



提档养老“硬设施” 优化服务“软实力”

我区用心用情关爱“一老一小”幸福生活

本报讯 (记者 姚延洋)“一老一小”是一个家庭的两头牵挂,是群众关心的大事,做好“一老一小”服务工作与人民群众的幸福指数息息相关。2024年伊始,两路口街道聚焦辖区老年人、青少年群体,依托各社区新时代文明实践站,充分挖掘辖区优势资源,以“一老一小”喜爱、便于参与的活动为载体,营造起温馨和谐的社区氛围,不断增进民生福祉。

多彩活动 点亮青少年寒假生活

1月24日,在两路口街道桂花园新村社区,一场别开生面的“传承文化润童心灯笼手工DIY活动”正在热火朝天地进行着。记者在活动现场看到,青少年们在社区志愿者的带领下,学习了解灯笼的历史由来、含义,以及做法。随后,青少年们自己动手制作灯笼,并用自己亲手写的“福”字、剪的窗花装饰灯笼,制作出了一个个精美、喜庆的灯笼。

“我学到了关于灯笼的知识,还在社区志愿者和妈妈的帮助下制作了人生的第一个灯笼,我好开心。”青少年李毅说,社区的活动让他的假期生活充满了意义。

两路口街道相关负责人介绍,正值寒假期间,两路口街道为辖区的青少年策划



志愿者为颈肩腰腿痛的老人进行调理。

记者 姚延洋 摄

了手工DIY、羽毛球比赛、安全教育讲座等8场内容丰富、形式多样的活动,让青少年们度过一个健康、快乐、有意义、有收获的寒假。同时,两路口街道将持续从孩子们的需求出发,更加科学地设置实践活动,把街道各社区新时代文明实践站阵地变成青少年活动的新天地。

“老人家,你这个肩颈痛就是长期低头导致的,要多做肩颈运动……”1月25日,两路口街道联合两路口街道惠和养老服务

中心开展义诊活动,为惠和养老服务中心的88名老人免费义诊,桂花园新村视景志愿服务队、桂花园新村爱成眼科志愿服务队还邀请老人们体验颈肩腰腿疼调理、中医眼部养护。

活动现场,志愿者详细询问老人们的身体状况,耐心细致地分析病情,为老人们讲解注意事项,解答常见病、多发病的预防及后期治疗注意事项,再三叮嘱老人要保重身体,有困难随时和街道、社区联系。志愿者们的关爱让老人感受到了安心和暖心。

“街道、社区经常来慰问关心我们,每逢节日来临前,会组织我们观看文艺汇演,还给我们安排义诊,守护我们的身体健康。”老人吴光渝说。

两路口街道相关负责人表示,为守护老人身心健康,两路口街道将持续提升服务能力,提档升级养老服务站硬件水平,丰富服务老人内容,不断增强老年人的获得感、幸福感。



弘扬公益精神 谱写事业发展新篇章

本报讯 (记者 徐潇)1月26日,渝中区2024年度体彩工作会议召开,总结2023年工作成绩,安排部署2024年重点工作。市体彩中心、区体育局、区体彩办及体彩销售网点代表170余人参加。

2023年,渝中体彩积极推进大田湾体育产业园、市体彩中心、区全民健身中心等重点项目建设,高质量承办了成渝体育产业联盟暨第七届重庆市体育旅游产业发展大会,持续升级登高楼赛、登山赛等群众性品牌赛事,全力建设发展青少年体育训练基地,构建完善全民健身公共服务体系,助力渝中体育事业、产业跑出了“加速度”,干出了“新高度”。

2024年,渝中体彩将聚焦新目标,拓展新思路,探索新举措,构建“体彩+”渠道融合发展模式,开展体彩“五进”活动,在影院、网吧、网红餐厅、繁华商圈等流量集聚地新建体彩兼营店和展示体验中心;用好公交站台、户外大屏、网络媒体等宣传阵地,冠名支持文旅等大型品牌活动,精心设置体彩宣传区域,通过拍照打卡框、趣味套圈游戏等丰富多彩的形式,科普理性购彩小知识,弘扬体彩“公益、责任”精神;制定出台体彩销售奖励政策,加强体彩销售业务培训,评选一批明星销售员和星级门店。通过一系列举措,让更多人感受公益体彩的魅力,共享公益体彩的成果。

会上,为2023年度“销量贡献奖”“优秀实体店”“游戏示范店”等29名获得者颁发了奖牌,并通过丰富的文艺表演向参会代表送上了新春祝福。



扫码关注重庆渝中APP图文报道

环保工作人人知晓 环保行动人人参与



记者 姚延洋 摄

本报讯 (记者 姚延洋)1月26日,区生态环境局、南纪门街道、渝中区静水社会工作发展中心在十八梯城市阳台开展“美丽渝中建设·我们都是行动者”渝中区生态环境宣传暨迎新年主题活动,邀请市民通过文艺节目了解渝中环保工作,共迎新春佳节。

“生态环境内容多,今天我们说点啥?‘三大’环保保卫战,逐个宣传来细化。污染防治首先抓,美丽重庆有计划,推进‘九治’来落实,攻坚战坚决打……”活动中,重庆市夕阳红老年服务中心的志愿者们用通俗易懂的群口快板讲述了渝中生态环境工作取得的成绩,用《什么样的环保人最美丽》诗朗诵,传达了环保人的坚持和信念,用《中国更美丽》为主题的舞蹈,传达出了市民对绿色生活、美好生活的向往。精彩的节目不仅陶冶情操,还让大家对渝中生态环境工作有了更多的了解。

活动主办方还精心准备了“环保灯笼制作”“环保版画体验”“非遗剪纸体验”“环保知识问答”等游戏。市民们参与其中,在游戏中学习环保知识。

“今天的活动不仅有趣,还让我对渝中的环保工作有了更多的了解。”参加活动的小学生罗纹雅说,希望所有人都能参与到环保行动中,今后她也会节约用电、用水,践行垃圾分类,从小事做起保护环境,让大家生活的环境变得更好。

品味书香里的年味

区图书馆系列免费读者活动重磅来袭

本报讯 (记者 徐潇)阅读上百部描绘春节的传统文化经典,观看中国传统节日里的人间烟火,动手制作属于自己的节日小礼品……在新春佳节到来之际,区图书馆重磅推出十余项丰富多彩的免费读者活动,让市民在阅读中收获满满知识,感受浓郁年味。

线上阅读感受经典年味 知识竞答收获节日欢乐

没时间来图书馆阅读打卡?区图书馆系列线上活动,让你坐在家中,即可遍览一场春节里的文化盛宴。

打开“渝中区图书馆”微信公众号,区图书馆“经典续文脉·翰墨凝芸香”系列活动正在进行中。活动分为“传统文化专题阅读区”“楹联对对碰”“手书送祝福”三个部分。其中,阅读专区已全面上线,包含经典书籍、有声读物和精彩视频等丰富内容,读者参加“专题阅读打卡”活动,还将有机会获得区图书馆的书香好礼。

同时,区图书馆还将推出品读那些“年”——文学经典里的中国年活动、“庙”趣过大年——新春庙会中的喜庆民俗活动,以图文展览的方式分别展出大师笔下、文学经典中的中国年景和国内著名的庙会

场景,让市民感受春节文化的魅力。

春节对联知多少?新春民俗你懂哪些?春节前夕,区图书馆将开展“欢乐对春联·潮启中国年”活动、“贺新春·品民俗”知识竞答挑战赛,充满趣味知识性的游戏内容,寓教于乐的竞赛知识场景,让市民在趣味挑战中感受节日欢乐,在游戏中感受传统节日魅力。

线下打卡收获定制好礼 多项活动伴你幸福过年

1月中旬,渝中摄影志愿者们走进社区,为居民拍摄全家福,并现场免费打印照片送到居民手中。不仅如此,1月12日至2月25日,区图书馆1楼展厅还免费展出此次活动照片,集中呈现2023年渝中“母城”的独特魅力以及渝中人民的幸福生活。

为营造浓厚的节日氛围,区图书馆还

将开展趣味手工——制作新年挂饰活动,邀请市民在春节期间到区图书馆6个直属分馆领取手工材料,制作新年挂饰;举办龙年年画制作活动,让孩子们在读绘本、做手工的趣味活动中过幸福年;布置心愿墙,征集展示读者新年阅读心愿、新年好书分享。

值得一提的是,2月24日,农历正月十五,“猜灯谜 闹元宵”2024渝中区文旅志愿服务活动也将在区图书馆举行,大家可以猜谜赢礼,欢欢喜喜过大年。

趣味互动丰富寒假生活 助力孩子们欢乐过春节

《假期养生成记》线上主题活动、小书虫课堂——朗诵培训班、小星星志愿者和青少年书目推荐……这个寒假,小朋友们可通过区图书馆开展的系列线上线下活动,收获满满欢乐。

如何让孩子在假期生活中养成健康饮

食、科学锻炼、时间管理等好习惯?区图书馆微信公众号安排了“假期养生成记”线上主题活动,内容包括:健康运动篇、居家安全篇、学习动脑篇、趣味竞赛篇四个方面,丰富小朋友们的寒假生活,并在趣味竞赛中获奖的小朋友准备了亲子桌游卡片小礼物。

同时,文图大厦安排的“小书虫课堂”,通过为期5天的线下诵读培训班,提高语言表达能力,培养小朋友们养成良好阅读习惯。而在小星星志愿者活动中,小志愿者们可以参与到图书馆日常管理中,如图书上架、整理图书,以及为来馆的低幼小读者阅读绘本图书。



扫码关注重庆渝中APP图文报道

以画绘诗

到鲁祖庙艺术中心品味画中的“叶芝诗歌”

本报讯 (记者 李一)1月24日,《祖屋和沉思》致敬叶芝诗歌当代艺术展在鲁祖庙艺术中心(香港维岸画廊)开展,共展出百余件爱尔兰籍当代艺术家以叶芝的诗篇为灵感创作的绘画作品,以此纪念叶芝荣获诺贝尔文学奖100周年。

据了解,威廉·巴特勒·叶芝被誉为20世纪最伟大的诗人,是爱尔兰文化的重要代表人物之一,他深深地影响着爱尔兰文学、艺术以及文化。叶芝于1893年献给茅德·冈(Maud Gonne)热烈而真挚的爱情诗篇《当你老了》,在中国作为流行音乐广为流传。

记者在现场看到,参展艺术家通过30x30厘米的画面和介质,以不同的绘画语言和绘画形态,根据叶芝诗歌或诗歌所带来的感悟进行创作,展现视觉和文学上的通感共鸣。这些艺术家中,既有被誉为爱尔兰最优秀的具象艺术家之一的凯茜·卡曼

(Cathy Carmann)、爱尔兰皇家阿尔斯特学院院长贝蒂·布朗(Betty Brown)、北爱尔兰艺术委员会前首席执行官布莱恩·费南(Brian Ferran)、皇家阿尔斯特艺术学院前任校长丹尼斯·费南(Dennis Ferran)、具象艺术家奥莉芙·波德科(Olivia Bodeker)等享誉世界的爱尔兰艺术家,也有丹尼尔·切斯特(Daniel Chester)、格里·戴维斯(Gerry Davis)、苏珊·杜布斯基(Susan Dubsky)、皮达尔·麦克戴德(Peader Mc Daid)等处于快速发展阶段的爱尔兰艺术家。同时,此次展览的爱尔兰策展人玛蒂娜·汉密尔顿(Martina Hamilton)也参与了此次创作。

“作为纪念叶芝荣获诺贝尔文学奖100周年的活动之一,展览先后在北京、成都和重庆举办,与热爱叶芝的朋友们分享来自爱尔兰艺术家对叶芝的爱与共鸣。”展览策展人之一、香港维岸画廊行政总裁邓良军介绍,香港维岸画廊也将邀请更多爱尔兰艺术家来到重庆、来到渝中,通过不同形式的艺术展览和交流活动,推动中爱文化互鉴,增强中爱友好关系。

展览将持续至2月27日,期间免费对公众开放。

市民观看展览。

记者 李一 摄



取暖有度,保湿有招,让这个冬天不再干燥

高于26摄氏度会使室内空气异常干燥。

二、科学控制室内湿度

可以在房间放一盆水或养绿植,勤打扫勤拖地,也可以使用加湿器。需要注意的是,加湿器的水质应该用凉白开水、纯净水或蒸馏水,尽量避免使用自来水。此外,最好坚持每天换水,每周清洗。建议分时段使用加湿器,可以和湿度计配合使用,将室内空气湿度控制在40%~60%。

三、身体也要“补补水”

在干燥的室内,身体水分流失加速,当口干舌燥时,水分丢失量已经占体重的2%~3%。《中国居民膳食指南(2022)》建议,在温和气候条件下生活的轻体力活动的成年人每日最少饮水1200mL,饮水时间应分配在一天中的任何时刻,少量多次喝水,每次200mL左右。

四、自然通风少不了

密闭的室内环境使新鲜空气减少而二氧化碳和有害气体的浓度升高,还可导致病原微生物生长繁殖,增加呼吸

道疾病传播风险。条件允许的情况下,每天应开窗通风2~3次,每次通风时间不少于15分钟,通风时段尽量选择早起后、做饭时、打扫卫生时、睡觉前。晚上睡觉时可将窗户开条缝,但要避免对流风。

(来源:渝中疾控)



暖心慰问传真情 节前检查筑平安

本报讯 (记者 李传芳)1月25日,上清寺街道桂花园社区新时代文明实践站联合渝中区燃气公司蓝焰青年志愿者服务队开展“润燃Young 暖冬季 青年行”活动,为社区困难居民检查、维修家中燃气管道,更换燃气灶,并为他们送去了节日慰问品。

在桂花园社区安监员的带领下,蓝焰青年志愿者们为社区贫困户免费更换了过期、残破、不安全的灶具,并详细讲解了燃气安全使用方法。居民激动地说:“感谢志愿者排除了家中用气安全隐患,还热心送来了过年物品。”针对冬季寒冷天气,社区安监员和社区网格员们还分别走访了辖区各网格空巢独居老人,为老人们排查家中取暖设备等安全情况,进一步宣传消防安全知识,引导大家规范用电、用气。同时,在常态化检查辖区九小场所消防安全工作时,工作人员还向商户宣传了冬季正确用气、用电、日常自救常识等。

