

旬柳一居举办趣味运动会

玩得开心又有奖品,太爽了

本报讯(记者 林媛媛) 11月1日,旬柳第一社区在旬柳一中操场举办了以“我运动,我健康,我快乐”为主题的运动会。运动会既有严肃认真的广播体操比赛,也有活泼有趣的趣味运动会项目,吸引了社区300多人参加。

广播体操比赛中,参赛的5个方队统一服装,排着整齐的队伍,迈着矫健的步伐,高喊口号,以饱满的精神投入到比赛中,一丝不苟,尽量把每个动作做得完美。“为了准备这次比赛,我们练习了一个多月了,从一点不会开始学习,一直到现在动作整齐划一,大家一边练习一边磨合。”旬柳一居党委第一支部代表队的参赛队员李阿姨说,跟比赛结果相比,练习的过程更有意义。“我们支部的成员在练习中更加熟悉了,相互直接也更加了解,相信在以后的工作生活中也能更好地配合。”

经过激烈的角逐,第一支部代表队获得最具风采奖,第二支部代表队获得优胜表演奖,第三支部代表队获得最佳表演奖,第四支部代表队获得最佳组织奖,社区代表队获得最具活力奖。“问我们为啥每个队伍都获奖?我们就是要人人有奖,大家都高兴。”旬柳一居居委会主任陈叶翠说,举办社区运动会是为了带动大伙的运动热情,希望社区更多的居民参与到运动中来。

严肃的广播体操比赛结束了,活泼有趣的趣味运动会开始了。此次趣味运动会项目种类包括趣味投篮、踢毽子、跳绳、夹乒乓球、篮球击瓶、沙袋投篮、水到渠成等。这些运动项目既适合老人参加也适合孩子参加,还有很多项目适合全家共同参与,真正做到了社区居民全民参与。



▲广播体操比赛中,参赛队伍统一服装动作一致,都表现出了很高的水平。
本报记者 林媛媛 摄

►运动会重在参与,各个参赛队伍都有奖,人人都开心。
本报记者 林媛媛 摄



“这些游戏太好玩了,我们全家都来报名了,都玩得不亦乐乎。就连平时最不爱运动的媳妇,今天都忍不住报名参加了两个活动,玩得满头大汗。”社区居民小李说,在活动

中,孩子还认识了很多小朋友,自己也认识了不少的邻居,收获非常大。

旬柳一居工作人员说,组织此次活动主要是为了推进社区全民健身工作,丰富社区居民

的文化体育生活,带动广大社区居民参与到全民健身活动中来,也希望能以此营造良好的全面健身氛围,提高职工的健身意识,展示社区居民团结协作、积极进取的精神风貌。

吉祥苑社区 举办冬季 艾灸养生讲座

本报讯(记者 林媛媛) 冬意渐浓,济南的供暖季开始了,屋外的寒冷和家里的温暖,冷热交替刺激,容易让人感到身体不适,这时候就更应该多注意养生了。11月12日上午,吉祥苑社区为社区居民们举办了一场关于艾灸冬季养生的健康知识讲座。

艾灸养生是中国医学的一种治病疗法,用艾绒等做艾柱,烧灼或熏烤身体穴位或某一部位,或者在体表放置薄片生姜等,隔姜烧烤,以疏通经络,调和气血,达到艾灸养生,祛病、治病的效用。

在讲座中,养生专家王文斌老师生动的讲解深深吸引了在场的每一位居民,大家听得很认真,并积极和老师进行互动,本次艾灸健康知识讲座,有效地增强了冬季防病意识,同时也提高了辖区居民对中医养生艾灸疗法的认识。

捂紧钱袋子,抵住“威逼利诱”

非法集资披羊皮 小心馅饼变陷阱

近来,非法集资案件持续高发,导致不少群众上当受骗。目前,济南市正在开展打击和处置非法集资的行动。为了让广大居民提高自我保护意识,提高对金融诈骗的认识,知晓非法融资行业的危害性和种种金融诈骗陷阱,本报记者专门采访了相关专家,希望您能提高对非法集资活动的“免疫力”,避免上当受骗。

本报记者 崔岩

信用卡后三码可得藏好

放在身边的信用卡,既没丢失,又没泄露交易密码,却被异常消费盗刷,这种情况最近屡屡发生。其中究竟有何玄机,又该如何预防呢?

青岛银行浆水泉支行理财经理牛虹告诉大家,一般人的习惯是给信用卡设置消费密码,对卡背面的签名处则相对不够重视。细心留意可以看到,信用卡背面签名栏末尾处印着几个数字,以

斜体字显示的前四位是卡号,后三位是验证码。这玄机就在后三码,后三码主要用来进行网上支付、购物、转账等业务。一旦他人得到卡号、有效期及后三码,无需输入消费密码,就可实现网络交易,许多骗子正是钻了这种漏洞。

“要说预防也简单,居民们回去后一定要转告家人,藏好信用卡背面的数字码,千万不要泄露。”牛虹介绍了个小窍门。

持卡人不要将卡随意交给别人使用、查看,以免信息被不法分子记录后,进行离线交易。牛虹建议,在领到信用卡后,最好剪一块胶布把后三码盖住,或把后三码抹去,防止信息外泄。

“平时吃饭、购物刷卡,千万不要嫌麻烦,把信用卡交给店员拿去结账,要是遇到别有用心的人,会很容易泄露信用卡上的相关信息。现在网上购物的人越来越

越多,一定要在正规网站上交易,睁大眼睛警惕山寨钓鱼网站。”

牛虹表示,在需要网络支付时,最好使用普通借记卡,因为借记卡一定要输入密码才能支付,这样就能有效避免被盗刷。此外,还可以设置网银单笔消费额度或者上限、开通短信或者微信提醒等方式以降低用卡风险。一旦卡片被盗刷,持卡人应第一时间挂失,冻结账户并更换卡片。

高利息投资 就没靠谱的

“最近投资公司跑路的好多,不少居民蒙受了巨大的经济损失,辛辛苦苦攒的钱都被骗了去。我们一直在提醒大家,投资要谨慎,那些号称高利息的投资方式就没有靠谱的。”牛虹结合当下的事实,再次给社区居民敲响警钟。

据介绍,那些暗地里从事非法集资的投资公司都有一个看似合法的外衣,他们有正规的工商执照和固定的经营场所,这些对大多数群众来说,具有很强的迷惑性,容易上当受骗。

“其实,投资公司是一种金融中介机构,它将个人投资者的资金集中起来,投资于众多证券或其他资产之中。投资公司作为一种新兴事物,很多人还不了解,尤其是老年人,老年人也因此成为假冒投资公司的欺骗对象。”牛虹提醒说。

通常,老年人不会过多地核实投资公司的真实性与可靠性,只是通过投资公司的店面规模来判断它的可靠性,这就钻入了骗子的圈套。“那些号称十几个点利息的投资方式,基本都不可靠,风险很大。银行虽然利率相对低,但是稳健保险。”牛虹表示。

陌生人要求汇款千万别信

“大家在生活中有没有收到短信要求汇款的情况?”牛虹的问题一抛出,就得到了在场居民的热烈回应。“太多了,中奖的、法院传票的、家人出事的,一年能收几十条。”社区居民李先生对此深恶痛绝。

“像居民们刚才说的这些行骗手段都是比较常见的,现在骗子们也在不断升级作案形

式。大家一定要提高警惕。”牛虹说道。

最近,利用软件改号、来电显示110等警用号码的诈骗手段也常常见诸报端。针对这种情况,牛虹表示,110是单向的接警服务平台,不会向老百姓呼出。因此,凡是来电显示为110的,都是诈骗。

“公安机关、检察院、法院办案都有严格的司法程序,工

作人员不可能在电话里让市民转账到所谓的“安全账户”,或通过电话让市民操作银行卡,核查账户资产等等。”牛虹说。

另外,最近“银行催缴年费”的诈骗短信开始盛行,短信内容大致为:“您好,某银行提醒:我行将在您卡上扣去年费,如有问题请与我行核实。”短信最后还会附上一个400开头的

电话号码,号称是银行的联系电话。如果拨打这个号码询问,骗子会谎称用户被人办理了大额信用卡,并且已经消费,现在欠年费,并诱导用户汇过去手续费,实施诈骗。

针对这种情况,牛虹提醒居民,收到此类短信时,要第一时间拨打银行官方客服电话进行确认,而不要轻易拨打短信中的电话。