

科普大学开学啦,多彩课程供您选

亲手剪“囍”字,又学会一手

本报讯(记者 张九龙) 9月开学季,孩子们陆续返校,中老年朋友们是不是忽然空虚了不少呢?别担心,最近社区科普大学也开课了,剪纸、健康等课程丰富多彩,邀请您参加。

9月11日,虽然下着小雨,不少居民还是准时来到十亩园社区科普大学。从第一节开始,济南市科普大学教授王少筠就在这里教居民如何剪出“囍”字。

王少筠首先简短介绍了剪纸的历史和理论,然后就讲解“囍”字的剪法。随后,居民们拿着剪刀,按照王少筠讲解的步骤剪了起来。有的居民发现剪的图案与小样相差较远,便向王少筠请教;有的居民发现剪出的图案很美观,便拿着与邻近的居民“炫耀”。“你剪出的图案真漂亮,手真巧,看来我还得好好琢磨琢磨。”居民李阿姨一边剪纸一边说道。

随后,王少筠又传授了更复杂的剪法。王少筠



居民在社区科普大学学剪纸。本报记者 张九龙 摄

介绍,无论剪纸图案多大多复杂,也都是由一个个小的图案组成,大的图案更讲究整体性和画面稳定,居民只要把小图案剪好,复杂的图案便能剪好。“剪纸需要居民不断练习,熟能生巧。图案成形,它的保存也很重要,居民可在剪纸图案上覆盖一层保鲜膜,这样图案不会掉色和受潮,也可将图案裱起来

或用糨糊将其粘在纸上,保存起来。”

“剪纸是我们的传统艺术,但我一辈子都没有碰过这种东西,现在时间比较多,就想学学看。”社区居民庄女士笑着说,“学习剪纸,也可以锻炼大脑,预防老年痴呆”。

除了后坡街社区外,解放路街道其他社区科普大学也陆续开学,推出精

彩课程。9月2日,历山路社区科普大学秋季新学期开课,社区工作人员现场为学员发放了笔记本、签字笔、课程表、文件袋等学习用品。“历山路社区科普大学开办以来,社区全体工作人员都非常重视,及时张贴通知和发动楼小组长宣传,切实提高了居民朋友的学习热情和积极性。”工作人员介绍。据统计,此次开课报名学员已达72人,大家都希望新学期能学到更多的科普知识,丰富自己,健康生活。

9月9日,十亩园社区普大学开课,40多名新老学员积极参加,三楼科普教室里座无虚席。“社区科普大学贴近社区,贴近生活,贴近居民需求,努力把科学文化知识送进千家万户,真正让广大社区居民不出远门就能走进学校,学习科学文化知识。”社区居民杜先生称赞道。

校园是疾病高发区

开学季宣传 手足口病防治

本报讯(记者 张九龙 通讯员 朱怡飞) 为预防手足口病的发生和流行,9月9日,历山路社区联合山东大学公共卫生学院,开展手足口病防治健康知识宣教活动。活动以发放《手足口病的防治》宣传册的形式,让广大居民了解手足口病的危害,了解手足口病的防治知识,增强自我防护意识。

据介绍,手足口病常发生在幼托机构、学校等人员密集场所,主要发病人群为5岁及以下低龄幼童。开学季,短时间内学生大量聚集,容易给手足口病的流行与传播创造有利条件。如果发现孩子手心、舌头出现有红色疱疹,一定要高度重视。家长一旦发现孩子有发烧、疱疹、疱疹性咽峡炎等疑似症状,切不可大意,要马上到医院就诊。

工作人员提醒家长和孩子,做到“洗净手、喝开水、吃熟食、勤通风、晒衣被”,养成良好的卫生习惯,实现早预防、早发现、早治疗,保持健康体魄。

驻扎后坡街社区,持续一周

中医义诊,家门口享受便利

本报讯(记者 张九龙 通讯员 孙少萍) 如今中医十分热门,不少居民患病、养生也常选择中医,为此后坡街社区从9月6日开始,联合菏泽医学院毕业的李春芝大夫,为居民提供持续一周的中医义诊服务。

在义诊中,李大夫热情解答居民的诊疗疑惑,号脉、按摩、针灸、拔火罐、刮痧等样样在行。李大夫还就居民关心的如何在日常生

活中保养身体、远离病痛等问题提出科学性、专业性的建议,向居民宣传健康保健知识。社区居民王阿姨满心欢喜地说:“有个头疼脑热的,不打针不吃药,一把脉全都知道了,这活动开展得太好了。”

此次中医免费义诊持续一星期,今后十亩园社区将会开展更多免费义诊、健康知识讲座等活动,让居民真切感受到社区实实在在的关爱。



居民积极参加义诊。本报记者 张九龙 摄

扶弱助残,贴心服务

关爱零距离, 轮椅送给残疾人

本报讯(记者 张九龙 通讯员 李雯 朱怡飞) 为进一步做好助残工作,认真实施好残疾人辅助器具进万家活动,8月27日,解放桥社区为3名肢体重度残疾人发放了辅助器具轮椅。

8月26日,当历山路社区工作人员把新轮椅送到历下区医院张先生病房后,他的妻子感激地说:“给你们添麻烦了,感谢社区和政府,帮了我们很大的忙,谢谢你们的关心。”张先生今年64岁,患有脑血管疾病、糖尿病,家庭经济生活困难。今年病情加重,行动不便,社区残联工作人员了解情况后,积极向上级反映情况,协助他申请了免费轮椅。

走出误区,引上正途

健康素养宣传,指导科学养生

本报讯(记者 张九龙 通讯员 李臻臻) 9月6日,青龙街社区与山东红十字齐鲁义工团共同举办了一场“桑榆晚晴,掠影重拾”社区老年人健康素养宣传活动。

活动现场,义工与社区

老年人面对面交流,对老年人健康保健进行现场解答,纠正误区并进行详细的分析,主要从饮食误区、运动误区、保健食品等方面进行了宣传指导。活动的开展,使参与者能够充分认识到老年保健的误区和进行老年保健的

正确方法,有助于提高老年人的健康知识知晓率和健康行为形成率,提高老年人生命和生活质量。

据了解,健康素养是指个人获取和理解健康信息,并运用这些信息维护和促进自身健康的能力。

居民健康素养评价指标已经纳入到国家卫生事业发展规划之中,作为综合反映国家卫生事业发展的评价指标。公民健康素养包括了三方面内容:基本知识和理念、健康生活方式与行为、基本技能。

金融讲座进社区

普及理财知识, 预防金融诈骗

本报讯(记者 张九龙 通讯员 李雯 朱怡飞) 近日,山东九信财富投资管理公司工作人员先后走进后坡街社区、历山路社区,讲解金融知识。9月8日,在后坡街社区门前小广场上举办的预防金融诈骗及理财知识进社区活动,吸引了众多居民前来咨询。活动中,居民着重咨询了收益高的理财产品以及怎样预防金融诈骗等问题,九信资产工作人员详细给予解答。

9月10日,历山路社区举办了以“普及理财知识 共享普惠金融”为主题的知识讲座,山东九信财富投资管理公司的讲师强调了投资理财对于家庭的重要性,并介绍了几种常见的金融诈骗形式,提醒社区中老年居民不要轻易上当。

肠道健康讲座走进历山路社区

从“肠”计议,专家答疑解惑

本报讯(记者 张九龙 通讯员 朱怡飞) 近日,为关心社区中老年人的肠道健康,历山路社区特组织了“健康从‘肠’计议”健康讲座,聘请肠道专家刘婷婷为大家讲授相关知识。

课堂上,刘老师凭借自身的丰富经验,从饮食注意事项、睡眠质量、适当补充益生菌,到运动、情绪等方面,向社区的中老朋友传授肠道健康知识。刘婷婷建议:少食多餐,不要错过早餐,

深夜不大量进食;食用富含膳食纤维的食物,每天吃一斤蔬菜和半斤水果,经常进食全谷物和豆类;每周吃鱼3至5次;减少摄入脂肪含量较高、盐多油腻和煎炸的食物;保持健康的体重;选择食

用瘦肉;每天喝1500毫升至2000毫升饮用水,减少饮用含有咖啡因、酒精和糖含量高的饮料;养成细嚼慢咽的习惯;经常锻炼、不吸烟、不酗酒;适当摄入含有益生菌的发酵乳产品。