

同心争创典范城市 携手共建美好家园

特别报道

“文明宣讲也能如此生动活泼”

厦门市2023年退休人员文明健康知识讲座启动,现场收获广泛好评

晨报记者 陈起鸿
实习生 庄佳淼 杨静怡 钟华真
通讯员 邱冰莹

“没想到文明宣讲也能如此生动活泼,我十分惊喜。”参加完厦门市退休人员文明健康知识讲座,湖里区金安社区退休人员鲁惠芳满脸笑意地对记者说,还竖起了大拇指……文明新风拂鹭岛,健康知识进万家。昨日上午,2023年首场厦门市退休人员文明健康知识讲座在湖里区金安社区拉开帷幕。

记者了解到,聚焦退休人员精神文化需求,在厦门市委文明办、厦门市人社局的指导下,厦门市及各区退服中心认真贯彻落实全市创建全国文明典范城市工作动员部署会的要求,结合退休人员日常生活实际,推出厦门市2023年退休人员文明健康知识讲座。当天举办的首场讲座,由厦门市退服中心、湖里区委文明办、区人社局主办,湖里区退服中心承办。接下来,系列讲座将陆续走进厦门各区,联合社会各界文明力量,做好退休人员服务大文章。

讲座内容干货满满 受到退休人员点赞

伴着习习清风,文明知识拂面而来。讲座伊始,每位退休人员都收到了一份特殊的礼品——

定制的文明蒲扇,上面罗列着“文明贴士”。不少退休人员一边品读“文明贴士”,一边与周围人分享心得。

深入浅出的宣讲、图文并茂的展示,让“文明+健康”知识入脑入心。活动现场邀请到鹭岛老兵学雷锋志愿服务队队长张宁义与厦门市营养师协会会长王雷军登台分享,为退休人员带来了干货满满的讲座内容。

“使用公筷公勺,养成文明进餐习惯。出行讲文明,走斑马线过马路……”张宁义为退休人员准备了一堂十分实用的文明课,各种“文明贴士”信手拈来。张宁义表示,文明与每个人生活息息相关,每个人都可以为文明创建贡献力量。作为退役军人,他就时常参与义务献血,让炙热的鲜血为厦门文明增添温度。张宁义还精心准备了保健操课程,带动现场退休人员一起练习,轻松好记的养生动作,使大家收获良多。

如何养出健康好体魄,日常饮食是门大学问。王雷军带来“饮食有度 健康无价”的主题讲座,紧密结合退休人员日常生活,将食疗养生的相关知识娓娓道来。在科普一日三餐饮食秘诀时,他还搭配了诙谐幽默的语句,收获台下退休人员的掌声和笑声。课程结束后,几名退休人员还特地找王雷军咨询饮食问



退休人员聚精会神地听讲。记者 唐光峰 摄

题。“原来一日三餐的主食还有这么多讲究,既要吃得饱更要吃得得好。搭配刚刚学会的保健操,感觉今天学到的妙招真不少!”金安社区退休人员黄美莲说,讲座内容很丰富,自己的笔记本都记满了好几页,回去后她要时常复习学到的知识,并分享给家人亲友们。

文明健康知识 走入千家万户

“一起文明出行,从今天起,我们每个人都是城市的文明形象大使!”讲座结束后,鲁惠芳同身边的退休人员绘声绘色地分享着文明知识,收获不少点赞。一传十,十传百,越来越多的退休人员

聚集而来,共同加入文明创建的队伍。

据了解,文明健康知识讲座的广泛宣传,旨在让广大退休人员作为厦门城市发展的参与者、建设者、受益者的同时,也成为争创文明典范城市的践行者、传播者,将文明健康知识带入千家万户。湖里区退服中心工作人员表示,系列活动力求“年年有新意”,广邀社会各界力量加入讲师团,为退休人员带来接地气的文明健康知识。全体退服中心工作人员将“步履不停”,推动退休人员文明健康知识讲座更好地开展,“劲吹文明新风”,全面激活社区文明细胞,并为厦门争创文明典范城市添砖加瓦。

相关新闻

老人学防摔跤 做快乐“不倒翁”

晨报讯(记者 仇慧亮 实习生 邵镅)俗话说:“五老有一跌,十跌有三伤。”老年人想要保持健康,预防摔跤是关键。近日,由思明区文旅局牵头举办,集体卫融合、国民体质监测、社会体育指导员志愿服务等于一体的老年人防摔跤主题课程,在梧村社区卫生服务中心正式开班。活动旨在帮助老年朋友改善身体功能,减少跌倒意外的发生,做个健康快乐的“不倒翁”。

思明区梧村社区卫生服务中心慢病管理科科长叶亦香介绍,该课程每周四下午开课,现场配有专业康复师为老年朋友开设适合的“运动处方”,并带领老年人一起进行运动。现场还有来自厦门大学附属中山医院的专家,为有需要的老年朋友进行义诊,满足其各方面的健康需求。主办方还将相关视频发给老年朋友们,方便他们在家也能随时进行安全有效的训练。

想要参与课程的市民,可在每周四15时至16时前往思明区湖滨东路102号梧村街道卫生服务中心三楼现场报名。65岁以上的老年人还可参与免费体检。

分类广告

海西晨报面向海峡西岸,发行覆盖全省,厦门、漳州、泉州、龙岩等海峡西岸区域。

刊登声明、公告、启事等

登报热线: 5550633、5581501、18030270336、QQ:2290530096

友情提示:本版提供的信息仅供参考,敬请证明对方相关资料,若因此产生的一切法律纠纷与本报无关。 扫描加微信办理



地址:吕岭路122号报业大厦10楼1009室(电话:5550633)
湖里区枋湖南路29号湖里行政中心二楼1号窗口(电话:5383530)
海沧区政务服务中心二楼24窗口(电话:5511763)
厦门市政务服务中心3楼A厅27窗口(电话:5509533)

来雅 2281222 搬清空维修 环评公示

《厦门市戴尔乐新能源汽车有限公司新能源汽车及底盘改扩建项目环境影响报告书》征求意见稿已完成,现公示以下内容,征求与建设项目环境影响有关的意见。1.征求意见稿全文及公众意见表的链接:https://pan.baidu.com/s/1yBJMkFBpFiX4741A07CNog?pwd=d1bq 提取码: d1bq。2.征求范围:项目周边2500m受建设项目直接影响、间接影响以及关注项目建设的单位和个人。3.建设单位:厦门市戴尔乐新能源汽车有限公司,联系方式:0592-6535302。4.公众提出意见的方式和途径:通过来电、来人、来信等方式。5.起止时间:2023年3月15日至2023年3月28日。厦门市戴尔乐新能源汽车有限公司 2023年3月15日 ●厦门亦河空间设计有限公司不慎遗失公章一枚,声明作废。

公告

宽宜速购(厦门)电子商务有限公司:本委立案受理申请人孙海志与你司的劳动争议案,已审理终结。因本委通过其他方式无法送达,现依法向你司公告送达本委于二〇二三年三月八日作出的厦劳人仲案字[2022]第3523-1号、厦劳人仲案字[2022]第3523-2号案件的《裁决书》。限你司自本公告发布之日起三十日内到本委(厦门市长青路191号人力资源市场大厦12楼东楼)领取,逾期即视为送达。厦门市劳动人事争议仲裁委员会 2023年3月17日

环评公示

厦门厦晖橡胶金属工业有限公司铜棒、铜线生产加工工序搬迁项目环境影响报告书征求意见稿已完成,现向公众进行信息公告,具体内容详见http://www.eiafans.com/thread-1409029-1-1.html。

公告

网红大本营(厦门)科技有限公司:本委已立案受理申请人颜思雅对你司提起的仲裁申请。因本委通过其他方式无法送达,现依法向你司公告送达本委厦劳人仲案字[2023]第770号案件的《被申请人参加仲裁通知书》、《劳动争议仲裁申请书》副本、《仲裁告知书》、《举证告知书》、《开庭通知书》(开庭时间:2023年5月5日8:00,开庭地点:厦门市思明区长青路191号人力资源市场大厦东楼十二楼仲裁庭)、证据副本。限你司自本公告发布之日起三十日内到开庭地点领取上述仲裁文书,逾期即视为送达。厦门市劳动人事争议仲裁委员会 2023年3月17日

●漳州市众顺物流有限公司平和分公司遗失道路运输证副本,闽E67565,证号:350628200915;闽E9068挂,证号:350628200916,声明作废。
●厦门光达顺物流有限公司遗失道路运输证,车号:闽DF9032黄,证号:350201260803,声明作废。

公告

优梨(厦门)医疗管理有限公司:本委立案受理申请人阮小丽、邹细燕与你司的劳动争议案,已审理终结。因本委通过其他方式无法送达,现依法向你司公告送达本委于二〇二三年三月九日作出的厦劳人仲案字[2022]第3491号及第3492号案件的《裁决书》。限你司自本公告发布之日起三十日内到本委(厦门市长青路191号人力资源市场大厦12楼东楼)领取,逾期即视为送达。厦门市劳动人事争议仲裁委员会 2023年3月17日

●本人方碧清身份证2023年3月4日遗失,证号:350303197608160043,自遗失起不承担被人冒用而引发的一切法律责任,特此声明。
●遗失:父亲黄勇华、母亲刘莲子之子黄逸琛的出生医学证明遗失,旧证编号:R350313509,声明作废。
●莆田市宸恒电子商务有限公司遗失公章一枚,声明作废。

公告

2023年3月14日,我局在厦门市集美区深青路3号2号厂房(圆通速递分拨中心)仓库内查获的卷烟,并依法予以先行登记保存。请物主于本公告发布之日起30日内到厦门市集美区烟草专卖局(地址:厦门市集美区月美路月美嘉园8-15号,联系人:王益锋,联系电话:6060990)接受调查处理。若逾期不来接受处理,我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第五十八条及有关法律法规的规定,依法对涉案烟草专卖品作出处理。特此公告。厦门市集美区烟草专卖局

遗失声明

唐世(厦门)信息科技有限公司遗失公章一枚,声明作废。
●唐世(厦门)信息科技有限公司遗失思明区工商行政管理局2014年8月28日核发的营业执照正、副本,统一社会信用代码:913502003029770018,声明作废。
●厦门德祥元物流有限公司遗失道路运输证,车号:闽DE0003,证号:350201214169;闽DA7715,证号:350201184938,声明作废。

●遗失:林镇辉不慎遗失明发集团有限公司出具的押金收据,收据号:3004304,金额:166667元,声明作废。
●厦门富亿达物流有限公司遗失道路运输证,车号:闽DF0998黄,证号:350201198399,声明作废。
●厦门市永警诚物流有限公司遗失道路运输证,车号:闽DBM16挂黄,证号:350201266475,声明作废。
●森德宝(厦门)汽车运输有限责任公司遗失道路运输证,车号:闽DCU38挂黄,证号:350201285558,声明作废。
●森德宝(厦门)汽车运输有限责任公司遗失道路运输证,车号:闽DH9791黄,证号:350201284920,声明作废。
●遗失:父亲曾淦、母亲胡雁之子曾佳辰的出生医学证明遗失,旧证编号:U350185194,声明作废。
●遗失:父亲曾淦、母亲胡雁之女曾佳颖的出生医学证明遗失,旧证编号:T350284029,声明作废。
●厦门市风筝协会不慎遗失银行开户许可证(核准号:J3930027209201),声明作废。
●福建匠心永驻建筑劳务有限公司遗失公章一枚,声明作废。