

“小老人”照顾“老老人” “奶奶食堂”12年灶火温暖贵阳

在贵阳,有一群老人“约定午饭”,持续了12年。每天中午,他们走进诚善助老公益互助餐厅(以下简称“诚善助老”),免费吃上一顿热乎的餐食。这家公益互助餐厅,由于志愿者中女性占大多数,被人们亲切地称为“奶奶食堂”。

“以诚感人者,人亦诚而应”,“奶奶食堂”累计免费供餐超224万人次,志愿者参与超35万人次。一口热饭,搭建起一座连接代际、连接邻里、连接人心的桥梁;12年灶火,照见的是一座城市的善意与温暖。



一口热饭,搭建起一座连接代际、连接邻里、连接人心的桥梁;12年灶火,照见的是一座城市的善意与温暖。
受访者供图



贵阳南明区红岩东郡社区诚善助老公益互助服务点,青年志愿者余娅带领老人在午餐前做游戏。
新华社发

“一天不去,心里就空落落的”

87岁的周华奶奶,个子很小,行动缓慢,但10多年来每天都会准时出现在公益餐厅。“诚善助老是我的家,一天不去,心里就空落落的。”周华说。

随着家人离去,84岁的李定芳如今只有孙女偶尔回来探望。自2016年起,到诚善助老用餐,逐渐成为她生活的一部分。每次餐前活动,她都早早到场,积极参与,在这里她不仅爱上唱歌,更找到晚年生活的寄托。她说:“比饭菜更暖心的,是有人等、有人陪、有人记得我的名字。”

65岁的王天能身材瘦高,说话有些羞怯。他没有结过婚,家里就他一个人,每月靠政府1000多元的补助生活。最初来诚善助老吃饭,是为了省下一笔饭钱。“后来我发现,这里像个大家庭,让我时时感受到温暖。”他说。

如今,王天能不仅是餐厅的志愿者,还每天负责给小区里行动不便的老人送饭。中午11点半,他拎着八九个饭盒出门,一边走一边轻声念叨:“这一家只有母子俩相依为命,妈妈80多岁,儿子脑瘫,要先给他家送;下一家的老人动完手术起不来身,儿子忙不过来,不能饿着……”直到将所有人的饭都送完,他才回到店里吃饭。

“我独来独往习惯了,以前也不知道什么是孤独。来到这里后,我觉得我也好像有了家。”王天能说。从“受助者”到“助人者”,王天能的转变,正是诚善助老“低龄助高龄”模式的一个缩影。

在诚善助老的志愿者队伍中,占比最高的是60至70岁的低龄健康老人。

目前常驻的106名志愿者中,70周岁以下的有58人,占比54.72%。他们身体尚好、精力尚足,用“老有所为”回应“老有所养”,成为志愿服务的绝对主力。

三代人的志愿接力

如果说银发志愿者构成诚善助老的基石,那么一代代年轻人的加入,则为这个“银发世界”注入持久的活力与温度。

80后张永馨担任诚善助老慈善公益服务中心的秘书长。2017年,一次偶然的机会让她走进这里,老人围坐吃饭时眉眼间的满足、银发志愿者忙碌时哼着小调的从容,给她留下很深印象。“加入这个平台,就是想发挥自己的力量,让老人得到更多帮助和关心。”她认为,“这是一场温暖的爱心接力,眼里见过光,心里便追着光,最终自己活成光,将温暖洒向更多人。”

90后余娅与这家餐厅的缘分,是从她的奶奶开始的。余娅的奶奶曾是诚善助老公益互助餐厅乌当服务点的就餐老人,5年前,余娅因为陪伴奶奶而接触助老志愿服务,并逐渐成为一名志愿者。“人生的价值并不局限于薪酬,投身公益是快乐的。”2022年大学毕业后,她没有像同学那样涌入商业公司,而是选择投身公益事业。

除了日常助老工作,她负责餐厅社交媒体账号运营与视频拍摄。在她的镜头下,老人不再是被同情

的对象,而是鲜活灵动、生机勃勃的个体——有人对着镜头比耶,有人拉着她的手讲年轻时的故事,有人把餐厅发的橘子悄悄塞进她口袋里。

“银发志愿者的爱心接力,是诚善助老公益互助餐厅的力量之源。”余娅说,“志愿者对他人的帮助和关爱会再传递给更多人,就好像池塘中的涟漪一样一圈圈扩散出去。”

00后尹晓宣是诚善助老年纪最小的正式员工。每到物资发放日,这个看似柔弱的姑娘便格外忙碌——早上8点开始,她奔波在5个服务点之间,上百斤的米面粮油、干货和蔬菜等物资在她的分配下被送往各个餐厅,搬运的人手不够,她便自己扛。

尹晓宣曾是诚善助老的一名志愿者,2023年7月大学毕业后正式加入诚善助老。尹晓宣说:“投身公益带来的快乐,没法用金钱来衡量,青年自我实现方式不止一种。”

从80后的坚守,到90后的接力,再到00后的成长,三代年轻人用青春陪伴暮年,也让暮年滋养青春。这场助老社群里的青春接力,正在释放越来越大的爱心能量。

老龄化背景下的助老答卷

2026年5月,国家统计局公布的2025年全国1%人口抽样调查显示,我国60周岁及以上人口超过3.2亿人,占总人口22.86%;65周岁及以上人口超过2.2亿人,占总人口15.87%。

老龄化社会的加速到来,催生出巨大的老年助餐服务需求。

2023年,民政部、国家发展改革委、财政部等11部门联合印发《积极

发展老年助餐服务行动方案》,明确到2025年底,全国城乡社区老年助餐服务覆盖率实现较大幅度提升。

全国政协委员张金英调研发现,不同年龄段老人的需求差异明显——“低龄老人想发挥余热,中龄老人希望在社区互助养老,高龄老人更需要居家照护”。她建议推广社区互助式养老模式,将老年人划分为“服务提供者”“轻度需求者”“重度需求者”,实现精准对接。

诚善助老的实践或许提供了一种可资借鉴的模式。诚善助老以“低龄助高龄”为核心的志愿者体系,已在城市社区落地生根。对此,贵阳市民政局老龄工作处处长王新评价道:“‘小老人’照顾‘老老人’,让受益者成为志愿者。人力的循环滚动,既减轻了运营成本,也能让更多老人有归属感。”

时下,除了“低龄助高龄”的志愿者模式,诚善助老还不断尝试开拓新的服务模式。贵阳市花溪区南溪苑社区是易地扶贫搬迁安置点,2019年6月,290户1060名群众搬迁入住。2020年1月诚善助老入驻并开餐,成为贵阳市第一家易地扶贫搬迁安置点内的免费助老餐厅,至今已为当地老人、残疾人免费供餐超过12万人次。

从一顿饭出发,却远不止一顿饭。这是一个关于“老吾老以及人之老”的中国故事,也是一张由社会力量参与养老服务的生动答卷。贵阳“奶奶食堂”12年的志愿坚守,在银发与青丝的交映中,焕发出温暖的光芒。

据《半月谈》报道