

老义工要成立老年志愿团

义务为社区绿化、保洁,欢迎退休人员加入

□记者 李彦慧 报道

本报11月5日讯 5日,环翠楼街道办塔山社区的老义工殷树山和刘彩凤夫妇正在忙活注册老年志愿团的各种材料。作为塔山社区的资深义工,这对老夫妻在社区志愿服务20余年,并发展了一支老年义工队伍。老义工们希望将自己的队伍纳入志愿正规军,并欢迎退休在家的中

老年人加入他们的志愿队伍。

在塔山社区,殷树山和刘彩凤夫妇是社区的名人。自退休后,两人成了社区的“义务清洁员”、“义务巡逻员”、“义务治安员”、“义务联络员”、“义务图书管理员”……每天早晨4点钟开始在社区义务清扫卫生,在社区开辟荒地,栽植各类花草树木16万余棵。这对老夫妻做的志愿服务越来越多,在社区里的名气也越来越响,在他们的感召下,70余名居民自发成立了“社区老年服务队”,常年为社区的绿化和保洁工作义务服务,并宣传公益事业。越来越多的退休人员在这找到了新的乐趣,让晚年更有意义。

随着更多的人慕名加入“老年服务队”,殷树山和刘彩凤有了新的想法:何不正式组建一个志愿者队伍,吸纳更多人参加志愿服务,让更多的离休人员有事可做?不久前,殷树山和刘彩凤听说市民政局日前出台了新规,将社区社会组织正式纳入管理范围之内,并降低了注册登记门槛,他们当即就想把社区的老年服务队纳入“正规军”。

“成立一个正式的志愿组织,我们可以号召更多的人加入,希望离退休的中老年人和我们一起参加各种志愿服务活动,找到退休之后的‘第二职业’和更多乐趣。”殷树山说,目前,老年志愿服务团的注册工作正在筹备中,常年参加志愿服务的70多名老年志愿者都非常支持成立一个固定的组织。他说,如果有中老年人想参加志愿活动,可以拨打他们的电话:5214847,老年志愿服务团主要为社区绿化、保洁服务,并宣传公益活动。

花样空竹“抖”没了颈椎病

一市民5年来坚持抖空竹,还发明了几十种花样玩法

□记者 王帅 赵辉 报道

本报11月5日讯 5年前一直颈椎病缠身,接触抖空竹后,不仅“抖”没了颈椎病,还练就了一身好“武艺”。51岁的市民孙志强,5年来坚持抖空竹,除拥有健康的身体外,还在锻炼过程中发明了几十种花样,将锻炼巧妙地与娱乐融合,在轻松的氛围中享受健康。

4日上午8点,孙志强准时出现在幸福公园南部广场,左手拉着黑色音响,右手拿着旅行袋。到固定的场地后,他打开音响内的音乐,从旅行包里拿出杆、帽子、空竹、喷呐、双节棍、快板等。为防止枯燥,他每次都在锻炼时播放音乐。

简单收拾下,孙志强开始热身,用最传统的方式抖空竹。3分钟后,他慢慢进入状态,将空竹抛向空中,身体旋转接空竹;将空竹从腿下通过;空竹顶在杆尾部等。各动作都玩过一遍后,他开始玩起高难度动作。他将转动的空竹分别放置在4米和7米的杆上,并将杆顶在人中或下巴。在大家惊诧之时,孙志强从兜里掏出两个快板,他双眼盯着几米之外的空竹,手里打起快板,嘴里念着自创的词“空竹就是好,健身有疗效……”孙志强说,顶杆是他的创意,锻炼平衡力、忍耐力、反应能力,杆则由钓鱼竿制作。

除了顶杆,孙志强还会用空竹转“呼啦圈”,他将转有空竹的绳子放在腰间,旋转起来,便成了“呼啦圈”。转“呼啦圈”的他丝毫不闲着,吹起了喷呐。孙志强还有个绝活——头顶空竹,帽子是他自制的——普通的帽子顶部粘上个塑料盘。空竹转起来后,他将空竹扔上头部,空竹便一直在头部

旋转着。

不知不觉,一个小时过去了,孙志强已经玩了几十种花样。孙志强说,以前以慢跑为锻炼方式,但较枯燥。学习空竹后,他多年的颈椎病慢慢消失。孙志强发明了几十种空竹的玩法,“每天捋一

遍,时间很快就过去了。”他坚持每天锻炼,还培养了一批忠实观众。苗先生每天坚持看完孙志强的“表演”,他见证了孙志强的技术日益娴熟,并佩服孙志强的坚持,“下雪一尺多厚,他还坚持锻炼。”



孙志强在幸福公园抖空竹。 见习记者 赵辉 摄

竹岛街道办发放2400件清雪用具

□记者 王帅 报道

本报11月5日讯 “快去领清雪工具吧!”4日,环翠区竹岛办事处同心路社区领到40余件扫帚、铁锹、推雪板等清雪工具。日前,竹岛办事处向黄山、河北、竹岛路、天翔、金线顶、四方、东窑等社区补充发放2400件新的清雪工具,为今年的冬季清雪工作做准备。

很多社区工作人员反映,原来的部分清雪工具如推雪板已经损坏,因此期盼今年的工具“给力”一些。由于各社区情况不同,竹岛办事处海源、福海、富华、梦海、渔港路、海天等社区也领取了20到40件数量不等的工具。

竹岛办事处工作人员介绍,今年吸取往年清雪经验,提早动手,早做准备。此次检修调试各类清雪车32辆,发放2400件清雪用具,包括雪铲、铁锹、扫帚各800把,储备固体融雪剂约28吨,提前联络大型铲车15辆;每个社区已组织了30人的志愿者队伍及清雪突击队,以及时清扫小区内的积雪。

精品房源

基本格: 25平(两室) 每格7元
刊登热线: 18660375586

庆祝华夏紫薇花园6号楼盛大开盘,
订房即可优惠2万元 18663195937

海韵华府一楼带小院 80平加50平,
超低价出售,直签办证 18660310781

售 温泉岛一楼92平,带43平
大院42万,四楼87平39万;
家世界1F商铺113平76万,
4楼90平49万 15863106999

地下温泉入户18万起 现房30-70
平,宜养生休闲投资 13306301968

云鹤山庄精品好房
96平简装37.5万
15588384955

精品海景房 “毗邻汽车站”火车站“轻轨
总站”海港码头低总价
25万元起,06315520458

丽景茗都4期,多层
三楼东边户,96平,15
平草厦子,65万。
13863136366

急经区特价婚房、绝版多层70-90平,
售3700元/平起。0631-5925557

售 翠竹园幸福广场高层新楼10层,
基价5300元,113平,带储藏室(售精
装新办公楼60-120平)13562159359

售 皇冠南区复式96+67,超低价震撼
价4500元/平,距小学、中学、高
中、银座3-10分钟 18663155376

超低价直签顶账房
经区望岛名郡,8楼,112.8平+草
厦 原73-现63万,直签; 高区后峰
西,8层东户,89平+13平草厦 原
49-现42万,直签。15550680077

房源信息 刊登热线: 5232611

低售
张村嘉祥景苑,5楼,
62.45/8.3平,新房,直接签合同,28万。13869018100

祥云房产
招房产业务员
现金收房

★市政府东顶楼105/15平外开门售50万
★市政府东68平三楼精装地暖售40.8万
★寨子东边户6楼83/10平精装售41万
★凤林06年顶楼90平赠送阁楼65平售44万
★王家庄72平精装地暖婚房3楼边户售36万
★一中西中装3楼90平/1个售42.5万
★小城故事东边户103/12平10楼售53万直签
★昌鸿小高层7楼西边户104平售67.5万直签
环翠分公司: 5260303

★南曲阜门市房 1楼 73平 配套全 38万
★凤林6楼 90/50阁楼平 配套全 44.8万
★杨家滩 4楼 73/10平 水电暖 简装 36万
★翡翠城 10楼 75/带车位 现房 38.5万
★虎山小区 5楼 78/10平 装修 地暖39.8万
★温泉明珠 5楼 93/10平 配套全 多层 39.8万
★蓝山小镇 2楼 92/10平 边户 装修 42.8万
★蒿泊 2楼 81/10平 框架 装修 45万
经区分公司: 5900633

★翡翠城 75+65平 顶+阁 09年毛坯 42万
★福德花园 95/11平 5楼西边户 毛坯 58.5万
★时代广场 106平 2楼西边户 68万包税
★古寨小学 67平/1个 5楼(顶) 东边户 33万
★电力大厦北80平/1个 6楼 中户 52万
★远遥新村81平/1个 2楼 毛坯 44.8万无税
★神道口小学西 55平/ 1个 中户 精装 28万
★滨海明珠 90平 2楼 错层50万
总公司: 5260033

古寨西路茂柞家园
金秋特价酬宾
4980元/平起
电话: 3977999

首付6万
团购房基价4380元/平
经区凤林楼盘,准现房开发
商直销,报名进行中……
电话: 13863170877

搬家版块
基本格: 10平 每格35元

双喜搬家
搬企业、单位、钢琴、拆装空调
清洁、包装、家具拆装、长途搬
运废旧物资、设备回收。
三区连锁: 5204636

蓝天搬家
企业搬迁 家庭清洁 拆装空调
家具拆装 长途搬运 废旧回收
三区连锁: 3667778

财福搬家5200169
企业、家庭搬迁,空调拆装、维修,家
具拆装,长途搬迁,企业家庭清洁,大
型工程开荒保洁,洗油烟机,地毯清
洁,通下水道地板打蜡、抛光、洗门
头,114可查询
电话: 5311115 5695817 5995126

吉利搬家
家庭企业搬迁、拆装空调
长短途运输,省内一天到家。
回收废旧物资设备。
市高: 5808937
经区: 13561877796

德信搬家
搬企业、设备、钢琴、鱼
缸、长途搬运、清洁打蜡、
洗地毯、通下水道、拆装空调
电话: 5219009 5259966 5920033

永进搬家
清洁、专业搬家,钢琴,鱼缸,
企业搬迁,设备,长短途运输包
装。总部: 0631-5202789
5239519

超人搬家
专业家庭、企事业单位搬
迁,长短途运输,上门回
收废旧物资设备。
5998036 13676317411

金马搬家
专业搬运家庭、工厂设
备、鱼缸、钢琴,回收
旧制冷设备,空调。
5922646 13455854631

福鑫搬家
家庭企业搬迁、清洁、专业
包装、搬钢琴、国际国内市
内包装搬家。
电话: 5225672 5899168

好运搬家
电话: 5896796

吉祥搬家
家政清洁、拆装空调、长途搬运、企
业搬迁、回收旧货。市区: 5284218
经区: 5960033 高区: 5292346
张村: 2686396

永生搬家
搬家、清洁、企事业单位
单位搬迁、长短途运输。
高区: 5681356 市区: 5236356
经区: 5991356 张村: 5785356

万发搬家
专业搬家,搬钢琴、鱼缸,拆
装空调,装卸零活,长短途
运输,家庭清洁。电话:
5329863 15266156289

鹏鸿搬家
搬企业 专业搬钢
琴,长短途运输。
电话: 5200481
5816177 13666307175

兄弟搬家
大型企事业单位搬
迁、搬设备、
钢琴、包装搬家
电话: 5219555 5889555

金吉搬家
专业搬家搬钢琴,靠实
力占领市场,诚信服务
大众。电话: 5330077
5990088 5751575