

文明常识好记 健康体操管用

2023年厦门退休人员文明健康知识讲座同安区首场活动举行

晨报记者 陈起鸿

图文并茂的展示、深入浅出的宣讲,赢得台下阵阵掌声。7月14日上午,2023年厦门退休人员文明健康知识讲座同安区首场活动在瑶头村举行,讲师团将专业优质的文明健康知识送到了退休人员“家门口”。

2023年厦门退休人员文明健康知识讲座由厦门市委文明办、厦门市人社局指导,厦门市退服中心及各区分社局主办,各区退服中心承办。活动将走进全市150个社区,联合社会各界文明力量,共绘退休人员感受文明新风的幸福画卷。

接地气活动备受欢迎

伴着习习清风,文明知识扑面而来。活动伊始,工作人员为每位退休人员准备了一份文明礼包,包括定制蒲扇与宣传报纸,除了精巧的印刷设计颇为吸睛,还详细罗列“文明贴士”,吸引退休人员频频翻阅,营造了浓厚的文明氛围。

出行时走斑马线、聚餐用公

退休人员跟随讲师一起做养生操。记者 叶嘉健摄



勺公筷,让文明习惯融入日常生活……鹭岛老兵学雷锋志愿服务队队长张宁义为退休人员准备了一堂实用的文明课,各种文明常识信手拈来。据了解,张宁义是一名退役军人,时常参与献血等各类公益志愿活动,在他看来,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。

伸伸懒腰、按揉双耳,一套简单好记的养生动作,每天早起坚持做就能唤醒好精神……张宁义还特地准备了养生健康体操,带动现场退休人员一起练习,在轻松的运动中锻炼出健康身体。

“炖汤时,汤和肉哪个更有营养呢?”厦门市营养师协会会长王雷军用闽南话亲切地向大家打招

呼后,带来“合理膳食 食养是良医”主题讲座,科普了各式各样的食疗养生内容。其间,他不忘运用诙谐幽默的语句调动现场气氛,退休人员连连欢笑的同时,也学到了养生知识。

如何“吃出”健康的身体,关键在于均衡膳食。王雷军提醒,大家日常饮食要注重“粗细搭配、

干稀搭配”,每天进食要“五颜六色”,挑选五大类食物摄入,三餐食材不重样,做好自己健康第一责任人。值得一提的是,活动结束后,不少退休人员仍意犹未尽,围着王雷军咨询自己遇到的饮食问题。

服务普惠更多退休人员

“今天讲的养生知识很实用,文明内容也好记,真的很有收获。”听完干货满满的讲座后,退休人员刘体化满脸笑意,竖起大拇指。他告诉记者,自己回去后要把这些知识都分享给亲朋好友,让大家一起加入到文明创建中。

“全心全意为退休人员服务,培养积极健康心态,让大家乐享退休生活!”同安区退服中心副主任阳惜春表示,围绕退休人员精神生活需求,同安区退服中心精心策划了多项形式新颖、内容丰富的活动,为退休人员保健康、送欢乐。下一步,同安区退服中心还将邀请优质讲师,带来更多丰富实用的文明健康课程,不断提升退休人员的获得感、幸福感和归属感。

城中村换新颜 城中景变亮丽

湖里街道后浦社区着力打造新时代城中村治理“后浦样本”



晨报记者 谭雅环

如何让城中村蜕变成“城中景”?后浦社区给出了自己的答案。湖里街道后浦社区党委以党建“绣花针”穿起治理“千条线”,探索城中村治理新路径,建立起“源头治理、协同治理、智慧治理”管理模式,着力打造新时代城中村治理“后浦样本”。

居民自治自管 有硬支撑也有软实力

城中村治理如何“破局”?后浦社区以推动自治自管为切入点,让居民广泛参与综合治理。

社区股份经济联合社、房东协会、老人协会……后浦社区发起成立多个自治组织,在推动集体资产保值增值、出租经济发展等方面发挥重要作用。“我们还成立城中村综合治理委员会,构建‘村庄党员+居民代表+群众’的治理格局。”社区相关负责人说。

不仅有自治组织作为“硬支撑”,也有文体活动来提升“软实

力”。目前,后浦社区已组建8支文化志愿者队伍、扶持培育12个文体和社会服务类组织,而这些队伍、组织在环境卫生、矛盾调解等方面发挥了积极作用。

借助专业力量 打造15分钟便民生活圈

走进后浦社区后浦社,抬头看天,蓝天“无线美”;低头看路,硬化路面“净发亮”。这些蜕变,都得益于社区引入专业力量参与共治,包括联合相关部门建立专班驻点调度机制,开展主街沿线店招规范整治行动;联合国家电网、弱电运营商,开展强弱电改造;完善功能配套,使环村道路通透、背街小巷便行、消防通道通畅等。

引入湖里国投物业公司,推动后浦社区小区化管理;引入社工机构,参与新市民教育、活动空间整合运营;引进策划公司,讲好后浦变迁故事、开办四点半学校、实施“蒲公英”计划……后浦社区通过打造15分钟便民生活圈,将实事办到了居民心坎里。

深化智慧治理 赋能城中村精细化治理

后浦社区还向信息技术借

力,构建城中村“X+N+1”智慧管理平台,初步实现城中村管理与服务智能化、数字化、高效化。

社区依托湖里区“城市大脑”数据赋能,建设了空间信息库、建筑物信息库、出租房信息库、九小场所信息库、AI视频信息库、消防设施信息库、人脸信息库、招聘信息库、党员团员信息库、志愿者信息库等。其中,“后浦社时空信息一张图”实现动态掌握各楼栋人口有关情况,同时将消防、视频监控等落在图上,提升了相关部门的安全管控能力。

社区围绕AI视频监控、消防栓压力传感器、烟雾报警等物联网感知设备,结合二三维实景建模,打造“人口管理、文明创建、社区服务、综合治理、安全预警”等专题应用,形成“数据共享、上下贯通、部门联动、智能预警、分析研判”为一体的公共安全治理智慧体系。

此外,社区围绕“房屋租赁、停车缴费、社区服务”三大维度打造近邻服务小程序,建设一套基层工作智能减负工具,并向居民提供停车缴费、招工招聘、房屋租赁等便民服务,提升了居民幸福感和获得感。

乡村振兴题材电影 福建首映礼落地翔安

晨报讯(记者 陈晓青 通讯员 叶晓菲)7月16日下午,电影《金玉满堂之一网不捞鱼》福建首映礼在厦门市翔安区举行。

据悉,《金玉满堂之一网不捞鱼》讲述了沿海渔民在新一代青年带领下,在振兴致富路上不断摸索并成功转型的故事。影片展现了海边渔村的优美风景和独特风俗,绘就了一幅新时代乡村振兴优美画卷。

记者了解到,《金玉满堂之一网不捞鱼》福建首映礼落地翔安,并非偶然。近年来,翔安区乘金鸡奖长期落户厦门的东风,围绕厦门市建设“文化中

心、艺术之城、音乐之岛”的目标,全面发力影视文化产业,打造了文化影视、文旅会展等方面的文创产业新高地。

此外,翔安区制定了《翔安区培育文化影视产业实施办法》等相关扶持政策,依托区影视服务中心、澳头文化产业园、汇景海峡影视基地、黄厝文化产业园区等载体,为文化影视产业发展创造优良的营商环境。迄今为止,翔安区已接待《紧急救援》《中国乒乓》《炽道》等剧组80余个,涌现出许多“有筋骨、有道德、有温暖”的优秀影片。

心理公益活动启航 呵护孩子心理健康

晨报讯(记者 谢祯)近日,西边社区·童欣元心理公益活动正式启航。活动主办方之一、童欣元心理诊所的黄医生向记者表示,本次活动旨在进一步构建完善医疗机构、社区、家庭、学校、媒体等多方联动的心理健康服务体系,为儿童青

少年心理健康保驾护航。据悉,该公益活动包括沙盘团体活动、绘画艺术疗愈、生命教育亲子课堂、青春期性心理科普教育、星宝贝绘画疗愈及个案辅导、户外体能游戏、儿童专注力提升培训等一系列活动。