

秋冬咋养生? 这个讲座很暖心

本报讯 “以前总觉得养生是老年人的事,现在才知道年轻人和小孩同样需要。感谢社区提供这么好的学习机会!”居民崔大叔感激地说。近日,万达社区贴心地为居民带来的“秋冬养生 健康同行”

秋冬养生知识讲座活动,受到了居民的欢迎。

秋冬季节是疾病的高发期,也是养生的最佳时节。为提高辖区居民的保健意识,引导居民及时关注自身变化,科学应对秋冬季节气候变化,万达

社区特邀郑州大学附属郑州中心医院医生为大家讲解。讲座中,医生介绍了秋冬养生的重要性,详细讲解了秋季养生的基本原则和注意事项,并穿插许多生动案例和实用的养生小妙招,如通过简单的穴

位按摩缓解秋乏、利用食疗方改善秋燥引起的干咳等症状,分享了秋冬季适宜食用的食物,如梨、百合、银耳等,提醒大家要注意保暖防寒,避免感冒等秋季常见病的发生。

宣讲中,居民们听得津津

有味,不时点头赞同,还就饮食、运动、情绪调节等举手提问,医生耐心为居民一一解答,给出个性化的养生建议,让居民学到了很多实用的养生知识,并增强了自我保健意识。

记者 唐善普 通讯员 荆小琦



三官庙街道 上门为高龄老人提供年审服务

本报讯 10月23日,中原区三官庙街道郑煤机社区组织全体网格员深入一线,主动为孤寡、失独高龄老人提供社养老“上门认证”年审服务。网格员们借助社保APP等渠道,成功助力社区高龄老人完成认证。

活动中,对于注册、资格认证、人脸识别等手机操作难题,网格员们耐心帮助高龄老年人解决因“行动难、操作难”而导致的“认证难”问题。同时,向老人详细解释这些智能平台操作的重要意义,对保证养老保险基金安

全、保障广大离退休人员晚年生活起着关键作用。

郑煤机社区将继续通过开展健康体验、医疗服务、节日慰问、组织文体活动等,让孤寡、失独高龄老人的生活幸福、安康。

记者 唐善普 通讯员 李银漫

守护眼健康 擦亮眼世界

本报讯 10月29日上午,中原区三官庙街道郑煤机社区与郑州眼科医院携手开展了“老年健康爱眼周”科普及健康咨询活动,为中老年居民带来了一场专业、贴心的眼健康服务。

本次活动内容丰富多样,包括科普讲座和多学科联动义诊等。眼科医生以爱眼护眼为主题,深入宣传了青光眼、白内障、眼底病等眼病防治知识。生动形象的眼部健康讲座详细介绍了老年人常见眼部疾病

的预防和保健方法,引发了现场居民的高度关注。

在活动中,医护人员为老年居民免费进行了视力眼底检查、白内障筛查和青光眼咨询,并根据检查结果提出了相应的治疗方式和生活中保护眼睛的建议。参与者在活动结束后可以继续学习和关注眼部保健知识。

此次活动为社区居民营造了爱眼护眼的良好氛围,守护了中老年人眼健康。接下来,郑煤机社区将持续举办更多义诊和讲座



活动,不仅提高基层医护人员对中老年眼健康问题的处理能力,同时增强了居民们自觉护眼意识,逐渐养成良好的用眼卫生习惯。

记者 唐善普 通讯员 李银漫 文/图

林山寨街道 拉近“邻”距离 温暖进万家

本报讯 为丰富社区居民的休闲娱乐生活,进一步拉近社区邻里之间的距离,近日,中原区林山寨街道百花社区举办了“都市社区行 温暖进万家”精彩纷呈的文艺汇演。

活动在《吉祥欢歌》的旋律中拉开序幕,现场节目精彩纷呈。此次演出节目由百花社区的社会组织自编自演,以饱满的精神面貌发挥社区社会组织的创造性作用,不断增强居民间的交流与互动,提高社区党组织的凝聚力、向

心力。演出活动中,还穿插了有奖问答互动环节,台下观众欢笑声、喝彩声此起彼伏。

在活动现场还设有义诊、家电以旧换新、“万人助万企”优惠活动、青少年趣味活动等,丰富多彩的活动让现场热闹非凡。驻区单位也组织在职党员志愿者在现场进行交通疏导、秩序维护,充分发挥了基层党组织的组织优势和党员先锋模范作用。文化与烟火交织,拉近了“邻”距离,增强了



社区居民间的交流与互动,营造了欢乐和谐、幸福邻里的社区氛围,增强了社区的凝聚力。

记者 唐善普 通讯员 李彦楠 文/图

棉纺路街道 守住养老钱 幸福享晚年

本报讯 近日,中原区棉纺路街道天汇北社区针对辖区内老年群体开展防范养老诈骗宣传活动,提高老年人防范新型养老诈骗的意识和能力,有效提升老年群体的自我保护意识,进一步保护好老年人的“钱袋子”。

工作人员深入小区向居民发放防诈骗宣传手册,讲

解养老诈骗的性质、特点及防范方式,并叮嘱老年人如果被诈骗分子以提供养老服务、投资养老等为诱饵进行欺骗,一定要不轻信、不盲目、不转账,遇到可疑电话一定提高警惕,多与子女进行沟通,或者电话报警寻求帮助,让不法分子无可乘之机。“之前经常接到诈骗电

话,后来通过社区宣传,安装了反诈APP,好多了。”刘大爷说。

天汇北社区多措并举提升居民的防诈骗意识,引导老年人提高防骗“免疫力”,远离养老诈骗陷阱,让老年人真正能够“守住养老钱,幸福享晚年”。

记者 唐善普 通讯员 周如事

破旧俗 树新风

西流湖街道 倡导勤俭节约、文明嫁娶新风尚

本报讯 10月23日,中原区西流湖街道紫韵社区开展移风易俗宣传活动,旨在引导居民摒弃陈规陋习,树立文明新风。

活动中,紫韵社区网格员在社区内发放移风易俗宣传传单,详细列举了大操大办、铺张浪费等不良习俗的弊端,以及倡导勤俭节约、

厚养薄葬、文明嫁娶等新风尚的意义。网格员耐心地向居民讲解移风易俗的重要性,引导居民从自身做起,抵制不良风气。

居民们纷纷承诺,将积极践行文明新风,为建设文明和谐的社区贡献自己的力量。

记者 唐善普 通讯员 闫格

棉纺路街道 提升文明意识 共建文明家园



本报讯 10月25日,中原区棉纺路街道天汇北社区新时代文明实践站开展“倡导移风易俗 树立文明新风”宣传活动,进一步推进移风易俗宣传工作,营造健康文明向上的社会新风尚,提升人民群众的文明意识。

活动中,社区志愿者向居民发送并解读《郑州市文明行为促进条例》的具体内容,引导大家自觉遵守社会公德,养成健康文明的行为习惯,呼吁大家从自己做起,推进移风易俗,抵制陈规陋习和封建迷信,争做文明新风的积极倡导者和自觉实践者,共同建设文明家园。同时,倡导大家对日常生活中遇到的

不文明养犬、车辆乱停放、随地乱扔垃圾等不文明行为进行劝导。居民们纷纷表示在今后的生活中会自觉遵守践行文明行为条例,养成良好习惯,做移风易俗的传播者和践行者。

此次活动,不仅提高了辖区居民对移风易俗内容的知晓率,还引导辖区居民树立了科学的理想信念,养成文明、健康的生活方式。下一步,天汇北社区新时代文明实践站将持续深入开展移风易俗宣传活动,号召更多居民参与到文明实践中来,共同营造健康、文明、向上的社区新风尚。

记者 唐善普 通讯员 李华 文/图