



老年日报



中国百强畅销报刊
年长者的精神家园

总9833期
今日8版

2026/07/24 星期五 丙午年 六月十一

国内统一连续出版物号:CN23-0018 邮发代号:13-18

忘年交们这样互助养老

清晨的江苏苏州工业园区娄葑街道星湾社区,不到60岁的沈女士熟门熟路地敲响了85岁独居老人潘老太的家门,一边帮忙归置玄关的杂物,一边问着当日的买菜需求,潘老太笑着拉着她约好等会儿一起择菜。这对“忘年交”的日常互动,正是社区“低龄助高龄”养老模式的生动注脚。

星湾社区内动迁安置小区居多,高龄老人占比高,专业养老服务资源供给不足,是社区养老要解的首要难题。但这些小区大多保留着“熟人社会”的底色,邻里之间知根知底,情感联结紧密。去年以来,社区联合社工站推出互助养老项目:组织55岁到70岁身体条件尚好、热心公益的“小老人”,与80岁以上的“老老人”结对帮扶。运行一年多来,邻里温情已经织成一张细密的互助养老网,为不少高龄家庭解决了实际

困难。

“一人失能,全家失衡”是不少高龄家庭的真实困境,而结对志愿者的出现,成了家属的“减压阀”。居民沈老太太年事已高失能卧床,每周需要去医院透析,所有照护压力都落在60岁的儿子身上。和沈老太结对的管女士、王女士不仅每天上门陪伴老人,帮忙选购性价比高的护理用品,还会定期轮班陪老人去医院,让家属能腾出时间短暂休整。

“邻里熟、上门勤”的优势,也让不少养老隐患被及时化解。81岁的汤老汉有认知功能衰退症状,家属一直担心他外出走失。一次汤老汉午睡后独自出门迷路,恰好被结对的志愿者沈女士偶遇,第一时间把老人安全送回了家。意识到人力盯防难免有疏漏,两位志愿者马上向社区反馈需求,对接社工申请到了免费定

位设备,还手把手教家属操作,给老人的出行加上了双重安全锁。

为了让互助模式能长久运行,星湾社区拿出了实打实的保障机制:先从党员、居民小组长、活跃居民中筛选出14名骨干组成固定帮扶团,再对辖区所有80岁以上高龄老人入户走访,建立“一人一档”需求台账,细化出生活照料、精神慰藉等四大类21项服务内容,根据志愿者的特长、空余时间精准匹配结对。社区还在探索“暖心卡”积分制度,志愿者的每一次服务都会被记录积分,未来他们步入高龄后,可以用积分兑换相应的互助服务。“今天我帮人,明天人帮我,大家参与的积极性更高了。”一名志愿者说。

《苏州日报》

H 互助养老进行时

民生

中消协发布健身预付费消费提示

中国消费者协会日前发布消费提示,针对健身行业预付费式消费存在的退款难、服务缩水、商家卷款跑路等问题,提醒消费者选择健身机构时坚持“三看两不”:一看证照是否齐全,二看经营是否稳定,三看诚信是否良好;不被高折扣诱惑盲目大额充值,不办理超长期预付卡,优先选择预付资金通过信托方式监管的机构。

据悉,预付类资金服务信托可实现“消费一笔、划款一笔”,经营异常时剩余资金可由信托公司退还。中消协同时提醒,办卡需签订书面合同,留存消费凭证,遇纠纷及时协商或投诉维权。魏婉



云海日出

日前,武夷山国家公园拂晓云雾萦绕丹霞峰林,九曲溪倒映山色流云,红日冲破云层洒下金辉,整片云海披上暖橙霞光。邱汝泉

铁路部门试点提前60天预约购票服务

中国国家铁路集团有限公司客运中心消息,7月20日起,铁路部门将在京沪高铁、京沪铁路的200多趟列车试点新增火车票预约购票服务,旅客可通过铁路12306手机客户端“预约购票”专区,在列车开车前第60天至第17天填报预约需

求,铁路12306系统将于开车前第20天至第16天兑现预约订单。

7月20日至8月29日为过渡期,可依次预约9月15日及以后的车票,8月30日起,可常态化预约开车前第60天至第17天车票。

新华社

标题新闻

时政

★庆祝《中俄睦邻友好合作条约》签署25周年大会在哈尔滨市举行

★各级工会多措并举做好高温天气职工送清凉工作

经济

★今年上半年中央企业实现利润总额1.4万亿元



老年日报社和黑龙江
省旅游养老协会主办
2026黑龙江
银发经济消费博览会

今日开幕

时间

2026年7月24日-27日

地点

哈尔滨国际会展中心

A厅

今日微推荐
扫码更精彩



老年日报
微信

老得慢的人都爱吃这种食物



龙健康

手痒可能不是普通干燥



红娘小娇
交友群

晚晴有约觅知音