

义诊+科普，健康生活“不打烊”

多社区将义诊服务送到居民家门口

本报讯(芝罘融媒记者 高洁 通讯员 沙靓 孙晓飞 鞠萍 邵琳 张艳艳 摄影报道)为进一步提高辖区居民健康意识,普及健康的生活方式,提供贴心、便民的医疗服务,近日,我区多街道社区将义诊服务送到居民家门口,让健康知识深入人心。

华茂社区新时代文明实践站组织社区文明家庭代表、志愿代表开展“守护您的心理健康”主题宣讲活动。社区卫生服务中心心理咨询工作室的专家为大家带来《积极心态应对家庭与职业的倦怠》讲解,并询问在场居民是否了解什么是心理健康,平时有没有出现失眠、焦虑、心情烦躁、提不起精神这些情况,出现问题时大家通常是怎么解决的?通过大家反映的问题,专家以具体事例,讲述什么是情绪、如何正确调节情绪、觉察情绪的四个维度等知识,引发居民对情绪管理的深思,让他们深刻认识情绪管理对于生活和学习的重要性,以及自我调节的方法。

厚安社区开展老人养生知识宣讲。邀请专业医生用通俗易懂的语言,针对老年人冬季容易引发疾病以及各种疾病表现出的症状和如何预防疾病等各个方面,详细讲解老年人饮食应注意的问题,如何保持良好的心态、睡眠等健康保健知识。提醒大家冬季是感冒、上火、风寒湿痹、心脑血管病的高发季节,一定要做好预防工作。老人们纷纷表示,这次活动内容丰富,让自己受益匪浅。

慎礼社区联合通仲社区卫生服务中心开展以“了解风险、了解应对”为主题的联合国糖尿病日宣传活动。现场,医务人员广泛宣传“每个人是自己健康第一责任人”的理念,倡导广大群众在日常饮食中忌



烟酒、忌油炸烧烤食物、忌高胆固醇食物,主动践行绿色健康的生活方式。通过此次宣讲,提高居民们对糖尿病防治的认识,促进大家学会关注自己的血糖,控制饮食、积极锻炼,拥有一个健康的身体。

进德社区邀请毓璜顶医院内分泌科党支部唐与晓主任团队、毓璜顶医院体检中心党支部暨烟台吕伟党员名医工作室成员开展义诊活动。活动中,医生们一边为前来问诊的居民测量血压、血糖,详细询问病史进行记录;一边通过

互动问答的形式,为居民分析病情答疑解惑,指导合理用药。同时,发放糖尿病相关知识宣传册,使大家了解更多的糖尿病科普知识。医生们叮嘱大家通过健康合理的饮食和适当规律的运动来控制血糖,树立“防病大于治病”的重要观念,共享健康生活。

环海路社区新时代文明实践站联合幸福医院开展健康义诊活动,为辖区老人进行免费义诊,提供量血压、测血糖、内科检查等服务。活动现场,前来咨询的居民络绎不绝,医生们细致认真地询问居民健康状况和既往病史,面对大家的咨询耐心解答,给予健康指导,提倡大家采取低盐少油的饮食方式,多吃新鲜蔬菜水果,平时要加强锻炼,提前预防糖尿病及高血压等疾病。此次义诊活动,提高辖区

老人的健康意识、防病意识,做到疾病早发现、早预防、早治疗,让居民在家门口享受医疗专家的诊疗服务和健康指导。

惠安社区组织工作人员开展心理健康知识宣讲。活动中,宣讲员从多个角度、不同层次、深入浅出地从心理压力与健康的关系以及压力应对策略等方面内容展开宣讲,并通过举例分析教会大家识别常见的心理问题,为大家传授心理健康知识以及心理疏导的基本方法和技巧,帮助大家释放压力,树立健康心理理念,养成积极乐观的生活方式。本次宣讲,增强辖区居民对心理健康的深入了解,推进心理健康教育的开展,提升居民自身的心理健康及幸福指数,营造人人关注心理健康的良好氛围。

华信社区 “银龄大学”开班

本报讯(通讯员 唐亚琦)为丰富老年人的精神文化生活,让辖区长者老有所学,老有所乐,近日,华信社区邀请高瞻教育联合开办的“银龄大学”开班了。

老师们通过PPT图片展示的方式,详细介绍“银龄大学”的办学宗旨、办学理念 and 特色课程,有舞蹈、表演、相声、歌唱、朗诵等课程,学校学员近百名,参加大型晚会录制数十场。此次开班仪式,老师为辖区居民带来律动节奏明朗的健身操,在老师的带领下,老人们紧跟音乐的节奏,身体逐渐由僵硬变得灵活起来。课程结束后,大家你一言我一语地畅谈,分享课堂上的趣事,交流学习心得,期待下一次老师带来的精彩课程。

此次银龄课堂活动,让老年人感受到社会大家庭的浓浓关爱,增强老人们的幸福感和归属感。接下来,华信社区将持续开展丰富多彩的文体活动,为老年朋友创造文明、和谐、快乐、温馨的社区氛围,进一步丰富“老有所学”内容,将家门口的老年大学打造成社区居民幸福快乐的精神家园。

泰颐社区 清洗车库暖民心

本报讯(通讯员 王若男)近日,泰颐社区网格员内有居民反映:“车库太暗了,能不能清理一下还我们一个敞亮的车库啊?”社区网格员看到居民诉求后,第一时间对居民做出回应,并立即联系物业工作人员一起对车库进行现场查看,并开展车库清理工作。

泰颐社区工作人员联合物业8名保洁人员一起刷地、清洗下水道,力争把每一寸地板都清洗得洁净明亮。经过近3个小时的清理,终于在大家的共同努力下把车库清洗干净,并第一时间拍照给居民,居民表示很满意,并对社区工作人员给予肯定。

楚凤社区 宣讲居民医保政策

本报讯(通讯员 于少旭)为提高群众对医保政策的知晓率和参与度,切实把惠民政策讲到居民的心坎上,近日,楚凤社区开展居民医疗保险政策宣讲。

活动中,社区工作人员通过现场讲解和发放宣传资料的方式,向居民普及城乡居民医疗保险相关政策,讲解线上医保缴费流程、缴费标准、缴费时间节点等问题,针对居民有疑惑的问题认真解答,解决居民疑惑,让居民更全面地了解医保政策,提高参保意识及缴纳医保的积极性。

世秀社区 清理辖区“僵尸车”

本报讯(通讯员 刘璐)近日,世秀社区联合社区物业开展“僵尸车”清理活动。

社区网格员通过在网格居民微信群发布通知的方式,动员业主自行搬离尚可使用的车辆,如车辆不再使用,可集中清理。同时,网格员联合物业对占用公共资源、影响小区环境、存在安全隐患的“僵尸车”进行拖离,并做好后续的居民解释工作。

经过全体人员的努力,辖区环境状况得到明显改善,整治行动得到社区居民的支持和认可。

我为群众办实事 基本医疗篇

一份热包子传递冬日温情

南洪社区为环卫工人免费提供午餐

我为群众办实事 社会帮扶篇

本报讯(芝罘融媒记者 王睿 通讯员 马心怡 摄影报道)“我吃了6个大包子,热腾腾的”“好吃,感谢社区和包子铺”……11月17日,毓璜顶街道南洪社区的一家小小的包子铺变得异常热闹,一份热气腾腾的粥和包子让环卫工在寒冷的冬日里感到格外温暖和感动。

“我们今天准备了芹菜肉丁、芸豆肉丁、茄子肉丁以及我们家的特色卤肉包,包了7层,大概有200多个包子。”品香源包子铺店主隋鑫介绍。当天一早,隋鑫和店员便开始忙活起来,一屉屉温暖的午餐等待着环卫工们的到来。中午11点,二十余位环卫工人陆续来到包子铺,隋鑫和南洪社区工作人员热情地招呼环卫工人就坐,并端出刚出锅的包子和粥,分发到每一桌。“大叔,这是芹菜肉馅的包子,天冷了,趁热吃。”店员端着包子向环卫

工人说道。环卫工人们大口吃着包子,脸上洋溢着幸福的笑容,不时地为社区和包子铺点赞,而“暖心”也成为他们说得最多的词。“虽然我们的工作很辛苦,但是能够得到社会的关注,觉得我们所做的事情都是值得的,现在已经进入冬天了,但是我们的就像这个包子一样,热气腾腾的,感到很暖心,也让我们充满了干劲。”环卫工人于师傅说。此外,记者在现场注意到,对于急着赶回工作岗位的环卫工人,社区工作人员和店员还贴心地为其打包,方便环卫工携带。

“像这样的爱心活动,我参与了很多次。”每天要早起备料让隋鑫深知环卫工人的辛苦和不易,一份热乎的包子,可以温暖环卫一整天。“因为我们每天很早就要起床准备,这个时候就能看到环卫工人



已经开始工作,我们就想着以实际行动,回报一下他们的辛苦付出。”隋鑫表示,作为南洪社区爱心商户,店铺也将继续与社区合作,为特殊群体提供更多实实在在的关心和帮助。

据悉,此次暖心活动由南洪社区联合干祥公益携手品香源包子铺共同开展,通过为环卫工人们提供免费午餐,让环卫工人感

受到社会大家庭的温暖和关怀,形成关心关爱环卫工人、保护社区环境、传递正能量的良好社会氛围。“像这样的爱心商户,我们南洪社区还有很多家,今后我们也会发掘更多的爱心商户加入我们,为我们的户外工作者提供更多的暖心服务,将这份温暖在这个冬天传递下去。”南洪社区居委会副主任张靖说道。