

铁塔寺社区有了开心室

谈养生、聊过去,老年人在“哈哈大笑”会议室里找乐子



本报济宁9月24日讯 (记者 孔令茹 通讯员 陈萧) “一个中心,以健康为中心;两个要点,糊涂一点,潇洒一点……”24日,市中区古槐街道铁塔寺小区“哈哈大笑”会议室迎来了第一次集体活动,50多位社区老年人聚在一起分享养生心得。

当日下午,65岁的张大妈就早早地来到会议室,她说从好几天前就盼着养生讲座开讲了,因为在这里能见到很多社区的老年人,她有一肚子家常要唠唠。“退休6年了一直闲在家里,平常就到楼下和邻居打打麻将,聊聊天,天气不好就不出来了,就盼着能有一个老年人的活动中心。”张大妈告诉记者,儿女只有到节假日才会回家,每天和老伴一起出门买菜就是最大的乐子了,现在老年人有了去处,也就有了老年人自己的家。

“养生,最重要就是养心,心情好了身体就好。”社区老党员李建忠的一句话得到社区老年人的认可,大家纷纷拍手叫好。李建忠今年75岁,退休18年的时间里爱上了养生,每

天最重要的事情就是浏览养生报刊、杂志,并摘抄有实践意义的话语自勉。由于平日里的积极乐观,他被社区居民推选为当日的“养生客座讲授”,传授他的养生心得。

“我从杂志上看到国外有一个‘哈哈大笑’会议室,老年人每天早晨都要去会议室报到,大笑几分钟再开始一天的工作。”李建忠说他看到后非常羡慕,想把这个模式转移到社区里,让社区里的老年人也能开心地过日子。“打麻将、打扑克、看电视、听广播……老年人不应该这样生活,应该走出家里,和老年朋友多交流,心胸开阔比吃啥药都强。”李建忠的讲课笔记用了厚厚一摞信纸,是他花了几天时间一页一页亲自手写的,还附上了几首幽默的养生打油诗,引得现场阵阵欢笑。

“社区还将定期聘请养生保健专业人士到俱乐部,给老年人传授健身、养生的科学方法,传授预防和控制疾病的相关知识,另外还将组织老年人发挥余热,组建几个‘老年人志愿者帮扶队’,让有爱心、有能力的老年人结对帮扶孤寡老人,促使老年人之间互帮互助。”看到第一节得到大家的认可,田金荣感到很欣慰。



分享养生经验。本报记者 孔令茹 摄

聚在一起就会开心很多

为了更好的理解养生真谛,李建忠特意用一个中心、两个要点、三大作风、八大原则概括了养生心得,不仅得到了社区老年人的认可,社区工作人员也在现场拿出纸笔做起了记录。“助人为乐,知足常乐,自得其乐,这三大作风不仅是养生的真谛,也是一种积极的生活态度。”社区的一位工作人员说。

市中区古槐街道铁塔寺社区党委书记田金荣说,前段时间在社区里做了一次摸底调查,发现社区里的独居老人、孤寡老人很多,虽然日子过得都不错,但是日常生活多单调空虚。“最近在中

区为老年人协调出一间空房子,打算作为老年人的养生俱乐部,也是老年人的开心室,他们可以在这里唱红歌、听相声,老年人都聚在一起心情就会好很多。”田金荣说,老年人也应该有各自的圈子,和同龄人在一起,心态会更加平和。

田金荣说,近期会从“哈哈大笑会议室”、“老年人健康养生俱乐部”等名字中确定一个为最终名字,制成门牌挂在墙上,将老年人的健康养生工作常态化,让他们在忙完工作、忙完子女后幸福地安享晚年。



任城区仙营街道有了新项目

近日,在仙营街道原商校片区举行了济宁市2012年第三批重大项目集中开工仪式任城区分会场暨海能国际城市综合体项目奠基仪式。参加这次集中开工仪式的海能国际城市综合体项目,对于统筹任城区商业服务与城市开发建设,加速膨胀现代服务业,提升老城形象,崛起中心城区北部商圈,具有重要意义。 通讯员 杨洋

中区唐口街道启动“十佳好媳妇”评选

为进一步加强社会主义精神文明建设,发掘在生活、家庭、情感上体现中华传统美德,唐口街道在本届邻居节期间,组织开展第二届“十佳好媳妇”评选活动。目前评选活动的申报阶段已经结束,当前,工作人员进村入户,开展全面调查,根据群众反映的情况,最终确定十名评选对象。邻居节期间,唐口街道将召开表彰大会,对评选出的“十佳好媳妇”进行表彰,在街道掀起倡导真善美的热潮。 通讯员 唐悦天

齐鲁晚报 济宁 分类信息

全面覆盖济宁十二县市区
招聘、求职、招生、招商、生活服务类信息一行(13字以内) 30元/天, 1X3.8/50元/天 公告挂失3元/字
同步办理齐鲁晚报省版、济南版、潍坊版、泰安版
分类广告, 当地办理, 快捷方便!

2212909, 2217909 1942425864, 530710588
地址: 济宁市运河路广巨大厦6楼608室

注销公告

●李阳军身份证 37082919681021003x 丢失,特此声明。
●任毅泉失业证 370205198808014018 丢失,声明作废。
●李永健从业资格证号 3708270020012006081 编号 370002138655 丢失,声明作废。
●李文超从业资格证号 3708280020002000580 编号 37000264087 丢失,声明作废。
●周亮东从业资格证号 3708280020011003601 编号 370002140449 丢失,声明作废。
●郭文坡从业资格证号 3708110020010009989 编号 370001092759 丢失,声明作废。

挂失声明

●济宁众捷运输有限公司车管 马洪成鲁 E-F0290 黄营运证 E-J6716 营运证副本 丢失,证号 82908828, 声明作废。
●济宁祥通汽车销售有限公司 开户行中国工商银行济宁市开发支行嘉祥分理处开户许可证 丢失, 核准号 J4616000198901, 声明作废。
●济宁众捷运输有限公司车管 孙登秀鲁 E-F0290 黄营运证 E-J6719 营运证副本 丢失,证号 22302, 号丢失声明作废。
●济宁众捷运输有限公司车管 孙登秀鲁 E-F0290 黄营运证 E-J6719 营运证副本 丢失,证号 22302, 号丢失声明作废。

校园小记者招募进行中...

好消息!好消息!齐鲁晚报·今日运河编辑部招募第三批校园小记者活动火爆进行中。想让自己的文字带着墨香变成报纸上的铅字吗?想跟随记者现场采访新闻吗?只要加入本报校园小记者团队,不仅能够获赠一份全年《齐鲁晚报》,还可参加多次外出采访和培训活动。加入小记者团队,将有机会走进齐鲁晚报社总部,参观一线记者的工作状态;齐鲁晚报“十佳”记者将与你面对面讲述采访故事;并且有机会跟随记者亲临现场采访新闻……除此之外,还有丰富多彩的外出采访活动等你来参加,记者将带领你们走进济宁市内外的景区感受大自然的博大精深,探访人文、红色旅

游景点感悟伟人和英雄的精神气息……《今日运河》教育版块特别开设了“小记者”专栏,刊发小记者们的优秀文字和图片作品,每名小记者将至少有一次在报纸上发表作品的机会。渴望加入这一团队的小读者,在报名前请发送两篇作文到:qlwbwl@126.com。家长来报名时只需缴纳300元报名费,两张2寸照片,就可加入本报校园小记者团队,并可获赠一份全年《齐鲁晚报》,同时我们还将为每一名校园小记者建立档案,颁发印制精美的校园小记者证,发放印有“齐鲁晚报”字样和标志的帽子和服装。



报名已进入最后阶段... 地址: 济宁市区洮河路11号(大众日报社济宁分社院内) 报名咨询电话: 18678730198