

# 和平路社区有了“义务理发馆”

特邀社区理发师,免费为老人理发



3月27日,第一次为社区老人理发。

本报讯(记者 崔岩 通讯员 王全凤) 还在为到哪里剪头发而苦恼吗?还在为剪什么发型而惆怅吗?来这里吧!和平路社区居委会“青春·伴老”青年志愿者扶老社会工作服务项目“义剪缘”义务理发服务队成立啦。

3月27日,和平路社区居委会内,青年志愿者服务站开展了第一次义务理发活

动。第一次就为社区里3位老人理发,伴随着咔咔的剪刀声,本有些凌乱的头发变得服服帖帖,整齐利落,老人们满意地点头,并不时与理发师愉快地交谈,说下次要叫上自己的伙伴一起来。

据介绍,“义剪缘”服务队由社区两位热心的阿姨和两位大学生志愿者组成,特邀了社区资深理发师,能剪

能烫还能染,将于每周五下午两点到四点在和平路社区青年志愿者服务站免费为社区六十岁以上老年朋友们理发。

此外,服务小队还可以为不方便出门的老年朋友提供上门理发,欢迎辖区老年朋友们预约哦,预约电话0531-85871275,联系人社工小王、小玄。

## 科学院路社区举办睡眠健康义诊 专家进社区,说说睡眠故事

本报讯(记者 崔岩 通讯员 成振洲) 3月21日是“世界睡眠日”,科学院路社区联合山东省千佛山医院睡眠医学中心、社区卫生服务中心、山东省精神卫生中心主办了“健康从睡眠开始”大型公益义诊和科普宣传活动。

“睡眠健康关系着每个人的身体健康,通过今天的讲座,我了解到了不少有关睡眠的知识。”居民张阿姨说,希望社区以后多多举办和老年人有关的讲座。

山东省千佛山医院专家介绍说,临上床认为最科学的睡眠时间是晚上10点(最晚不要超过11点)至早晨6-7点。然而,随着生活压力的增大、电子产品的普及,人们的睡眠时间及质量受到影响,失眠、健忘、白天嗜睡、夜间通宵不眠等已经成为不少人生活的常态。睡眠影响着心理健康,失眠的人群中,约有六成伴有抑郁、心境恶劣等不良情绪。此外不良生活习惯也容易引起睡眠障碍,例如上床后看手机,这样极不利于进入睡眠,久而久之就造成了失眠。



“健康从睡眠开始”大型公益义诊在千医举行。

活动现场,从事于睡眠有关方面的精神科、内科、中医科、等各科室专家为广大群众进行义诊、咨询以及睡眠科普知识等宣传活动。医护人员为大家免费测量血糖、血压,对于患有失眠的居民,医生按照情况不同给予指导就医,现场给予饮食、用药治疗上的意见和建议,并讲解睡眠与精神的压力来源及有关疾病的危害及防

治,提高群众对睡眠类疾病的认识,同时,还为前来咨询的居民讲解日常保健和疾病预防知识,发放健康科普宣传资料。

据了解,社区义诊活动方便了周围群众在家门口看病就医,让居民享受免费的医疗与服务,提高社区居民的健康知识水平,增强居民的健康保护意识,受到居民的一致好评。

## 免费孕前检查开始啦

本报讯(记者 崔岩) 2015年,历下区为本辖区的户籍人口、属地单位职工和流动人口提供一次(每孩次)免费的孕前优生健康检查服务。咱们文东街道辖区的夫妻双方只需带身份证件到街道计生科进行登记,预约时间,即可到历下区计生服务站免费查体。

据介绍,街道负责审核、汇

总辖区内符合条件的计划怀孕夫妇名单,确认辖区内免费服务对象,发放孕前优生健康检查家庭档案。

免费孕前优生项目服务对象包括辖区内符合计划生育政策、计划怀孕的育龄夫妇,包括辖区内流动人口中符合计划生育政策、计划怀孕的育龄夫妇。

服务项目为计划怀孕夫妇

提供优生健康教育、体格检查、临床实验室检查、风险评估、咨询指导等19项孕前优生健康检查服务。其中医学检查内容14项,包括实验室检查9项、病毒筛查4项、影像学检查1项。

需要注意的是,四种情况禁止查体:1、已经怀孕;2、月经期间;3、剖宫产不足两年;4、6个月内暂无怀孕计划人员。



## 文东街道办事处>> 更新辖区单位名录库

近日,文东街道开展了更新名录库工作。据介绍,其目的是利用普查资料,更新名录库中已有单位信息、补充新增单位、剔除销往单位,并对各类单位分类标记,利用三经普取得的证照信息更新名录库,实现通过名录库可直接、准确地查看单位证照信息的功能。

办事处统计站为确保圆满完成此项任务,严格落实上级要

求,做好数据整理、信息核、汇总录入等工作;与企业工作人员加强沟通,做好数据收集、填报工作;从严把关,统计站对收集、填报的数据进行认真审核把关,确保了基本单位名录库的数据质量。通过以上措施,办事处统计站利用三经普数据更新名录库工作已按时按质按量完成。

(记者 崔岩 通讯员 韩洋洋)

## 中创开元山庄>> 吴玉明调研侨情普查

3月19日上午,山东省侨联副主席、济南市侨联主席吴玉明在历下区侨联副主席朱雪婷、文东街道党工委书记殷宝钦陪同下到中创开元山庄社区调研侨情普查工作。中创开元山庄社区书记、居委会主任刘光丽介绍了社区为侨服务工作情况,与会人员共同讨论

了社区侨情普查工作的新方法和新思路。

通过这次调研,为社区下一步更扎实、更富实效地开展侨情普查工作指明了方向,也为进一步深入为侨服务奠定了良好的工作基础。

(记者 崔岩 通讯员 贾媛媛)

## 羊头峪社区>> 科普大学开课了

阳春三月,羊头峪迎来了社区科普课堂,开学第一课,是王少筠老师给大家带来的剪纸课堂。

王老师从剪纸的渊源讲起,使大家了解到剪纸已走过了三千多年风雨。对民间传统艺术有了更深的了解和兴趣。王老师又

从专业的角度细致讲解了剪纸的种类、方法、需要的材料、工具。大家认真地学习,了解了剪纸的基本技能技巧,并进行了剪“福”的热身练习。本次剪纸课堂共四课时,第一课时以理论为主,后三节课将进入实战课堂。

(记者 崔岩 侯蓉)

## 山大路社区>> “法庭影院”进社区,居民看电影学法

3月19日,历下法院“法庭影院”走进山大路社区,历下法院的刘岩院长就如何远离非法集资做了深入剖析,为社区居民们详细讲解了如何辨别非法集资,用“四个不”生动形象地教会居民们增强防范意识、拒绝高回报诱惑、远离借贷陷阱。

居民们认真观看了普法影片,感到获益匪浅,一致认为这类的活动多多益善,增长了大家法律常识的同时,更是提高了人们的自我防范意识,有效保护了居民的人身财产安全。

(记者 崔岩 通讯员 周虹)

## 和平路社区>> 老少同乐,情系中国结

为进一步丰富社区居民文化娱乐生活,3月6日下午,和平路社区社工联合社区图书馆组织了“老少同堂乐,情系中国结”手工编织活动。

活动开始一周前,社工就提前在网上学习编织四道盘长中国结,并提前买好编制中国结用的绳子穗头和花针,手工小活动如约在图书角开展。

教学过程以社工在前面教辅助以写有步骤的解说纸,十几分钟后,中国结的雏形出现了,学员们看到自己的成果都非常高兴,迫不及待完成最后一步“抽拉线”。

社工告诉大家,下一步最

关键,抽不好就不好看甚至都不成形了,找到上边的线头,顺着线留耳朵,紧致……跟着老师的节奏大家基本上都会了编制中国结。活动临近结尾,几位孩子和老人不停地问社工“下次什么时候办活动啊,我还想来学……”

活动取得了很好的效果,既丰富了社区老年人的文娱活动又锻炼了动手动脑能力,学到了一技之长,老人和孩子们高兴地拿着自己的作品合影,希望社区多办一些类似的活动。

(记者 崔岩 通讯员 王全凤)