

康苑居社区健康讲座为居民讲解颈椎病知识

本报讯 为促进居民邻里互助交流,让社区长者更好地了解自身健康状况,在家门口就能享受便民服务,近日,康苑居社区组织开展了“养生保健,爱在社区”健康讲座活动。

此次讲座主要内容是关于如何预防治疗颈椎病以及测量血压和健康咨询三部分。

部分。当天上午9点,社区不少老人已经来到活动现场。

“我平时血压、血糖都有点高,我先排着队等会让医生帮我测量一下。”“好的,阿姨您先坐着稍等一会儿”,志愿者一边布置场地一边与老人们热情地聊着。

济华骨科医院的专家开始为大家讲

授关于颈椎疾病的一些知识,包括人体颈椎构造,从生活坐姿、站姿等如何预防,以及比较适用老年人的一些锻炼方式,以减缓颈椎疼痛。课堂结束后,王医生开始为大家测量血压并针对部分阿姨的健康咨询耐心为大家一一回复,活动获得了居民的好评。

活动结束后,不少老年人聚在一起针对自身的身体状况展开交流,阐述自己的身体状况,分享自己平时会如何解决,平时有哪些锻炼方法等。整个活动的开展,不仅使居民对颈椎病有了清晰的认识,还促进了居民之间的互助交流,受到了居民的赞赏。 记者 鲁慧 通讯员 孙瑾

全城清洁



金印阳光社区开展“全城清洁”活动

本报讯 近日,金印阳光社区组织辖区物业和志愿者开展“全城清洁”活动,志愿者们有的清扫小区道路,有的拾捡绿化带中的垃圾、烟头。志愿者们不怕脏、不畏寒,个个干劲十足。此次活动也带动了附近的小区居民,大家积极投身这次绿色行动中来,营造出人人参与美化家园的浓厚氛围,同时也增强了社区居民卫生文明意识,营造了一个清洁的生活环境,提升了社区精神文明氛围。

记者 鲁慧 通讯员 车雯 文/图

21世纪社区为居民送演出



本报讯 近日,21世纪社区工作人员、社区志愿者联合金水区“送文化进基层”,在社区足球场举办文艺汇演,金水区文艺团演员声情并茂地演唱戏曲,给戏曲迷们带来视听享受,演出气氛热烈,喝彩声连连不断,将会场气氛推向高潮。通过此次活动,不仅丰富了社区居民的文艺生活,还增强了居民的凝聚力和向心力。 记者 鲁慧 通讯员 陈子佳 文/图

既学到了东西又收获了朋友 玖久社工组织开展团建活动

本报讯 近日,玖久社工金印阳光社区服务中心项目组织金印阳光社区青少年志愿者在项目点进行了志愿者团建活动,活动主要是以团体游戏和手工创作的方式进行。

当天,参加活动的成员们积极性很高。首先,伴随游戏开场的是“海上浮板”活动,大家分成两组,以几张报纸作为浮板,想象自己正置身于海洋之中,唯有浮板和同伴相依,两组通过石头剪刀布的方式进行比拼,输的一方会损失一块浮板,只有赢了才能保住浮板,保住同伴,随着浮板面积越来越小,有些人心出现了恐慌想要认输,但是在社工的引导下,大家逐渐消除了不良心理,变得更加团结,抱得更加紧凑了,大家也不再想认输或者埋怨其他的队员,而是全身心思考如何解决问题。在这个过程中,大家对自己的小组形成了高度的认同感与归属感,小组成员达到了高度团结。

“海上浮板”游戏结束后,进入瓜子画手工制作环节,给大家每人发放一些瓜子,并让大家选择自己喜欢的

颜色的纸,用瓜子或瓜子皮在纸上粘贴出自己喜欢的图案。在这个过程中,首先会有一个自己的思考过程,构思好自己想要创作的东西,其次选择合适的瓜子也很重要,需要成员在心中有一个自己的把握,最后是粘贴过程,更加考验一个人的耐心与细心。社工在其中也进行不断地引导与帮助,协助成员更好地完成自己的作品,促进成员思维火花的迸发,创造出更多有新意、有意义的作品。

之后进行的是小礼品发放环节,在这次志愿者团建活动中大家表现出了极大的团结,充分展现了自己的才华,使自己和志愿者团队都有了更好的发展,这些小礼品不光肯定了大家在这次活动中的表现,更肯定的是大家在这两年的志愿服务过程中的默默付出,鼓励青少年志愿者们更加积极踊跃地参加志愿服务活动。

最后,成员们对本次活动都做了自我反馈,对这次的志愿者团建活动表示非常满意,既学到了东西又过得



很开心,还收获了一群可爱的朋友,并希望玖久社工能够多举办志愿者团建或志愿者服务活动,他们一定积极参与,为社区奉献出自己的绵薄之力。

通过这次志愿者团建活动,壮大

了志愿者队伍,增加了志愿者团队的凝聚力,增强了社区居民对玖久社工工作的肯定与支持,为以后工作的顺利开展打下了良好基础。

记者 鲁慧 通讯员 王畅 文/图

风雅颂社区开展大扫除活动

本报讯 为了大力弘扬雷锋精神,推动志愿者活动深入开展,促进公民道德不断提高,更好地推进文明社区保持活力,同时也给社区居民们创造一个干净整洁的环境,近日,风雅颂社区志愿者们开展了大扫除活动。

志愿者们对辖区内的广场、道路、楼道等众多卫生死角进行大清扫。经过一下午的清扫,有效改善了社区内的环境卫生和路边脏、乱、差情况。

志愿者们平凡的行为呼应着雷锋精神的内涵,用实际行动践行社会主义核心价值观,引导更多居民参与学雷锋活动,自觉传承雷锋精神,在日常生活中学习雷锋,践行雷锋精神,使得雷锋精神代代相传。 记者 鲁慧 通讯员 生俊婷 文/图



魏河社区开展“全城清洁”活动

本报讯 近日,魏河社区志愿服务队联合小区物业及小区保洁人员到魏河花园楼内进行“全城清洁”活动,本次活动参与人员15余人,每一位人员都认真打扫,全身心投入到全城清洁活动中,共同保持魏河花园小区的公共环境卫生。

记者 鲁慧 通讯员 胡悦杨 文/图

