



微信公众号:yzlnb365

有奖新闻热线:

0311-88629212

燕赵老年报

不/只/精/彩 还/有/关/爱

2022年
9月28日
星期三
壬寅年九月初三
总第2687期
今日八版

新闻一句话

河北

■9月27日,石家庄市民政局发布公告,延迟困难老年人社区居家养老服务补贴清零时间至2022年10月20日24时。

■河北省夏粮收购基本结束,全省收购新小麦超过109亿斤。

国内

■自今年4月开展打击整治养老诈骗专项行动以来,全国共追回赃款308亿余元。

■“十四五”期间,国家将支持各地建设120个左右省级区域医疗中心,尽可能减少异地就医。

■中宣部、公安部联合发布2022“最美基层民警”先进事迹。张梁、吕游、赵恒彬等38名民警获评2022“最美基层民警”。

■文旅部征求意见,拟规定从事网上演唱会等网络演出经营活动应先取得经营许可。

■9月25日,首份老年听障社会问题调研报告发布,目前我国已有1.2亿老人正在逐渐失去听力。

■北京市通过条例,鼓励公共文化设施延时开放、错时开放、夜间开放。

■湖南省出台措施促进退役军人就业创业,明确专职人民武装干部主要面向退役士兵定向招考。

■上海市明确区和乡镇政府可以划定一定的公共区域用于从事设摊经营、销售自产农副产品等经营活动。

■深圳市发布征求意见稿,拟规定在非投喂区投喂动物的,处五百元以上五千元以下罚款。

■近日,经国际天文学联合会批准,获得国际永久编号第9442号的小行星被正式命名为“北理工星”。

■国家卫健委消息,目前已将22万名儿童癌症患者纳入全程管理。

■近日,我国独龙族传统荨麻染织技艺通过抢救保护,成功恢复了红、黄、绿等6种颜色的纯天然染布法。

■目前,我国第三艘航母福建舰正按计划开展系泊试验。

国际

■柬埔寨政府宣布,决定于10月1日起正式实行养老金制度。

■近日,法国巴黎多个地标建筑装饰性照明受能源危机影响提前熄灯。

■9月26日,俄罗斯总统普京签署命令,给予美国前防务承包商雇员爱德华·斯诺登俄罗斯国籍,斯诺登曾通过媒体曝光美国国家安全局秘密情报监控项目。

■近日,新西兰与汤加之间海域一座海底火山喷发,喷出的大量岩浆和火山灰形成一座面积2.4万平方米的小岛。

“开放大学”进社区 多彩课程丰富老人生活

本报记者 李峥

“阿姨们,请大家左腿跪地保持平衡,右腿抬起,左手伸到背后去握右脚脚尖。”近日,在邯郸市百家村街道社工站,睦邻社会工作服务中心的志愿者们正在教老人们学习瑜伽。

从2020年3月26日成立至今,邯郸市睦邻社会工作服务中心本着“助人为善、敦睦邻里”的宗旨,为社区居民们提供着各方面的帮助。如今,睦邻社会工作服务中心又将“开放大学”带进了社区,不少老人表示,“睦邻”的多彩课

程为他们带来了新的生活。

今年59岁的师朝久是邯郸市的一位退休工人。他今年8月刚退休,已经在百家村街道社工站学习了一个多月的合唱。“我是一位退伍军人,今年建军节那天,我偶然看到了‘睦邻’组织的红歌合唱节目。”师朝久说,一曲曲嘹亮的红歌唱出了对党的热爱,也唱出了他对军营的思念。活动结束后,师朝久立刻报名加入了这支合唱团。这一个月以来,师朝久跟着专业老师练声、识谱、学习乐理知识,除了提升音乐素养外,唱歌还帮他改善

了睡眠。

师朝久的睡眠质量一直不太好,睡觉很轻很浅。只要一有动静,他很容易被惊醒,甚至有时很难再次入睡。刚开始学唱歌时,师朝久只是想找个爱好,可没想到因为白天集中精力练声,晚上躺在床上竟然睡得很踏实。虽然练习唱歌才一个多月,但睡眠质量的改善让他很是惊喜。

今年54岁的韩丽霞平时很注重形体,经常自己在家学习瑜伽。前一段时间,得知“睦邻”的瑜伽班在招收学员后,她第一时间报了名。与自己在

家对照视频和书籍练习,这种线下上课的方式让韩丽霞感觉很是贴心。“我以前都是自己在家断断续续练习,看着视频里老师的姿势,我总感觉自己做得不够标准,理解不了瑜伽的精髓部分。”在“睦邻”瑜伽课堂上,专业老师将每个姿势讲解透彻。对于姿势不标准的学员,老师则是亲自为学员进行调整。“练完瑜伽之后,不仅感觉气质得到了提升,还纠正了很多行走、坐立时的不良姿势,整个人的精神头儿也变好了。”韩丽霞高兴地说。

“我们以‘开放大学’为载体,在为老年人提供丰富多彩的课程与活动的同时,与便民服务、居家养老等有机整合,不断放大社区养老效应。”睦邻社会工作服务中心的工作人员说,除了开办多彩课程以外,他们将会定期开展文化娱乐活动,组织老年人看电影、锻炼身体等,不断提升老年人生活质量。

石家庄市订户请注意
如果您没收到报纸
请拨打 88629333

立体花坛迎国庆

为迎接国庆节的到来,邯郸市在各公园门前广场上增设了大型立体鲜花花坛,壮美花坛为城市增添了喜庆祥和的节日气氛。

图为9月26日上午,邯郸市民在立体鲜花花坛前拍照留念。

通讯员 张魁兴摄



社保卡又添新功能

本报讯(记者 李峥)近日,石家庄市人力资源和社会保障局携手工商银行石家庄分行、燕赵通公司联合开发了“社保交通一卡通”应用功能。

持卡人在石家庄市域刷

卡乘坐公交、地铁即可享受9折优惠,同时享受换乘优惠,还可以享受线上、线下“双渠道”充值和刷卡折扣优惠。持卡人可在全国300多个地级以上互联互通城市公共交通(含公交、地铁、轮渡等)使用。

石家庄市建立了“人社银行一站式”服务体系,市民只需携带本人有效身份证件,在全市24家社保卡人社服务网点和53家社保卡工商银行合作网点即可轻松换领加载“社保交通一卡通”功

能的第三代社会保障卡,还可在“石家庄社会保障卡”微信公众号进行线上办理,足不出户即可邮寄到家。老年人进行社保待遇资格认证,查询社保权益等,均可“一卡通办”。

安栋梁“谜语”儿歌集出版

他仍想送给小朋友们

本报讯(记者 兰荣)9月26日,河北师范大学退休教师安栋梁自费出版了《安栋梁谜语儿歌集》,他仍想免费送给小朋友们。这是安老师第5次将自己的儿歌集送给小读者了。令人叹服的是,这本儿歌集的出版,距其出版《九秩望门诗稿》不足3个月。

安栋梁今年88岁,自2019年至2022年7月,共出版了4本儿歌集,全部免费送给了喜欢儿歌的小朋友们。为此,安老师被省会文明办评为“身边雷锋”。7月19日,志愿者将鲜花与荣誉证书送到他的手中。

今年7月初出版的《九秩

望门诗稿》,有多篇作品是安栋梁在医院住院期间创作的。出院后,视儿歌为生命的他一边养病,一边不忘儿歌创作。经过构思,他选取动物、植物、矿物的特点做成谜面,让小朋友们猜谜底,并讲解有关知识和故事。从7月20日起,他以时不我待的紧迫感,创作了《萤火虫》《猫头鹰》《金丝猴》等谜语儿歌。他的创作速度之快、质量之优,令一些诗友感慨不已。从创作第1首到第40首,他仅用了一周的时间。8月1日以后,他写的动物谜语儿歌已超百首。作品中,他对动物对错善恶的描写生动有趣,

可谓寓教于乐。比如,“嗜血如命真可怕,杀人凶手总是它。体型倒没鲸鱼大,做恶可算到了家。(鲨鱼)”“既非熊,也非猫,爱吃竹子钢牙嚼。黑白眼圈两爪挠,憨态可掬是国宝。(熊猫)”动物谜语儿歌完成后,他又以惊人的速度创作了植物谜语儿歌。“花虽艳丽毒性大,制成鸦片更可怕;祸国殃民害身心,贩毒吸毒犯国法。猜对它是什么花,小朋友千万别沾它。(罂粟花)”这期间,安栋梁饱含创作激情,把百余种动物、百余种植物,像变魔术般地展现在人们面前。接着,他又开始了矿物谜语儿歌的创作。

安栋梁年届九旬,安了多个心脏血管支架,但他克服了各种困难,完成了这本儿歌集。他特别希望把儿歌创作的接力棒传下去,让越来越多的文字工作者、文学爱好者以及少年儿童,踊跃地投入到儿歌创作中来。

需要此书的读者朋友,请到河北师范大学(省会南二环与裕翔街交口西行路南)北门外小树林健身处或东桃李园中段领取。安老师每天早晨7点至8点在那里恭候。请佩戴口罩做好个人防护,保持安全社交距离。

联系电话:15931197670