

人间晚晴

健康热线:4000879992

地面湿滑当心跌倒  
适当运动增进平衡

本报讯 未来几天,津城或迎来降雪天气。雪后路面湿滑,很容易滑倒,尤其对老年人来说,跌倒后可能导致骨折等严重后果。国家二级公共营养师于文涛表示,老年人在日常生活中一定要适当运动,增强肌肉力量、平衡力,增强身体的适应性和反应能力;选择具有防滑功能的鞋子和保暖、宽松的衣服,也可以避免因路面湿滑而摔倒。

天津广播电视台新闻频道《人间晚晴》栏目特别邀请国家二级公共营养师于文涛,讲解冬季老年人生活中可能遇到的一些常见问题,特别是随着年龄的增长,如何预防骨质疏松,如何从身体姿势、运动能力、饮食等方面进行调整。

讲座将于近期每天14时20分在新闻频道播出,如需咨询,您可拨打热线电话4000879992。

红桥区桃花园社区联合河北工大志愿者

花花四点半课堂  
助力青少年成长

本报讯 红桥区丁字沽街道桃花园社区与河北工业大学志愿者合作开展的“花花四点半课堂”近日开讲。首场主题为“我和诗人做朋友”的课程,吸引不少社区青少年走进课堂,一起在浩瀚的诗词长河中汲取知识、收获快乐。

课堂上,孩子们专注聆听志愿者的讲解,并积极参与互动抢答。志愿者说出上半句:“感时花溅泪,恨别鸟惊心。”孩子们举手抢答:“烽火连三月,家书抵万金。”随后,志愿者介绍诗句出自《春望》,并讲解了诗人杜甫的生平和经典诗句。

“花花四点半课堂”志愿服务队的成立是社区深化青少年思想道德建设、进一步落实“护苗行动”的重要举措。

河东区军旅公寓社区开展入户走访活动

敲响老人家门  
精准服务暖心

本报讯 河东区富民路街军旅公寓社区依托街道“办好‘五微’实事,富民无微不至”党建引领基层治理品牌,持续做好关心关爱社区老年人工作,开展入户走访空巢、独居老人志愿服务活动。

走访过程中,军旅公寓社区网格员带领微网格员与老人促膝交谈,通过拉家常的方式,询问他们的日常生活情况,详细了解他们的身体状况、用药饮食等,嘱咐老人外出一定注意安全,有任何困难可以随时向社区反映,社区会尽最大的努力提供帮助。同时,网格员还对老人家中的插座、电线、燃气阀门等进行了安全检查,提醒老人注意用火、用电、用气安全,并普及了防范电信诈骗、食品安全等方面的知识。

军旅公寓社区将继续秉承“以人为本、为民服务”的工作理念,更加深入地了解网格内空巢老人、独居老人的需求,开展“零距离”精准服务,以实际行动让“老有所养”民生工作落到实处。

## 河东区荣兴温泉公寓社区探索基层治理新模式

## “四荣”整合流程 精准服务社区

本报讯 河东区大直沽街道荣兴温泉公寓社区党委积极探索党建引领基层治理新模式,打造“‘荣’您倾诉、‘荣’我倾听、‘荣’我践行、‘荣’我汇报”基层治理品牌,聚焦民生问题,听取群众心声,以高质量服务赢得口碑,打造让百姓放心的宜居社区。

## 创新形式听诉求

荣兴温泉公寓社区邀请社区居民代表,召开“‘荣’您倾诉、‘荣’我倾听”发布会。其间,居民围绕社区大事小情,敞开心扉倾诉心事。社区工作人员对其中一些简单易行的问题当场回复,复杂的工作也给出了推动解决的方向和大致时限。

## 长效机制看行动

社区党委统筹辖区内各方力量,邀请共建党委、委办局单位、物业公司、产权单位、党员代表、居民代表共话共议社区的大事小情。形成一套系

统的议事方法,努力做到常规事即刻即办、一般事按时快办、重大事吹哨督办、特定事灵活专办。

社区通过“四个一”工作机制,做好社情民意的收集和反馈:“一日”即每月5日为社区党委接待日,“一厅”即红色议事厅,“一会”即“‘荣’我倾听”意见征询会,“一箱”即设立“‘益’建箱”。社区党委活动系列化、长效化,将重点落到“‘荣’我践行”上,引导居民主动发现身边事,让居民自治得以实现。

## 重视结果听反馈

社区党委以居民诉求“件件有回音,事事有结果”为根本要求,整合辖区企业、共建单位、公益组织、荣兴E家志愿服务队等各类社会资源,持续解决群众诉求。“‘荣’我汇报”就是要向居民反馈工作进展,提升居民的幸福感和归属感。今年以来,社区党委累计收集到居民诉求32件,落实解决

了“智慧车棚”、晾衣竿、智能回收箱等28件民生实事。

## 评议问效追结果

社区党委引入监督委员会,邀请纪检监察工作站的监督员做“‘荣’您倾诉、‘荣’我倾听”的意见征询会监督员,全程参与监督社区党委工作,确保征集问题真实有效;问题的解决力度、招法以及解决的时限不打折扣,高标准、高质量地解决居民提出的诉求,真正做到听民声,为民生。

随着社区“‘荣’您倾诉、‘荣’我倾听、‘荣’我践行、‘荣’我汇报”专题会议的召开,越来越多的居民诉求在这里被收集、被解决。人气聚起来了,满意度也更高了。下一步,社区党委坚持问题导向、需求导向、创新导向,深化推进“四荣”机制,创新社区共商、共建、共管、共治、共享新格局,让辖区内更多的居民感受到社区专业视角下“精准滴灌”式的服务。

## 南开区金川里社区组织手工志愿服务活动

## 编织爱心帽子 温暖独居老人

本报讯 冬季来临,为让社区老人们感受到社区的温暖关怀,南开区嘉陵道街金川里社区志愿者携手鹤童雅阳长者康复之家手工编织毛线帽,上门慰问独居老人。一顶顶毛线帽子不仅为老人们御寒保暖,更寄托了社区志愿者们对老人的关怀。

活动当天,金川里手工编织组的志愿者们从家里带来了毛线、编织工具等材料,开始了编织工作。每顶帽子的样式都由志愿者们统一设计,共同编织。这项活动持续了近一个月,目前已经到了收尾阶段。

编织结束后,社区工作人员和志愿者们一同上门走访慰问社区独居老人,送上手工编织毛线帽,主动询问老人们的日常生活需求并提供服务。了解他们的身体健康状况及生活情况,用热情的慰问和实际行动让老年朋友们感受到社区的关心和关爱,让老人们在冬日里感受到家人般的关怀。



## 和平区新兴街有一支“专属”志愿者队伍

## 热心巧手服务 助人快乐自己

在和平区新兴街社工站有这样一支志愿者队伍,他们专门为老年人服务,教老年人用手机、帮老年人做家务,已经坚持5年了。志愿者队伍里面有一个人,他用自己的热心和巧手,帮小区的居民们干些力所能及的事。

最近,有居民反映天津路社区同安新里小区出入口的铁质小门锈迹斑斑,大家经过时很容易蹭一身铁锈。一名居民说,自从他搬过来,这个门就是锈的,是志愿者小韩给大家修好的。

居民口中的小韩是社区志愿者韩景朋。小韩工作的地方周围老年人比较多,看到他们在生活中遇到一些不方

便,他觉得自己可以出份力。于是,他加入了志愿服务队,没事的时候就会教老年人使用手机软件;遇到老人家里有一些零活,他也想着抽空去帮一把。韩景朋说:“帮老年人干一些力所能及的事,也是为社会做一些贡献。”

家住同安新里小区的刘广生老两口儿都已经七十多岁了,平日孩子不在身边,因为住在六楼,擦玻璃成了一大难题。韩景朋了解情况后,利用休息时间到刘叔叔家擦玻璃。

虽然都是一件件小事,但通过这些事韩景朋得到了大家的认可,一些居民也通过自己的方式向他表达谢意。韩景朋收到过老人们送给他的

一些小纸片,上面写着“感谢您”“谢谢韩老师”。对此,韩景朋很是感动。“我感觉心里特别温暖。走在大街上,也有一些老人主动跟我打招呼,我的心情特别舒畅。”韩景朋开心地说。

卫津路社区网格员霍雯霞告诉记者,社区非常需要志愿者这股力量,他们为社区解决了不少问题。小韩也向社工站表达了自己的想法:会坚持将志愿服务做下去,去温暖更多的人。

(记者 齐冰倩)  
(相关视频请扫二维码观看)

