

历山路社区举办 爱心助残公益演出

自强小伙深情献唱感动现场观众



▲东舍坊高跷队表演了精彩的节目。

本报讯(记者 张九龙 通讯员 朱怡飞 赵东旭) 在第十六次“全国助残日”来临之际,历山路社区组织开展“爱心传递 情满人间”爱心助残公益演出活动,倡议更多的人关心、支持残疾人事业。活动于4月9日、10日在优品汇奥特莱斯购物广场举行,来自历山路社区魅力历山艺术团和东舍坊高跷文化艺术团的演员们带来了精彩的公益演出。

社区残疾人小徐虽然身体有残疾,却一直保持着乐观向上的状态,在演出现场他为大家演唱的一首《感恩的心》深深地感动了在场的观众,把义演活动推向了高潮,历山路社区居民刘女士说:“小伙子唱得真好,真情实感才是最动人的。”居民们纷纷表示,要给予残疾人更多的关爱、尊重和帮助,让爱永远传递,让情洒满人间。

活动现场,优品汇奥特莱斯购物广场捐赠善款5000元;山东新闻大厦捐赠善款460元。历山路社区工作人员表示,今后社区的“爱心助残”募捐活动将持续进行。



▲魅力历山艺术团助阵公益演出。

1991年5月,《中华人民共和国残疾人保障法》开始实施,该法规定每年5月的第三个星期日为“全国助残日”。每年助残日活动的主题,都是依据当年残疾人事业发展的重点工作确立的,同时鼓励各地分别围绕“宣传残疾人保障法”、“一助一送温暖”、“走进每一个残疾人家庭”、“志愿者助残”等主题开展活动。助残日活动为残疾人提供了各种具体的服务与帮助,活动的规模和声势逐渐扩



▲优品汇奥特莱斯购物广场现场捐赠善款5000元。

大,影响日益深入人心。

用法律形式确定“全国助残日”活动,是培育全社会扶残助残风尚、提高全民助残意识的重要举措,也是精神文明创建活动的一个重要形式。每年一次的“全国助残日”活动,动员了从中央到地方的各级领导及数以亿计的群众参加,形成了强劲的气势和规模,为众多残疾人提供了切实可行的帮助和扶持,有力地推动了残疾人事业的发展,其意义广泛而深远。

后坡街社区 绿化家园益处多 家庭养花有门道

本报讯(记者 张九龙 通讯员 杨冰纯) 为满足居民群众美化居室、陶冶情操的需求,让绿色走进家庭,让绿色植于人心,4月8日,后坡街社区举办了一场家庭养花知识科普讲座,邀请了山东珍妮花艺中心的花艺设计师甄宜霞,根据平时积累的养花经验,以家庭养花护花为题,通俗易懂地向大家介绍了家庭养花的常见问题,并针对一些疑难问题作了解答,并鼓励居民朋友们在家种花、养花,用绿色美化生活。

通过甄宜霞老师细致和通俗的讲解以及现场的互动,大家掌握了更多的科普知识和养花技巧。“养花草不但能够陶冶情操,充实生活,还能美化居住环境,净化空气,营造和谐居住氛围,回去一定做到”,居民孙女士表示。

十亩园社区 换个角度看问题 自我疏导天地宽

本报讯(记者 张九龙 通讯员 黄宁) 4月5日上午,十亩园社区联合济南心理卫生协会在社区居委会三楼活动室举行社区心理健康讲座。

济南心理健康协会副会长张洪涛、孙淑文教授为社区居民讲解心理健康的相关知识,从情绪的产生、压力的调节、情绪的管理、如何接纳消极情绪、心理情绪的自我疏导与调节等方面进行了阐述,希望大家保持健康、稳定的心理状态,以乐观豁达、积极向上的人生态度来面对生活中的各种问题。

现代生活的压力,像空气一样无时无刻不在挤压着我们。有人总是背负着沉重的压力,损害着健康。那么,怎样才能舒缓压力呢?孙淑文教授介绍,要平衡自己的生活应尝试换个角度想问题,抽空去想一想或回味一下那些令自己快乐的事情。当你为琐事而紧张不安,忧心忡忡是无济于事的,应积极想办法来解决这一问题。

社区健康大讲堂精彩不断

高血压患者吃药千万别“任性”

本报讯(记者 张九龙 李雯 通讯员 李雯 朱怡飞) 为提高社区广大老年人的高血压健康知识,4月5日上午,解放桥社区邀请济南市中医院的杨晶老师,在社区会议室向居民讲解了高血压病人应注意的事项及饮食调理。

杨老师用通俗易懂的语言,分别从医生和病人的角度给大家讲解了高血压病人在日常生活中应该注意的问题,并着重从日常饮食上分析了各种食物对高血压病的影响,建议各位居民平时提倡低盐饮食,多蔬果,少糖少脂肪,适量蛋白,适当的体育锻炼也是一种很好的预防高血压的方法。

讲座结束后,杨医生还为居民进行了免费的健康咨询,得到了社区老年居民的一致好评。大家纷纷表示,以前总是觉得大家都有高血压,没什么大不了的,还老是随意调整药量,听了讲座才知道,这样对自己身体是非常不好的,下次一定要听医生的嘱咐,不能再随便便了。

4月6日,历山路社区邀请来自中国主食营养研究院山东科普中心的薛玲老师,为辖区居民带来了一场关于健康饮食的讲座。



薛老师从饮食中的“饮”开始,向参与讲座的居民们介绍了世界上公认的健康饮料和值得警惕的饮料。随后,老师又从“食”这一方面将五谷与杂粮分开进行介绍,并向在场的居民们讲解了五谷杂粮应何时吃、如何吃才能保证身体健康。最后,薛老师将“饮”与“食”合二为一,通过与每个人生活息息相关的日常饮食,向在场的居民们提出了多点健康建议,获得了居民们的阵阵掌声。

讲座结束后,参与讲座的居民们向薛老师咨询有关日常饮食方面的问题,并索要了健康饮食方面的资料。薛老师表示,看到讲座如此受欢迎,自己非常高兴,相信未来会有更多的人学会如何健康饮食。参与讲座的居民们向老师表达感谢的同时也表示,这样的讲座既贴近生活,又贴近群众,使大家的营养健康水平得到了提升,营养膳食的均衡搭配也得到了普及。

青龙街社区 听司爷爷讲那 过去的故事



为了让社区青少年更好地学习雷锋,争做雷锋,以实际行动传承和践行雷锋精神,4月5日下午,青龙街社区与青龙街小学共同开展了“走进社区,寻找身边好榜样”主题活动。社区书记带领8名青少年,走进司学义老人家,听他讲述几十年学习、从业亲身经历,生动地诠释道德的魅力。让青少年真实体验,切身感受,让他们从自己的视角,观察、发现身边的榜样行为和榜样人物,挖掘雷锋精神的时代元素,升华雷锋精神。

(记者 张九龙 通讯员 李臻臻 摄影报道)