

银发闪耀舞台 艺术照亮生活

在我市,有一支由退休老年人组成的文艺团体——大同市源梦艺术团。艺术团成员平均年龄55岁,她们以饱满的热情和专业的表演活跃在各类公益演出舞台上,成为群众文化活动中一道亮丽的风景线。

“一嗒嗒二嗒嗒,向左转、抬胳膊、压手腕……”近日,记者走进源梦艺术团排练厅,队员们正随着乐起舞,大家动作整齐划一、干净利落,每个转身、每次抬手都带着岁月磨砺出的自信与从容。“自从加入艺术团,我的身体比以前硬朗多了,心情也特别愉快!”65岁的胡金枝说,每周跟大家一起排练,结识了许多朋友,晚年生活也更加充实、多彩了。

像胡金枝这样的艺术团成员不在少数。成员任华说:“舞蹈是一项非常适合老年人的运动,能够增强心肺功能、提高身体柔韧性,

我们的团长王萍会根据老年人的身体特点编排动作,确保安全性和艺术性兼备。”

王萍向记者介绍道,她在2012年组织成立了源梦艺术团,最初只有十几位成员,随着越来越多志同道合的伙伴加入,艺术团逐渐发展壮大。如今,源梦艺术团已拥有舞蹈队、合唱队、曲艺队、模特队等多个演出队,还经常参加市里比赛和文艺演出活动。

“对艺术团成员而言,参与演出不只是展示才艺,更是一种享受生活的独特方式。”王萍说,在闲暇之余,成员们还积极参加街道社区组织的志愿服务活动,以自己的行动诠释着“老有所为、老有所乐”的深刻内涵。她期望和大家一起创作出更多能反映老年人生活的原创节目,激励更多老年人勇敢地去追寻属于自己的艺术梦想。 本报记者 郑林



源梦艺术团参加演出活动(资料照片)



送锦旗 表谢意

本报讯(记者 尚丽)近日,平城区环泉小区居民手捧一面绣有“认真负责办实事 真诚贴心为居民”的鲜红锦旗,送到向阳东街社区工作人员手中,感谢社区为他们解决了难题。

环泉小区不动产登记问题长期悬而未决,房产证办理成为困扰居民多年的“心病”。去年4月,新旺街道成立环泉小区不动产登记工作专班,统筹协调自然资源、住建等多部门力量,全力破解办证难题。作为

一线服务主体,向阳东街社区组建专项工作组,逐户走访收集材料、梳理历史遗留问题、对接部门协调流程,并建立详细台账,确保居民诉求都有迹可循,切实维护好群众合法权益。今年,居民们终于成功办理了梦寐以求的房本。

“终于拿到房产证了,心里踏实多了!”居民张阿姨感慨道,“这一年多,社区工作人员比我们还着急,跑前跑后帮我们解决问题,这面锦旗就是我们的心意!”

安座椅 赢点赞

本报讯(记者 郑林)“小区里有了这些新座椅,我们老年人能舒舒服服地晒太阳聊天了!”近日,家住云冈区云武街道晋华里小区的李大爷指着楼前崭新的座椅,脸上洋溢着幸福的笑容。

据了解,晋华宫矿居民区大多属于老旧小区,辖区内公共设施陈旧,缺少可供休憩的座椅。为了解决这一问题,云冈区云武街道党工委走访调研征求居民意见,经过多方商讨,最终选定在辖区阳光较好、单元楼出入口等居民集中的区域安装了60个座椅。座椅选用防腐木材质搭配铁艺支架,并加装了靠背,安全性与舒适性兼顾。云武街道党工委还在晋华宫矿通往云冈石窟景区的必经之路上安装了部分座椅,方便游客歇脚休息。街道党工委这一暖心举措贏

得了辖区居民的一致好评。不少居民表示,座椅不但为老人们提供了便利,而且提升了辖区的整体宜居性。

云冈区云武街道党工委相关负责人表示,座椅安装后,小区里聚在一起聊天、下棋的老年人明显增多。后期还将在辖区继续加装50个座椅,不断完善公共设施,进一步提升居民的幸福感和获得感。



团体心理辅导 赋能物业服务

本报讯(记者 杨翠叶)近日,平城区新旺街道柳港园东院社区邀请专业心理辅导师车喜荣进行团体心理辅导,助力物业员工以更加饱满的精神状态投入到社区服务工作中。

当天,来自保卫部、保洁部等部门的二十多名员工分为三个小组,并各选出一名组长。随后,每人拿到一张纸片,写下让自己最难以释怀的一件事,折叠起来交由组长保管。在心理老师宣布“游戏规则”后,三个小组从1号开始,从组长手中随机抽取纸条,然后由左、右两边的员工分别扮演天使和魔鬼,就纸条内容依次发表自己的看法。在三个小组的员工轮流扮演了天使、魔鬼的角色后,大家就纸条上的“问题”写下自己的祝福或安慰。然后再从1号开始,大声念出自己的祝福,写下问题的人主动站出来给以拥抱表达谢意。难以释怀的事有工作不被理解的委屈,有个人的困惑,也有对父母的愧疚,而每一句祝福也是温暖人心:放下执着,面对大海,春暖花开;用心去工作,做好自己……最后,心理老师通过一个哲理故事,教给大家正确认识情绪、看待情绪,以良好的心态面对工作,带给大家不少感悟和收获。



社区播报

多方联动护健康

本报讯(记者 段雨萌)近日,平城区迎宾街道明珠社区联合红十字会与辖区中医院,在儿童公园举办了健康义诊活动,提升辖区居民的健康意识与自我保健能力。

活动现场,中医院专家与医护团队为居民提供了测量血压、血糖、中医把脉、健康咨询等全方位的医疗服务。医护人员耐心细致地完成每一次血压、血糖检测后,依据结果给予个性化健康建议,叮嘱居民重视日常饮食与运动,定期体检。中医专家凭借深厚经验为居民把脉诊断,深入浅出地讲解中医养生知识,让居民领略中医文化的博大精深。红十字会志愿者穿梭于人群,协助医护人员维持秩序,引导居民有序参与各项检查。此外,志愿者还向居民发放健康宣传资料,普及心肺复苏等急救知识,并现场演示急救操作步骤,帮助居民掌握突发状况下的自救互救技能。

上班族李先生说:“这次活动帮我发现了血糖偏高的问题,医生的建议让我意识到健康管理的重要性,希望社区多组织这样的活动。”带着孩子来公园玩耍的年轻妈妈陈女士也点赞道:“不仅自己做了检查,孩子还跟着志愿者学会了急救小知识,一场活动全家受益!”

清理整治公告栏

本报讯(记者 尚丽)近日,云冈区平盛街道安定里社区组织开展公告栏、宣传栏小广告专项清理整治行动,以实际行动推动文明社区建设走深走实。

活动现场,社区工作人员与平安志愿者组成“环境整治小分队”,手持铲子、喷水瓶、抹布等工具,对辖区内公告栏、宣传栏进行“地毯式”排查。针对张贴牢固的小广告,志愿者们先喷洒水雾软化,再耐心细致地用铲子逐一铲除,确保表面干净平整、无残留痕迹;对于反复出现违规张贴的点位,工作人员同步做好登记,后续将加强巡查管控。经过数小时集中清理,社区20余处公告栏、宣传栏焕然一新。工作人员与志愿者用实际行动向居民传递“爱护公共设施、抵制乱贴乱画”的文明理念,不少路过居民深受感染,主动加入清理队伍,形成“人人参与、共建共享”的良好氛围。