

◆活动预告◆

定北里社区

- 10月24日 组织党员讨论党章修改意见会
- 10月25日 组织党员学习十九大精神
- 10月25日 召开社区志愿者十九大期间安保工作总结会
- 10月27日 敬老、爱老、迎重阳综合系列活动

三南里社区

- 10月27日 重阳节包饺子活动

泰福苑社区

- 10月27日 开展关爱老年人活动

福怡苑社区活动安排

- 10月19日 趣味运动会
- 10月20日 普法大讲堂
- 10月26日 重阳节义诊
- 10月31日 特色家庭表彰

定南里社区

- 10月18日 组织辖区党员观看十九大开幕会

艺水芳园社区

- 10月18日 组织辖区党员观看十九大开幕会
- 10月26日 敬老、爱老、迎重阳活动

金家村

- 10月18日 组织党员观看十九大开幕会

定西南里社区

- 10月18日 组织党员观看十九大开幕会
- 10月27日 重阳节活动

双桥铁路社区

- 10月18日 组织党员观看十九大开幕会
- 10月25日 重阳节联谊会

双柳社区

- 10月18日 组织辖区部分党员观看十九大开幕会
- 10月20日 手绘陶瓷活动
- 10月27日 敬老、爱老迎重阳活动。



插花 把节日装点起来

定福庄东村

定福庄东村于9月30日上午在聚福苑社区会议室组织村民们举办了一场插花培训活动。通过几次插花培训活动,大家和老师已经熟络了起来,在授课前细心请教,并能提出自己的意见和建议。之后,大家

在老师细心指导下,按照插花步骤一步一步地将鲜花和绿叶有层次地搭配在一起。当大家捧起自己亲手制作的花束合影留念时,大家的喜悦之情溢于言表。

通过这次插花活动,村民们不仅丰富

了业余生活,学会了如何利用这美丽的花朵来装饰自己的生活,还展示了定东村村民的精神风貌,更增进了村民间的联系,促进了邻里和谐。

供稿/定福庄东村

改变情绪饮食 预防心脑血管病

入秋以来,随着天气逐渐变冷,心脑血管疾病的预防就显得尤为重要。为了加强社区中老年人的健康

意识,10月13日上午,聚福苑社区携手朝阳医学会特邀安贞医院朱大夫为社区居民上了精彩一课。此次讲座共计44人参加。

讲座中,朱大夫围绕心脑血管疾病的形成原因、危害、治疗误区和预防方法等知识,以通俗易懂的语言和简单的实例进行讲解,从心脑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。朱大夫细致耐心地教大家一些简单易学的检测方法,让居民朋友随时可以对自己的健康状况进行自我检测。他还告诉大家预防的



聚福苑

方法,要掌握情绪指数,不喝碳酸饮料,多喝水,冬季要注意保暖。另外饮食要清淡,如吃一些大蒜、西红柿、木耳、水果、鲜奶等,这些东西都有降血脂作用,同时还要低摄盐。要锻炼强身,冬季多参与室外活动,人体微微出汗,会使体内的有毒物质排出体外,有益健康。

定期检查身体,少吸烟、管住嘴、迈开腿、好心态。

通过今天朱大夫精彩的讲课,使社区中老年居民对心脑血管疾病有了全面的了解及防治。此次讲座受到了社区中老年居民的一致好评,大家纷纷表示希望以后多举办类似健康知识讲座。

文并图/聚福苑社区 李欣羽



社区书法班开课啦!



为了丰富社区老年居民的生活,为社区老年书法爱好者创造一个互相学习、互相交流的机会,近期,双桥铁路社区在社区三楼为老年居民开设书法学习班。

本次书法课程,社区请了书法志愿者李老师。李老师来自于社区之中,对书法艺术有着自己独到的见解,更有着一颗为大家服务的心。

课程开始,李老师先为大家讲解了一些书法的具体要领,从用具到姿势,再到每一个笔画,李老师都细心讲解,并做出具体的演示。对于接受较慢的居民,李老师更是手把手地提供帮助,尽最大可能照顾到每一位参加课程的居民。

参与课程的叔叔阿姨对书法艺术充满了喜爱,有的叔叔阿姨甚至是第一次接触这



双桥铁路

样的软笔书法,他们带着热情与好奇心认真地学习着每一个步骤;有的叔叔阿姨有着一定的功底,他们希望自己在课上学到更多。活动被高涨的学习热情所笼罩。

由于书法不是一个理论课程,李老师把更多的时间留给居民们具体地去练习,同时号召大家大胆落笔,让自己动起来。叔叔阿姨们在字帖上仔细地练习,虽然距离笔走龙蛇还有很远的距离,但是叔叔阿姨们的认真是切切实实的。

参与培训的居民表示,书法艺术不是一朝一夕可以练成的,需要长年累月地不断学习和练习,今天的课程只是系列课程的开始,相信经过一段时间的学习,自己的书法水平将得到很大程度的提升。

供稿/双桥铁路社区