

不断提高超大城市治理现代化水平

城市更新让“养老”变“享老”

探访芳华里家庭养老社区老人惬意的一天

老人在护理员的陪同下来到庭院,享受绿意。姜灏 摄

(上接01版)

接待厅东侧为全日制阳光餐厅,这里24小时提供就餐和茶歇自助服务。记者在节气养生餐单上看到,餐厅的菜品种类每周更换一批,每批有几十种菜样,还会根据二十四节气更换下午茶。如今夏至已过,餐厅提供的当季茶饮为桂花蜂蜜茶、五味子茶、金银花枸杞茶等,老人可随时取饮。

社区的二至六层为养老公寓,公寓分40—80平方米4种户型,大部分是40平方米的户型。老人可根据需求自主选择。每个房间都有独一无二的名字,如“安康”“如家”。房间里温馨整洁,基础设施完善。“空调、洗衣机、电视机等一应俱全,还有专业护理员全天候看护,这比自己家舒服多了。”89岁高龄的于奶奶对记者说。

此外,每层公寓都有南北通透的公共空间,这里被打造成了公共起居大厅,老人可以在这聊天、读书、打牌、做手工。每层公寓还有不同的手工艺工坊,如“太阳工坊”“紫荆工坊”“青绿工坊”,老人们可以学习各种手工艺。

除了利用建筑室内空间,芳华里还将最高层屋顶利用起来,将这方区域开垦为一个个小农场,有“一米菜园”“空中麦田”“空中菜园”。“我们通过打造多种主题活动场景,增加老年人生活体验感。”刘小冰说道,过两天就是收麦的日子了,社区将带老人一起去天台割麦,并把沉甸甸的收获赠给社区或自己做成手工艺品,为生活添上一抹大自然的色彩。

社区负一层为各类文艺空间聚集地,这里展示社区老人的绘画、书法、手工艺等艺术作品。除此之外,还有“金色芳华厅”“私教教室”“桌球俱乐部”“形体教室”“芳华里小剧场”等各种文娱空间,令人目不暇接。截至目前,这里已组织过900余场社群活动,超18000人次参与。

共融共生
在城市更新实践中完成“小步长跑”

去年10月,芳华里家庭养老社区项目入选“北京城市更新最佳实践”优秀项目,也是全市唯一上榜的养老行业项目。从2016年方庄电影院拆除,到2023年芳华里家庭养老社区正式运营,社区始终将方庄城市融合更新理念放在首位,把社区建设融入城市发展,让养老社区与城市双向赋能。

芳华里家庭养老社区设有医务室,保障社区老人享受应急救助响应、紧急送医陪伴、家庭医生每日巡房、体征监测、24小时医护值班等服务内容。同时成立了方庄社区卫生服务中心(智慧家医工作室),既为社区老人提供服务,也向周边居民开放。“我们致力于打造医养康融合发展平台,社区不仅有我们自己的医生,还有合作医院专家。”刘小冰介绍,社区联合方庄社区卫生服务中心、北京市丰台康复医院、北京中医药大学东方医院等专家力量,每周固定为老人提供诊疗服务,“针灸、拔罐、红外线烤灯……让专业的人做专业的事。”

为更好地与城市共融共生,芳华里家庭养老社区开创性打开传统养老院的“大门”,不让养老机构成为老人的“孤岛”。社区提供小剧场、创意教室、形体教室等共享空间,开展“一米菜园”等多种活动,不仅为了丰富老人们的日常生活,更为吸引更多周边年轻人进入社区与老年人共同活动,创造轻松的“混龄”生活氛围,帮老年人拓展新身份、学习新技能、尝试新事物。“我们还邀请周边的小朋友加入我们,与老人们一起种菜、割麦,他们还在花箱上进行自由彩绘,社区充满了欢声笑语。”刘小冰指着满满的照片墙对记者说。

从破旧电影院到家庭养老社区的蜕变,芳华里只是方庄街道众多城市更新样本之一。据了解,方庄街道是北京首个“成片规划、成片建设”的大型居住区,也是丰台区第一个完成城市化的地区。近年来,街道始终聚焦“七有”要求和“五性”需求,分类推进更新项目,系统解决治理难题。强功能、补短板、显特色……随着方庄综合型城市更新工作不断延伸推进,这里的城市更新高阶范本正“全面开花”,丰台区描绘的焕新蓝图将一步步变为现实。

最高层屋顶的“空中麦田”。姜灏 摄



手工作品。姜灏 摄

时间 9:00

地点 一层室外活动庭院

早操时间到了,宋明顺没什么特殊情况就会跟着老师活动活动腿脚。作为一名空军退役老兵,宋明顺一直保持着运动的好习惯。

时间 10:00—11:00

地点 负一层创意教室

负一层创意教室正在开展建党103周年庆笔会,宋明顺早早拉着老伴来到教室。大家各自执笔,写下“奋斗”“不忘初心”“光辉百年”等道劲有力的大字,表达对中国共产党深深的祝福。

时间 11:00—12:00

地点 一层全日制阳光餐厅

午餐时间,宋明顺和老伴在杨一帆的陪伴下来到了餐厅。“今天的特色菜有香煎龙利鱼和话梅排骨,宋叔叔您每样都来点儿?”餐厅工作人员热情和宋明顺讲解着当日菜品,宋明顺按自己的喜好自助取餐,回到座位上和老伴共进午餐。

时间 12:00—13:00

地点 电梯厅休闲区

饭后宋明顺和老伴悠闲地坐在一起,畅聊饭菜的口味和爱吃的菜品。

时间 15:00左右

地点 二层公寓起居大厅

茶歇时间到了,宋明顺和老伴来到公寓起居大厅,捧上一杯当季养生金银菊花茶,配上水果、点心,和几位老伙计在这里看看电视、聊聊天。兴致高的时候,他还会讲讲自己在部队时的难忘经历。

时间 16:00—17:00

地点 户外花园

户外活动时间到了,社工带领老人们打打八段锦。老人们纷纷表示,打八段锦不仅让身体得到了锻炼,心情也变得更加愉悦。

时间 17:30

地点 一层全日制阳光餐厅

晚餐开始啦,一盘盘色香味俱全的佳肴错落有致地摆放着,有热气腾腾的炒菜,色泽鲜亮,香气扑鼻;有劲道爽滑的面条,搭配着各式各样的浇头,让人垂涎欲滴;还有花样繁多的风味小吃,每天各不相同。

时间 18:00—19:00

地点 顶层“一米菜园”

宋明顺在楼顶“一米菜园”里认领了一个花箱,有了属于自己的“一亩三分地”。他在里面种了生菜、豆角、小辣椒等,隔几天就会来看看这些植株的长势,给它们浇浇水,松松土。每当植株开花结果,宋明顺会和社区老人一起分享收获的喜悦。

时间 21:00左右

地点 二层公寓“安康”间

宋明顺的屋里有个大落地窗,窗外便是热闹的群星路。宋明顺喜欢在睡觉前坐在躺椅上看看楼下行人来来往往,感受一天中最松弛的慢时光。有时,他还喜欢和老伴在附近的商场逛逛,进出社区也不用“请假”。

78岁老人
宋明顺的一天

时间 6:30

地点 二层公寓“安康”间

宋明顺被窗外的鸟鸣唤醒,他伸了个懒腰,用昂扬的精神开启美好的一天。宋明顺的老伴就在隔壁住,她推开门和老伴道了声早安,便回屋洗漱。

宋明顺的桌子上放了7个小笼子,每个笼子里都有一只活蹦乱跳的大蚰蚴。他酷爱斗蚰蚴,早上没事便会把它们放出来玩一会儿,为生活增添不少乐趣。

时间 7:30

地点 一层全日制阳光餐厅

“宋叔叔,下阿姨,下楼吃饭了。”护理员杨一帆准时敲开了老两口的房门。宋明顺和老伴在杨一帆的陪伴下来到了阳光餐厅。

芳华里的早餐一般分中、西式两种,但宋明顺还是习惯喝粥吃菜的中式早餐,他将炒菜每样分别来了点,工作人员帮他盛了一碗红枣银耳莲子粥,又拿了鸡蛋和蒸饺。这样的搭配,美味又营养。



庭院中,老人利用健身器材锻炼身体。姜灏 摄

餐厅24小时提供就餐和茶歇自助服务。姜灏 摄



正在聊天的老人们。姜灏 摄