



为应对全球老龄化加剧与老年社交孤立的挑战,世界各地涌现出诸多创新实践,例如通过空间活化、代际共融等模式,提升老年人的生活质量,促进社会参与和身心健康,成为破局“社交孤岛”的有效路径。本期,我们聚焦国内外老年社交革命的“他山之石”。



记忆咖啡馆内,认知障碍老人化身咖啡师。

图据上观新闻

据青瞳视角、上观新闻、红星新闻、环球时报综合报道

代际共融 空间活化 破局社交孤岛有“灵药”

银发俱乐部: 玩出“年轻态”社交

近年来,在北京、浙江等地,涌现出不少“银发俱乐部”,为退休人士提供更为丰富的社交活动。

来自北京的90后刘菁就创办了一家退休俱乐部,通过组织研学、看展、AI科技体验、旅游等活动,一年内吸引几千名客户。刘菁将目标客户精准定位60后、70后人群,主要从社交平台获客,“加入俱乐部后,会员无需缴纳会费,单次活动费用根据具体内容设定,北京同城均价在50到100元。”

在活动设计上,这些俱乐部普遍偏向“去低俗化”与“年轻化”,跳蚤市场、退休辩论赛、剧本杀、英语角、读书会等比比皆是。在服务上,俱乐部会选择与正规旅行社合作,确保合规运营。

记忆咖啡馆: 用咖啡传递爱与价值

在上海市杨浦区幸福养老社区综合为老服务中心,有一家特殊的“记忆咖啡馆”。这里的咖啡师主要由轻度认知障碍老年人和志愿者组成。因此,咖啡馆既是老年人的社交平台,也是社会关爱认知障碍人群的一个窗口。

此外,“记忆咖啡馆”还会为轻度认知障碍的老年人提供日间照护服务。平日里,咖啡馆与殷行街道家门口服务站的时光驿站联动,会定期举办家庭互动、非遗文化体验等活动。参与者们互相讲述自己与身边认知症患者的故事;专业志愿者为大家进行认知症知识科普;还有专业的面塑老师,手把手教老人进行面点的手工体验,让认知症长者在服务与被服务间感受自我价值。



德国居民区,管弦乐团在“庭院音乐会”上表演。图据环球网

老年游学营(美国):边学边玩,游历天下

美国拥有全世界规模最大的“老年游学营”项目——Road Scholar 是一家非营利性组织,主要针对老年人提供教育旅行计划,迄今已遍及90多个国家与地区,提供8000多种探索课程。

在课程安排上,每期游学营都会设立一个主题,参与者可以从一系列项目中进行选择,例如文化之旅、户外

冒险和各个领域的专家研讨会。一般是上午进行知识传授,下午进行实地参观实践。

除此之外,美国的博物馆和文化机构也是老年人不错的学习窗口。例如,华盛顿特区的史密森学会和纽约市的现代艺术博物馆等机构为老年人提供量身定制的教育项目,包括艺术课程、讲座、导游和实践活动等。

多代屋(德国):共居共享,代际同乐

“多代屋”是德国政府推动的新养老模式之一。由德国联邦家庭、老年人、妇女和青年事务部与各地的租户联合会组织管理。私人房主如加入改造计划,不仅可以获得贷款,还可以获得每套公寓5000欧元的补助。

“多代屋”多设在联排别墅等建筑中,一般包括老人活动中心、托儿所、小餐厅

等。住户除了老人外,还有年轻家庭、大学生等。这里既是幼儿园,也是社区老年人活动中心,有时还充当年轻人的“教育中心”和“咨询处”。在这里,老年人义务为托儿所的孩子读书,给予来访的年轻人生活建议;小朋友耐心陪伴老人,青年学生则利用业余时间教老人使用电脑、手机等电子产品。

“租奶奶”服务(日本):经验共享,情感支持

在日本,一家名为“OK 奶奶”的租赁服务平台正悄然兴起。该平台汇聚了约100名高龄女性,她们精通家务,拥有丰富的生活常识和沟通能力。顾客只需支付3300日元的交通费,外加每小时3300日元的陪伴费,即可“租借”一位专属“奶

奶”。这些“奶奶”们,还能调解家庭纠纷,提供书法指导、照顾婴儿等服务。还有年轻客户会聘请奶奶在个人人生的重要时刻提供精神支持,比如参加重要节点的比赛时,甚至有人会在谈分手时找一位“奶奶”倾诉。