



十亩园社区 登高望远乐享重阳

本报讯(记者 王倩 通讯员 许蓓蓓) 为弘扬中华民族“尊老、敬老、爱老”的传统美德,丰富十亩园社区老年人的业余文化生活,让老人们高高兴兴过重阳,10月27日上午,十亩园社区联合辖区单位一起组织社区老年人来到长清开展“登高望远乐享重阳”

金秋健康行活动。这里依山傍水,环境优美,老人们非常高兴,一路上大家有说有笑,互帮互助、气氛和谐,每到一处都留下了他们爽朗的笑声和矍铄的身影。此次活动不仅让老人们享受到休闲与快乐,度过了一个难忘的重阳节,同时还

体现了十亩园社区敬老爱老的精神,也丰富了社区老年人的生活,给社区老年人搭建了感情交流的平台,进一步拉近了社区与老年人之间的关系。老人们纷纷表示在今后的生活中,时刻关注十亩园社区的发展,为社区发展奉献余热。

历山路社区 社区趣味运动会 老人欢乐享重阳



本报讯(记者 王倩 通讯员 朱怡飞) 为丰富社区老人的精神文化生活,为他们送去节日的欢乐与祝福,弘扬尊老、敬老、爱老、助老的社区氛围,2017年10月26日,历山路社区在健身广场开展重阳节趣味运动会。

当天一大早,社区工作人员和志愿者们都提前来到广场,为运动会做准备工作,划分布置比赛场地,摆放游戏道具器材。上午九点整,历山路社区书记董继红做了动员讲话并宣布活动内容及规则。随着一声哨响,这场别开生面的比赛开始了。游戏以锻炼平衡能力,感受自我控制能力,练习臂力、眼力和平衡力,合作沟通为目

的,共设置了“神投手”、“两人三足赛跑”、“小鸡快跑”三个游戏项目。确保每位老人都能参加两项运动,人人都参与进来。老人们个个全神贯注投入游戏中,将不服输、不服老、积极向上及团结协作的精神体现得淋漓尽致。广场上比赛气氛融洽而热烈,不时传来阵阵欢笑声和欢呼声。此次趣味运动会不仅丰富了老年人的体育文化生活,强化老年朋友积极锻炼身体的自主意识,提高了辖区居民参与社区活动的积极性,更让大家享受到了社区生活和谐、邻里团结的氛围,促进了社区的和谐稳定发展。

重阳登山祈福



岁岁重阳,今又重阳。重阳节期间,后坡街社区组织辖区老人来到千佛山,在逛千佛山重阳山会的同时,老人们也通过爬山祈福的方式寻找快乐,赢得了大家的一致赞扬。

解放桥社区 健康知识大讲堂进社区

本报讯(记者 王倩 通讯员 李雯) 为提高社区居民健康意识,解放桥社区开展了一场《平衡膳食与健康》知识讲座,约30余名居民参加了本次讲座。

授课中,主讲人尹老师表示,吃能吃出健康来,吃亦能吃出疾病来,因此一日三餐的营养要均衡、适量,这样才能满足人体对七大营养素的需求,健康才会有保证。并且为大家展示了“中国居民平衡膳食宝塔”,告诉大家要合理膳食:“食物多样谷类为主,吃动平衡健康体重,多吃蔬菜奶类和大豆,适量吃鱼禽蛋瘦肉,少盐少油控糖限酒。”

本次讲座通俗易懂,贴近



居民生活,受到了社区居民的一致好评。大家纷纷表示,在今

后的生活中将纠正错误的饮食习惯,树立起正确的健康理念。

青龙街社区 免费健康体检进社区



本报讯(记者 王倩 通讯员 李臻臻) 近日,青龙街社区联合济南市中心医院为社区老年人免费健康体检,为老人们送去温暖关怀。

本次查体设内科、心电图及血尿常规等全方位检查项目。在查体现场,中心

医院专家医师针对老年人慢性病、多发病及健康生活方式,现场开展健康教育咨询。使老年人在享受免费体检的同时增加了健康知识,提高了自我保健意识。让老年人享受到便捷、及时、优质的医疗卫生服务,营造了良好的社会氛围。