用7年时间回答“老了怎么办”

14位老人的抱团养老实践

“我是老大涂仁杰，今年77岁。”“我是老三侯豫安，也是这个小组的发起人。”4月28日，杭州市钱塘区江滨花园社区内，十余位老人依次向笔者介绍自己，以及“抱团养老”小组这个大家庭的众多温情片段。

“组团”7年，小组已吸纳7户家庭、14位老人加入，成员平均年龄71岁。

“抱团养老”小组成立7年吸纳了7户家庭。

小组成员经常结伴出游。

14位老人平均年龄71岁。 受访者供图

从“酒友群”到“抱团养老”

“抱团养老”小组的前身，其实是个“酒友群”。

侯豫安的子女在外省，老两口总想着在社区找些志同道合的朋友。2019年，几个常在社区党员活动日碰面的老伙计凑到一起，建了个群，平时相约喝酒、聊天。

渐渐地，侯豫安与家庭情况相近的杨勤源、涂仁杰熟络起来，往来日益密切。此后，又有四户家庭陆续加入。

随着人员增加，大家提出是否换个群名。“夕阳红”“一家亲”……群友们各抒己见。

“咱们互相扶持，尽量不麻烦社区，不麻烦孩子，不如叫‘抱团养老’小组。”侯豫安说，提议得到了大家的支持。

群名改了，“规矩”也要跟上。比如，群友每天要在群里打卡报平安。一次，侯豫安凌晨送老伴急诊，微信步数异常，马上被小组成员吴广地发现，天一亮就赶到医院。

“我不会烧饭，那段时间多亏有他们帮忙。家里水管坏了，他们拿着工具就上门。”侯豫安说。

不仅是日常生活的照料，更有情绪价值的提供。涂仁杰的老伴彭桂华中风后，言语不畅，不常与外人说话。加入“抱团养老”小组后，大家一有机会就带着她出游、聚会。一次聚会上，彭桂华扶着桌子站起来，开心地给大家敬酒。涂仁杰当场落泪，他说：“我好多年没见她这样高兴过了。”

大家庭里一个都不能少

他们还常结伴出游。小组成员冀成菊的老家在吉林延边，去延边旅游是大家的一个共同念想。

2025年6月，终于成行。侯豫安决定自驾前往，一辆七座车，载着六名成员。单程3681公里，经6省停9城，走了14天13晚。途中，侯豫安特意在山东蓬莱的“八仙过海”景区停留，给冀成菊和杨勤源过了个生日，“图个好彩头，盼着大家都平安”。

到了吉林和龙，冀成菊的家人热情接待了这群远道而来的朋友，也悄悄给侯豫安准备了一场生日会。

那个夏天，吉林小城的风很凉，人心却很暖。

旅行回来后，冀成菊因身体原因，开始接受治疗。杨勤源夫妇每周变着花样送炖汤；需要去社区医院时，由侯豫安负责接送；小组成员金建平对冀成菊说：“治疗费用的事你不要太担心，有我们在。”细碎的烟火气里，裹着邻里间最朴素也最真挚的暖意。

“他们总跟我说，大家庭里一个都不能少。我要是不好好照顾身体，对不起这些真心待我的人。”冀成菊抹着眼泪说。

除了互相照顾，小组里还有许多“能人”：沈师傅精通多类家电、水管维修，无论是谁家需要帮助，他总能第一时间上门解决问题；社区合唱队、萨克斯队队长方老师夫妇则是“艺术指导”，不仅教大家唱歌跳舞，每年还牵头筹办迎新晚会，让大家的晚年生活有声有色……

让这份温暖可复制可持续

为更好满足老年人多样化养老服务需求，民政部等11部门近日联合印发《关于推进互助性养老服务发展的意见》，这是我国首次在全国层面就如何推进互助性养老服务发展作出系统性、总体性部署。互助性养老服务是指通过邻里或村（社区）居民间的互相帮扶，为老年人提供自愿性、非营利性养老服务的活动。

杭州江滨花园社区居委会主任梁园园表示，社区正把这种自发互助纳入规范管理——成立“抱团养老理事会”，对60岁以上老人全面摸底，按兴趣、籍贯“撮合”组队，主动孵化新的抱团养老互助小组。第二、三、四个“抱团养老”小组已经成立，第五个、第六个也在筹备当中。

为让这份邻里温暖可复制、可持续，江滨花园社区由各互助小组推选骨干组成自治协调队伍，并开展急救、沟通、调解等技能培训；同时，制定《抱团养老互助公约》，让相守更有温度、更有章法。

不仅是社区层面，今年4月，杭州钱塘区启动“争做好邻居 共建好家园”互助行动。钱塘区委社会工作部相关工作人员表示，行动聚焦“一老一小一困”，分层分类匹配需求与互助资源，构建健康关怀、探访照护、应急响应等多层次互助体系，让求助群众感受到邻里温情。

综合《都市快报》《浙江老年报》报道

声明公告 13164692093

注销公告

武汉经济技术开发区(汉南区)餐饮协会(统一社会信用代码:52420113MJH369166D)申请注销,请债权债务人自公告之日起45日内到武汉经济技术开发区(汉南区)餐饮协会办理相关手续。特此公告。

武汉经济技术开发区(汉南区)餐饮协会 2026年5月11日

遗失声明 武汉市行运星文化传媒有限公司(代码:91420106MAK3BL0H2G)遗失备案:公章、财务章、法人章,声明作废。

遗失声明 武汉市机动车停车场行业协会(统一社会信用代码:51420100MJH2491725)遗失社会团体法人登记证书正本,声明作废。

声明 湖北省地质学会遗失建设银行武汉世贸支行开户许可证,核准号:4200186865205300324 9,声明作废。

遗失声明 武汉启睿英才人力资源有限公司91420106MAK180KF80,遗失财务章、法人章各一枚,声明作废。

遗失声明 湖北酒逢知己商贸有限公司遗失公章、财务章和法人私章各一枚,特声明作废。

遗失声明 武汉洪盛通物流有限公司(91420112303582394W)遗失公章、财务章、法人明胜利私章,声明作废。

声明 湖北峰宁建设有限公司91420112MACNY3K863,遗失公章、法人章、财务章、发票章、合同章,声明作废。

遗失声明 武汉众联博鑫置业有限公司(代码:91420112MAD1JK5CXM)遗失财务专用章一枚,声明作废。

遗失声明 恩施市君来阁餐饮管理有限公司遗失公章一枚,声明作废。

注销公告

武汉市武昌区乔登百瑞景幼儿园(统一社会信用代码:52420106303582466 1)拟申请注销登记,请债权人于见报之日起45日内向武汉市武昌区乔登百瑞景幼儿园清算小组申报债权、债务,特此公告。联系人:苏宝,电话:13971598589。

武汉市武昌区乔登百瑞景幼儿园 2026年5月11日

遗失声明 郑昌琴遗失兰亭时代15-1-301室购买发票,发票代码4200154350,号码01522462,金额570000元 。声明作废。

遗失声明 江苏安众保安服务有限公司武汉分公司(代码:91420107MA7KE7BU9M)遗失营业执照正、副本,声明作废。

遗失声明 武汉经济技术开发区诚泽文化用品店遗失中国农业银行武汉沌阳分理处开户许可证(J5210039125001)声明作废。

遗失声明 武汉市利民时代拆迁有限公司(代码:91420121691886663M)遗失公章、财务专用章、法人私章,声明作废。

遗失声明 奔赴星空(武汉)科技有限公司91420100MA4F2LXD2N,遗失财务章一枚,声明作废。

遗失声明 武汉谦谦泛海健身服务有限公司遗失公章、财务章、法人私章(杨传涛),发票专用章各一枚,声明作废。

遗失声明 郭威遗失武汉理工大学(外贸英语专业)毕业证(性别:男;编号:01375706),声明作废。

遗失声明 湖北睿传承睡眠健康管理有限公司遗失财务章、法人私章各一枚,声明作废。

《工伤认定申请举证告知书》公告

武汉领鲜蔚徕科技管理有限公司(法定代表人:董文涛):

您单位员工于祥进2026年4月7日向我局提交工伤认定申请材料,我局于2026年4月24日通过邮政特快专递业务的方式向贵单位注册地址送达《工伤认定申请举证告知书》及《工伤认定申请受理决定书》等资料,因拒收,无法送达于2026年4月29日被退回。现按规定向您单位及本人公告送达《工伤认定申请举证告知书》等资料。自本公告发布之日起30日视同送达,请您(单位)在本公告期限满后15日内履行用人单位举证责任,逾期未能举证,本局将依法做出认定决定。

武汉市人力资源和社会保障局 2026年5月11日

《工伤认定申请举证告知书》公告

湖北利讯劳务有限公司(法定代表人:徐国南):

您单位员工张宝华2026年4月8日向我局提交工伤认定申请材料,我局于2026年4月27日通过邮政特快专递业务的方式向贵单位注册地址送达《工伤认定申请举证告知书》及《工伤认定申请受理决定书》等资料,因拒收,无法送达于2026年5月6日被退回。现按规定向您单位及本人公告送达《工伤认定申请举证告知书》等资料。自本公告发布之日起30日视同送达,请您(单位)在本公告期限满后15日内履行用人单位举证责任,逾期未能举证,本局将依法做出认定决定。

武汉市人力资源和社会保障局 2026年5月11日

武汉市村镇建设协会注销公告

经武汉市村镇建设协会第四届第五次会员(代表)大会于2026年5月7日审议决议,本会决定终止活动并依法办理注销登记手续。本会已成立清算组,全面负责清算相关工作。

请本会债权人自本公告发布之日起45 日内,向本会清算组申报债权及相关权益,前期,清算组向本会债权人均已分别告知清算相关工作。逾期未申报视为自动放弃相关权利。清算期间,本会不开展清算以外的任何活动。清算完成后,本会剩余财产将无偿捐赠给性质相同的社会组织,专项用于公益及非营利目的,后续将按规定向登记管理机关办理注销登记手续。

公告

我公司承建的巡司河泵站及配套工程进水箱涵二期交通疏解工程,因三四月连续阴雨天气,严重影响基坑回填和管道施工进展;拆除巡司河老箱涵封堵需在水下6m进行潜水作业,施工难度大,拆除进度比原计划滞后较多;受周边环境限制,施工场地狭小,且处于居民区,无法进行夜间施工等主要原因,导致无法按原约定时间完成施工,拟申请延期至2026年7月30日,不便之处,敬请谅解。特此公告!

武汉城建建设工程有限公司

通 知

湖北省武汉市武昌区民主路786号项目3-5层湖北巴山夜雨大酒店有限公司原次承租人、实际经营者、滞留物品权利人:

我公司管理的湖北省武汉市武昌区民主路786号项目已于2026年4月23日实施综合改造。鉴于武昌区民主路786号项目3-5层的滞留物品长期未搬离,我司正式通知你方于本通知发出之日起三日内与我司取得联系(电话:15092259227),并于2026年5月15日9时前自行清理并搬离自身物品。逾期不搬离,我公司有权自行搬离项目滞留物品。物品搬移后,如你方未及时取回,我司将依据相关规定处理,不再另行通知。

融通地产(湖北)有限责任公司 2026年5月10日