情暖里水 耆乐融融

里水多个村(社区)幸福院组织长者参与活动

学养生知识、使用消防器材、制作烘焙、练习书法……里水多个村(社区)幸福院举办长者服务活动,提升老年人的身心健康和生活质量,助力“老有所学、老有所为、老有所乐、老有所享”。

邓岗社区 “义”起同行 游赏大洲

■志愿者们在田间地头游玩。

4月10日早上,天气晴朗,大洲村口迎来了一批精神抖擞的志愿者。原来是邓岗社区居委会联同邓岗社区幸福院共同开展“耆青同行 青春友你”邓岗社区志愿者团建活动。

活动主要为了感谢邓岗社区志愿者一直以来为社区的付出,特意组织了21位热心志愿者共同游赏大洲社区。在参观学习大洲社区人文之余,让志愿者们感受踏青的乐趣。

在大洲经济社社长余松养的带领下,志愿者们来到本次团建活动的第一站——乡村记忆馆。在记录着村貌的壁画及迎风飘扬的狗尾草包围下,志愿者们都感受到乡村振兴对村容村貌改变的力量。

沿路是美丽的花化路线、大洲公园、精品菜园及粮仓博物馆,余松养介绍的每一个景点,都包含着人民群众的努力付出。志愿者们对此深受感触。梅姨在游赏中感叹道:每看到一景一物汇聚成的风景,都会想起志愿服务中的一点一滴,一件件小事聚成生命中的美好回忆。

志愿者们纷纷表示,参与本次活动了解到其他社区的文化知识,将更有动力继续参与社区服务,期望能用自己的能力,让社区变得更加美好。

逢涌社区 品味生活『焙』感幸福

为充实社区居民闲暇生活,让社区长者体验和感受烘焙带来的乐趣,近日,逢涌幸福院社工在幸福院组织举办小组烘焙活动,共有40名居民前来参加。

社工首先在第一节小组活动中,与成员一起制定小组契约,包括尊重其他组员、按时到场等小组规范,组员们纷纷表示会自觉遵守小组的规范。第二节小组活动内容是制作戚风蛋糕和杯子蛋糕,社工鼓励组员之间互相帮助,共同制作,尽量让每位组员都能够参与,在社工的教学下,组员们弄得有模有样,大家的蛋糕液也慢慢完成,等待着进入烤箱。

在前两节小组活动中,大家不仅学习到如何制作戚风蛋糕和杯子蛋糕,而且与组员也建立起良好的关系,为后续的小组活动打下坚实的基础。社工对本次小组活动简要总结,组员们的热情十分高涨,参与感较高,大家一起品尝新鲜出炉的成果。

岗联社区 消防演练 警钟长鸣

■长者们有序参与消防逃生演练。

为进一步增强幸福院的消防安全意识,提升社区长者火灾的应急扑救处置能力,近日,岗联社区幸福院联合里水消防大队开展消防演练活动,社区长者积极参与。

此次消防安全演练主要包括疏散逃生、油盆灭火、使用灭火器等内容。在消防疏散演练中,长者们捂口鼻、弯下腰,在消防员的带领下有条不紊地从建筑二楼撤离,整个疏散过程用了不到2分钟。

“使用灭火器时,一定要沉着冷静,瞄准火焰跟步扫射。”安全员细心指导长者使用灭火器:站在火场的上风头,拔下保险销、一手握紧喷管、另一手捏紧压把、距离火焰1至2米喷嘴对准火焰根部扫射。

经过一番理论学习,长者们纷纷上前体验使用灭火器,从实操中掌握灭火器的操作技巧。随后,社区长者就日常生活中遇到的涉及用火方面的问题提出疑问,与消防员和安全员面对面交流,展开“你问我答”的答疑环节。

“现在都住高楼,万一发生火灾怎样逃生、怎样使用消防器材自救?这是关乎生命的大事啊!”平时积极参与社区活动的成姨表示,参加此次消防演练活动,让她学习到许多实用的安全知识,今后她还会继续支持社区幸福院开展的各类活动,增长见识。

岗联社区幸福院相关负责人表示,此次活动不仅为社区长者深入学习消防安全知识、提升自身安全防护意识提供平台,也为创建和谐平安的岗联社区奠定坚实基础。

大冲社区 长者学堂 丰富多彩

■社区长者练习书法。

在大冲社区,长者们通过参与形式多样、内容丰富的长者学堂,让晚年生活变得老有所为、老有所乐。

4月14日,大冲社区幸福院内飘来阵阵墨香与文化的气息。“下笔时手要定,手肘不要碰桌面。”握笔姿势、下笔力度、字形描绘……只见里水书法协会成员吕集泉老师指导长者练习毛笔书法,细心纠正长者们的书写动作,慷慨传授动作要领。

乐在其中的社区长者宝姨笑着说:“小时候家里经济条件差,小学四年级就辍学了,现在有机会学习写字,算是弥补一下遗憾。”“练习书法既能锻炼手部稳定性,又能静心凝神,现在越学越有劲儿。感谢幸福院和老师为我们组织这么好的活动!”霞姨表示,自大冲社区幸福院组织学习书法以来,她就喜欢上书法,为生活增添了不少趣味。

据大冲社区幸福院社工介绍,自今年1月起,每逢周三,大冲社区幸福院就会举办长者书法学堂,爱好书法的长者学习热情高涨,每次都会准时参加,他们当中最大年龄的已有80岁。

除了开展毛笔书法课程外,大冲社区幸福院每周还会开展健康操、康复理疗、衍纸手工、手机摄影等兴趣课程,丰富长者的晚年生活,为社区长者营造安乐祥和的生活氛围。

新兴社区 讲座『送上门』健康知多点

■在问答环节中,长者积极回答健康知识问题。

4月13日,新兴社区幸福院开展“我健康·我幸福”长者健康知识讲座。里水镇社区卫生服务中心新兴社区站医生给社区长者开讲,介绍老年人心脑血管疾病的一级预防,共吸引46名长者参加。

在本次讲座中,医生向社区长者讲解老年人心脑血管疾病的预防级别、危险因素、一级预防措施等知识,提升社区长者对心脑血管疾病的认识。“测量餐后两小时血糖,是从吃第一口饭的时间开始计算的,而不是字面意思的吃完饭后开始计算。”医生为社区长者划重点,表示测量餐后血糖可以更好地预测心血管疾病的发生。

“医生讲的内容清晰易懂!”长者们纷纷表示医生深入浅出的讲解让自己收获满满,通过学习心脑血管疾病知识,将更加注重自身饮食健康。同时,长者们对社区幸福院提出宝贵建议,希望能够持续开展更多健康知识讲座。

讲座结束后,长者们更是被激发了强烈的求知欲,纷纷兴致勃勃地向医生提出各自对健康养生方面的疑问。医生耐心作答,并提醒长者要增强对心脑血管的预防保健意识,加强身体健康管理。

统筹/珠江时报记者 邓施恩 文/图 珠江时报记者 陈志健 邓施恩 通讯员 黄靖仪 李凯璇 马绮姗

书香飘里水 共读传家风

300多名亲子参与朗读之星比赛

4月16日晚,一场别开生面的亲子朗诵决赛在里水镇中心小学举行,300多名亲子齐聚一堂,共品书香互享美好家风。里水综合治理办副股长陈丽萍、里水镇妇联副主席甘兰施等出席活动。

活动当晚,在激情澎湃的少儿街舞开场后,亲子朗诵决赛拉开帷幕。比赛除了设有个人、团体朗诵赛外,还有亲子朗诵环节,10对亲子换上亮丽的服装,声情并茂地展开比拼。经评选,《读中国》等10个节目获“朗诵之星奖”;《挑起太阳的人》等10个节目获“小荷风采奖”;《掌心里的梦想》等12个节目获“共读传家风奖”。

“我和孩子已经共读21天了,孩子不仅获得了更多的知识启蒙,和家人朋友的关系也亲近了很多!”参与朗诵比赛的姚启正家长表示,好家风、好教育不是一蹴而就的,活动通过“小手拉大手”形式,推动家长陪伴孩子学习,在过程中与孩子交流互动,孩子能产生更浓的学习兴趣,逐渐养成阅读的习惯,获得了更好的成长。

本次“书香飘里水·共读传家风”里水镇道德文化传承项目——朗读之星比赛,共吸引了300多名亲子现场观看。项目开展3个月以来,共服务了2100多人次,通过“家–校–社”联动模式,以里水镇中心小学为阵地,联动草场社区、新联社区、大步社区、沙涌社区、得胜村、里水镇融爱家庭服务中心等村(社区)和组织,营造亲子共读、美好家风的良好氛围,也是协助村(社区)推进道德文化建设,引领群众形成全民阅读新风尚。

文/图 珠江时报记者 刘伟鹏

■参与朗诵比赛的亲子家庭声情并茂。