

丰富居民文化生活 营造和谐社区氛围

商都路办事处 城市菜园 收获满满

本报讯 为给辖区居民提供一个放松身心、回归田野的平台,方便辖区青少年体验农耕生活,缓解随迁老人的乡土情结,10月25日,商都路办事处普惠社区工作人员带领辖区志愿者开展“城市菜园,收获满满”志愿者活动。

前期,社区建立“城市菜园”,种植生活中常见的、受大家喜爱的菜品。居民学习种植技术,体验开垦、施肥、播种、生长到收获等过程。同时,大家利用空闲时间到城市菜园劳作,相互配合播种浇水收获,拉近了居民之间的距离,加强了居民之间的团结协作。现在,收获的季节总是让人无比欢喜,在志愿者和居民的精心照料下,城市菜园里种植的红薯、韭菜、辣椒等都成熟了,收获满满、幸福满满。“别剪到韭菜根了,往上剪,留长点,还等着吃下一茬。”志愿



记者 王阳 通讯员 郝艳芳 文/图

者许阿姨边吆喝边给绿植浇水。“城市菜园”自开放以来深受辖区居民喜爱,不仅让志愿者践初心有载体,献爱心有出处,更是承载着居民的田园梦想,也带给大家大自然的馈赠。

记者 王阳 通讯员 郝艳芳 文/图

如意湖办事处 合理膳食 健康养生

本报讯 为增强居民自我保健意识,养成科学健康的生活方式,近日,如意湖办事处绿城百合社区开展“合理膳食”健康养生知识专题讲座活动,帮助居民结合时令进行科学的养生保健。

志愿者老师以传统中医理论为指导,从冬季气候特点出发,向现场居民详细介绍了冬季人体的自然运行规律和养生智慧,以及日常生活中如何培养合理饮食起居习惯和运动习惯,提醒大家应该注意的事项。比如,饮食方面可以多吃一些温性食物,如核桃仁、韭菜、大枣,多吃水果蔬菜,不要盲目进补,应以食补为主;要保持良好的睡眠,适当地进行体育锻炼;冬季是心脑血管病的高发季节,平时要保持愉快的心情,注意增强机体抵抗能力。讲座结束后,志愿者老师现场对一些大家比较关注的健康问题一一进行了分析解答。“平时很少注重食疗,都是用药物调理,今天听了讲座很是受益。”



居民王阿姨说道。

此次健康知识讲座内容丰富,贴近生活,使辖区内的中老年居民充分了解了冬季养生的正确方法,树立了科学养生理念,进一步激发了居民关爱自己、关爱健康的自我保健意识。

记者 王阳 通讯员 刘学馨 文/图

祭城路街道办事处 评选“文明家庭” 倡导文明新风

本报讯 为进一步培育和践行社会主义核心价值观,展现文明家庭风采,推动优良家风的弘扬和传承,近日,祭城路街道办事处十里铺社区开展2021年度“文明家庭”评选授牌活动。

本次评选活动社区制订了文明家庭评选方案和评选标准,并在社区进行全面宣传,发布评选公告,让群众了解评选的目的、步骤、方法及评选标准,经过群众推荐、申报,由社区对推选出的结果进行评议,最终确定人选,进行公示,寻找出了一批在孝老爱亲、教子有方、移风易俗、助人为乐、文明健康等方面表现突出的家庭。自9月中旬以来,经过一个多月的发动、申报、评议、审核等环节,十里铺社区共评选出“文明家庭”38户,社区工作人员第一时间为文明家庭发放、安装文明牌。



她说:“我觉得社区举办这次活动特别有意义,不仅弘扬了孝老爱亲、勤俭节约等家庭美德,也形成了男女平等、尊老爱幼、礼让宽容的人际关系。感谢社区的认可,我会继续为美好家园建设贡献自己的一份力量。”

记者 王阳 通讯员 吕娜 文/图

龙源路办事处 书画交流 翰墨飘香



本报讯 为弘扬传统文化,提高居民的人文素养,丰富居民的文化生活,近日,龙源路办事处在龙文嘉苑社区组

织开展了一场以“墨韵传薪火 共诉书画情”为主题的书画交流活动,10余名书画爱好者齐聚一堂,以书画寄情怀,以笔墨书春秋,营造了浓郁的社区文化氛围。

活动中,书画爱好者不拘一格、挥毫泼墨,以一幅幅主题鲜明、格调高雅的书画作品,描绘了喜悦心情,表达了对美好生活的期待,大家在书写中交流心得,尽献技艺,共创作了十几幅书画作品。很多小朋友也被活动内容吸引过来,跟着书画爱好者学习书画,以老带幼的方法,领略中国传统书画的魅力。居民也纷纷跑来参观学习。“真是太精彩啦,这些人太厉害了,字写得漂亮,画也画得这么有神韵,看看这些作品都是一种享受。”一名前来参加活动的居民兴奋地说。

记者 王阳 通讯员 姜雨阳 文/图

金光路办事处 读书小组活动顺利开展



本报讯 读书使人明理,读书使人高尚,读书可以给孩子打开一扇认识世界的窗。为了营造浓厚的读书氛围,让孩子养成良好的读书习惯,近日,金光路办事处民政社会工作服务站联合贾陈社区在贾陈社区服务中心开展“书香润童年,阅读亮人生”读书小组活动,带领儿童共同阅读、共同成长。

本次活动共有22名孩子参加,活动

开始前,社工们先带领组员一起玩“生肖我知道”的热身游戏,在互相熟悉的同时,也锻炼了大家的反应能力。随后通过“无实物表演之阅读习惯”和“我的阅读时间”两个环节内容,由社工们带领孩子们进行角色扮演,一起表演了“小华的一天”,让孩子们身临其境感受到不恰当的阅读习惯带来的不良影响,教育孩子们从自身生活中学会“身正、肩平”的阅读方法和技巧,并在社工们的引导下端正坐姿、挺直身板开展阅读活动,只见孩子们一个个正襟危坐,沉浸在知识的海洋里,现场充满了浓浓的阅读氛围。

本次小组活动的开展,有效帮助孩子们掌握了一些正确的阅读方法,同时也为孩子们互相交流提供了契机,促进了辖区青少年的健康成长。

记者 王阳 通讯员 窦盼雨 卢敏 文/图

博学路办事处 开展“舞台艺术进社区”活动



本报讯 为丰富社区居民文化生活,近日,博学路办事处相济路社区邀请郑州歌舞剧院人员进行表演,让居民在家门口就能感受到舞台艺术的魅力。

社区居民纷纷走出家门,来到社区小广场就近观看节目表演。本次演出

有歌舞、杂技、曲剧、武术表演等多种形式,演员们扎实的功底、精湛的表演赢得了观众阵阵热烈掌声,受到了群众一致好评。社区居民张大爷说:“现在年龄大了出不了远门了,在家门口就能看大戏真不错。”

记者 王阳 通讯员 曹园杰 文/图