。一位失明学员在家人陪伴下坚持报读朗诵课:“虽然看不见黑板上的字,也想用声音感受文字里的世界。”学员们纷纷请缨当班长、做志愿者,学校正计划收集意见,了解大家还想学什么。

这所老年大学的背后,是武侯民政织就的为老服务网。武侯区已建成11个街道养老服务综合体、49个社区养老服务点(点)及46个老年人助餐服务点,实现社区养老设施全覆盖,打造“15分钟养老服务圈”。依托“颐居通”平台,为13.6万名老年人建立精准数字化档案,助餐、助浴、助洁等9大类服务“一键可达”。29家养老机构与医疗机构开通绿色通道,护理型床位达2653张,家庭照护床位600余张。



图片由AI生成

适老优购 体验优先破心防

“这鞋好穿,不用系带!”10月15日下午,武侯区玉林街道山月轮秋银发生活馆里,80岁的李婆婆正试穿一双“一脚蹬”老年鞋,老伴则在电动轮椅上“兜风”。这家2025年落地的银发生活馆,是武侯区民政局统筹布局的民生项目。与传统康养门店不同,这里不堆货、不推销,让老人先体验、再选购,用“体验优先”打破老年人对养老辅具的心理抗拒。

“很多老人不是不需要辅具,而是不愿意承认自己需要。”馆方负责人说。生活馆以“养老顾问”身份介入,先评估老人身体状况,再匹配产品和服务。聚焦三大业务:适老辅具零售、辅具租赁和居家适老化改造。辅具租赁板块,电动轮椅已开放租赁,支持“租转购”;在簇桥街道建有仓储与消杀中心;承接德阳、资阳等多地政府补贴的辅具租赁项目。居家适老化改造主打厨房、卫生间等局部小改造,以防范跌倒为核心。

生活馆还是一家“社区公益站”。在武侯区民政局协调指导下,联动老年大学、社区物业开展公益科普,加入“爱心商家联盟”,每月参与联盟活动,上门慰问孤寡和高龄老人。馆内辟出沙龙休息空间供老人免费歇脚,伊藤门店配备AI下棋对弈设备供老人免费娱乐。针对“好东西是好,但太贵了”的反馈,馆方用租赁降低使用门槛



适老化产品区。

——先试后买,租转购,让老人科学挑选、正确使用。

“好东西不怕试,好服务不怕等。”在这家没有推销员、只有“养老顾问”的生活馆里,老人们体验的不仅是一把椅子、一根拐杖,更是一种体面、从容的晚年生活方式。作为武侯民政统筹布局的民生项目,它用市场化手段精准填补了中高

端养老服务的空白。

从健康科普到精神文化,从适老产品到助餐助浴,成都正以多元服务托起老年人“稳稳的幸福”。当夕阳余晖洒进银发生活馆的体验区,当老年大学里传出琅琅书声和欢快舞步,当八段锦的舒缓音乐在社区响起,这些温暖的日常,正是“守护银发福祉”最动人的注脚。



图片由AI生成