

家门口就能欣赏到越剧大餐 居民直呼过瘾



近日,松合社区特邀杭州星森越剧团,为辖区居民带来精彩的越剧表演,让社区居民在家门口享受了一场越剧大餐。

活动当天,很多老人吃过中饭就来此守候。下午1点,演员们身着漂亮的戏服,在一旁越剧的伴奏下,开始娓娓唱来,传统戏曲精致的妆容、华丽的服饰和演员精彩的表演,深深打动了前

来观看的居民。越剧团为大家表演了耳熟能详的经典选段,让观众们大饱耳福与眼福。

此次越剧演出丰富了社区居民的业余文化生活,前来观看的不仅有老人,还有不少年青人和孩子,也为他们搭建了互动交流的平台。

本报记者 汤晓燕
通讯员 汪明珠

滟澜社区四点课堂开课啦

滟澜社区要开托班了,是不是很开心?

滟澜社区说,这是为缓解家长工作繁忙,致使孩子放学作业无人辅导和托管的问题,同时也是为了开拓学生课余活动的天地。这次会邀请专业的辅导老师和热心志愿者们对孩子进行课后作业

辅导和课外知识补充。

社区工作人员介绍,本次托班针对的是5到12周岁的小孩,晚托时间为周一至周五16:00-17:30。

报名电话:89967051

本报记者 汤晓燕
通讯员 倪晶晶

好家风是怎样形成的,家长听后收获满满

4月15日下午2点,江滨社区与“卓越父母”公益组织联合举办了家庭教育公益讲座——跨越人生的栏杆。

“卓越父母”是一个专注于父母家庭教育的公益组织,当天由资深家庭教育导师张宇燕主讲。

现场,在老师的引导下,小朋友给到场学习的每位家长们送上了一朵小太阳花。小太阳寓意温暖自己,照耀他人,让每一位到场的家人,感受来自孩子天真的爱,充满了正能量。

接着,张宇燕导师和大家做了一个

名为“小蜜蜂”的小游戏互动。通过这个游戏让家长体会到孩子往往是看他们怎么做,而不是听他们怎么说,身教大于言传。

讲座正式开始后,张宇燕导师一步步带领家长们跨越人生的五个栏杆:注意力方向、建设性问句、父母否定式语言习惯、直面身份的超级话语、父母的学习观念等等。她幽默风趣的讲课风格及通俗易懂的课程内容,让每位家长听得津津有味。

本报记者 林雨晨 通讯员 言丹

下沙巡防开展队列集训

一二一、一二一、立定、向左看,向前看齐……

近日,下沙街道平安巡防大队组织各巡防中队在下沙一小集中开展队列集训。指令一下,来自18个巡防中队近300名巡防队员整齐一致地完成了各种训练动作。

“通过此次活动,增强了队员意志,提高队伍整体素质,并要求所有巡防队员对照标准开展自查,寻找工作不足并及时落实整改。”巡防大队常务副大队长

吴忠诚说,要打造一支拉得出、打得响的巡防铁军,就得强化作风纪律教育,让每一名巡防队员做到学习有标杆、心中有制度、行动有规范。

据悉,此次集训作为平安巡防纪律整顿月的重要内容之一,目的是进一步改进平安巡防队伍工作作风,提升巡防队伍综合素质。

本报记者 汤晓燕
通讯员 陈燕林

老年朋友,环湖健步走起来

近日,柠檬社区组织“倡导绿色生活 老年人环湖健步走”活动。

早上7点,社区工作人员带领社区老年朋友从柠檬社区居委会出发,沿幸福南路、海通街到达金沙湖,环走金沙湖,往返全程5公里。一路上,老人们有力地摆动着双臂,迈开大步,以饱满的精神进行健步走。

这次活动,社区提前设立茶话休闲点,准备水果和饼干等食品,给老人身体充电的同时,也加强老人间的沟通交流。

在他们年龄中最小的51岁,最大的73岁。今年73的陈燕萍老人高兴地说:“社区每年都会组织老年人健步走活动,它既锻炼了我们的身体,又丰富了业余生活。”

本报记者 汤晓燕 通讯员 钟能俐

心血管疾病怎样防、怎样治 老人听得很认真

近日,高沙社区开展老年人健康知识讲座。

讲座主题是心血管疾病的预防和治疗,主讲人以通俗易懂的语言和简单的实例,从心血管疾病的发病原因、表现特点及如何预防三个方面进行了深入浅出的讲解。提醒居民春季要注意合理膳食,安全用药,定期检查身体,同时还为居民总结了六条在生活上预防心脑血管疾病的方法:合理膳食、适当运动、戒烟戒酒、平和心态、规律生活、保证睡眠,还讲解了疾病发生时需采取的急救措施,使社区老年居民对心血管疾病有了全方面的了解和防治。

短短一小时的讲座,老人们听得意犹未尽。讲座结束后,社区卫生服务中心的医务人员还为居民免费测量了血压。

本报记者 汤晓燕 通讯员 傅燕芳

来一次艾灸,全身都放松了

近日,早城社区联合居家养老服务中心组织居民免费艾灸。

中心服务人员点燃小艾条,放入随身艾灸盒内,根据居民需要对其部位进行按摩,最后用随身艾灸盒绑在艾灸处,利用艾绒燃烧的温度再加上手部的按摩来疏通经脉。

工作人员吴大姐说:“艾灸是点燃艾叶制成的艾炷、艾条,熏烤人体的穴位以达到保健治病的一种自然疗法。它使用艾绒或其他药物放置体表的腧穴或疼痛处烧灼、温熨。借灸火的温和热力及药物作用,通过经络的传导,达到治疗疾病、防病保健、养生美容的功效。”

德信早城的叶大伯高兴地说:“居家养老服务中心活动丰富而不重样,让我的晚年生活十分丰富多彩。”

本报记者 汤晓燕 通讯员 张益波

免费健康检查进社区

日前,松合社区开展“免费健康检查进社区”活动。

活动通过发放宣传手册,现场专家咨询,免费为居民测量血压、血糖等健康检查。倡导居民养成良好的健康生活习惯,形成正确的医疗卫生观念,做到早预防早发现早治疗,提高辖区居民的健康指数。

活动持续了3个小时,吸引了众多社区居民前来,社区居民享受到了便民服务,纷纷高兴地说:“社区开展的这个活动真是太好了,送健康进社区为民办实事,为我们这些怕去医院的人提供了方便快捷的就医条件,希望今后能多开展这样的活动”。

本报记者 汤晓燕 通讯员 汪明珠