

老年人看我市两会：

养老服务设施全覆盖令人振奋

本报记者 梁智玲

如何养老？在老龄化程度日渐加剧的当下，早已成为人人关心的社会话题。今年焦作两会政府工作报告中指出，我市将加强养老服务体系，实现乡镇、街道养老服务设施全覆盖。这一消息，令人振奋，我市很多老年人对此都有话说。

今年79岁的谢阿姨和老伴儿把焦作当成了自己的养老地，他们的子女分别在北京、郑州工作，虽然两个孩子都有把父母接到身边养老的打算，但谢阿姨和老伴儿也有自己的想法：“我们一辈子都在焦作工作、生活，对焦作很熟悉，这里生活节奏慢，还是在这儿养老比较好。”

最近一段时间，老两口正在寻找合适的养老院。他们说，前些年身体好，居家养老很适合，年龄越来越大，自理能力也越来越差，子女又不在身边，还是到养老机构养老更省心、更合适。

在我市，还有很多老年人的想法与谢阿姨一样，在身体条件允许的情况下选择居家养老，一旦进入高龄，在子女不在身边的情况下，会首选到养老院养老。记者了解到，我市编制完成了《焦作市“十四五”养老服务体系与康养产业发展规划》，启动了《焦作市养老服务条例》立法工作，努力建设可持续的养老服务政策法规框架。我市连续三年将养老服务设施建设列入市委、市政府民生实事，持续推进社区养老服务设施建设。全市152个社区建成181个老年人日间照料中心，1014个千人以上行政村实现农村幸福院全覆盖。全市56个街道，已建成街道综合养老服务中心59个。通过打造“智慧+养老”新型社区，推动居家、社区和机构养老一体化发展。同时，我市还充分利用社区日间照料中心、街道综合养老服务中心等资源，推动建成覆盖城乡、方便可及的康复辅助器具社区租赁服务网络。在全市建成1个展示大厅和26个康复辅助器具社区租赁点，为1000多名老年人提供低价优质辅具租赁服务。委托第三方对全市128家养老机构进行等级评定，对1200家社区养老服务设施进行质量评估，积极推进适老化改造工程。围绕“如厕洗澡安全、室内行走便利、居家环境改善、智能监测跟进、辅具配备到位”五个方面，从防滑、防跌倒到助行、助康复，精心为1200户老年人家庭量身定制不同居家场景服务包，降低意外风险，提升老年人自理能力和居家生活品质。

我市构建的多层次养老服务保障体系，让市民受益，今年政府工作报告中关于养老的相关内容，让老年人格外关注，充满期盼。“小区里的日间照料中心建起好几年了，提供的服务很受大家的欢迎，再过几年，我市很多老年人都会进入高龄，养老设施的建设势在必行。”家住市锦祥花园小区的杨先生说。同时，杨先生还希望相关部门能多关注老旧小区居家养老基础设施建设，统筹考虑旧楼加装电梯、养老辅助设施安装等问题，为养老提供更多便利。

忙起来！动起来！

七旬老人乐享晚年生活

本报记者 梁智玲

每个人的退休生活都不相同，71岁的郭焦莲很享受自己现在的状态。当音乐响起，她便会忘我地在舞台中央翩翩起舞。此刻，她忘记了自己的年龄，只是自己人生的舞者，她的内心有一个坚定的声音：“享受当下的快乐，享受充实的退休生活。”这位老人有着怎样的退休生活？今天，让我们一起从郭焦莲的故事中，感受积极、向上的老年生活状态。

4月21日周四，下午到解放区老年大学上新疆舞课。郭焦莲的记事本上，有这样一行字。这是她多年来养成的好习惯，重要的事情随手记录下来，不会忘记，做起来更有条理。

退休前，郭焦莲是我市一家企业的核算员、出纳，做事麻利、认真的她十分骄傲：“工作30多年没出过错，大大小小每一笔账都清清楚楚。”

2001年，50岁的郭焦莲退休了。刚退休时，她特别迷茫，也有些失落，一时间竟找不到生活的重心。连续一个月，她每天到市人民公园散心，思考着如何规划自己的退休生活。她想：“我要把自己的身体锻炼好，为真正的老年生活做好准备。”抱着这样的想法，她找了一名太极拳老师，开始了每天的习拳、练拳之路。从一窍不通到成为亲朋眼中的“太极拳大师”，她受益很多，不仅锻炼了身体，还交了很多朋友，生活特别有规律，有了精神支柱。

如果说65岁之前的生活是充实的，那么郭焦莲65岁之后的生活，就可称得上是丰富了。她说，刚退休的十几年，她除了每天打太极拳，主要精力就是照顾家人、照顾孙子孙女。最近几年，随着孙子孙女长大，她彻底有了自己的时间。此时，她有了新的计划：“趁着身体还不错，多学点东西，再丰富一下自己的生活。”

这个想法，得到了老伴儿和孩子们的支持。郭焦莲在朋友的带领下，到老年大学报了名，第一学期，她报了模特、瑜伽、水兵舞等好几个课程，准



备大干一场。可一个学期上下来，她发现因为自身的原因，不适合学模特。第二个学期，她又调整了学习计划，放弃了模特学习，又报了新疆舞课程。

到老年大学学习时，郭焦莲已经68岁了，在同学中年龄偏大。因为有十几年的太极拳练习经历，她的身体素质好，身体柔韧度高，学起瑜伽、新疆舞之类并不费力，再加上自身的不服输精神，除了老师在课堂上教，她在课下还跟着电视、电脑练，很快就学出了成绩，经常受到老师的表扬。当同学们投来羡慕的目光时，只有她自己清楚“台上一分钟，台下十年功”的真正含义。

每逢有上台表演、到基层慰问演出的机会，郭焦莲都异常兴奋，特别开心。她说，上台表演是对自己学习的总结，也是锻炼胆量的好机会，在舞台上，特别有成就感，对变老的落寞感、对老年生活的惆怅都一扫而光，只感觉自己很年轻。

老有所乐，还要有所“为”。郭焦莲了解到身边很多人想学习太极拳，她利用家门口的一处空地，每天组织大家一起练拳，分文不取，坚持了很多年。在老年大学学习之余，她主动申请加入了银发志愿者队伍，哪里有需要，就主动去帮忙。城市创建、防汛救灾、疫情防控、反诈宣传，只要有志愿者活动的地方，都能看到她忙碌的身影。如今的她，每天、每小时，甚至每一分每一秒都安排得满满当当。现在的她，比上班时还忙，她沉浸其中，感受年轻时的状态。对她自己而言，如今的生活虽然紧张，有时甚至感到劳累，但更多的是愉悦感、成就感。“我是一名老党员，身体好，有精力，不仅要过好自己老年生活，还要到最需要的地方奉献，乐此不疲。”她说，“快乐的晚年生活离不开家人的支持，如今，老伴儿几乎承担了全部家务，还鼓励我要坚持下去，多学习、多奉献。”

上图 瞧，舞起来的郭焦莲（前中）多快乐。本报记者 梁智玲 摄

记者手记

规划幸福晚年

□梁智玲

和郭焦莲聊天，会被她积极、快乐的状态感染。年过七旬的她走路带风、中气十足，岁月仿佛不留痕迹。她说：“人这一辈子，干啥事得有计划，老年生活也得提前规划。”这句话耐人寻味。

郭焦莲如今的生活非常充实、快乐，得益于她提前对老年生活的规

划。她说，老年是人生的一个重要阶段，需要提前规划。刚退休时，她的重心在家庭、为晚年健康打基础；如今，她的重心在放松精神、在奉献。现实生活中，很多老年人的晚年生活质量并不高：有些老人成了“孩奴”，完全没有自我，只为了子女奉献；有些老人整日对健康担忧，产生恐惧心理，甚至

对生活丧失信心；还有些老年人没有爱好，缺少精神寄托，常感空虚。这些情况，都不利于晚年身心健康。

老年朋友们，不妨行动起来，全面评估，提前规划晚年生活。从养老金的储备、兴趣爱好的培养等多方面着手，制订计划，让自己的老年生活更加丰富、有意义。