

小门店成社区治理“助推器”

记者 赵慧慧

老人就餐难,社区餐馆特设“小饭桌”,解决老人吃饭难题;家有小修小补,社区维修店上门服务,收费从优;腿脚不方便的人上下楼困难,爱心商户免费在楼道装上了扶手……在亚运村街道安慧里南社区,有这样一批热心公益的小门店、小商户,他们不仅是居民日常生活的“服务圈”,更是社区和谐的“助推器”,为社区治理聚合合力、添动能。

成立协会“九小场所”自治有方

曾几何时,这些门店还因为环境脏乱、噪音等问题是居民们投诉的重点对象。这样的变化得益于社区“九小场所自律协会”的建立。

“辖区有80余家‘九小场所’,涵盖了餐饮小吃、便民菜站、美容美发、家装维修等多个领域,与居民生活息息相关,与社区

发展密不可分。”安慧里南社区相关负责人介绍,为了让各门店自觉承担起“门前六包”的责任,同时积极参与社区建设,社区党委牵头,联合消防、综治、市场监管局等职能部门共同组建了“九小门店自律协会”,每个门店都有一名负责人,负责门店的环境治理、安全生产、消防培训等工作,建立健全治安防范、安全生产规章制度,定期开展自查整改。

同时,社区还牵头建立了“协会微信群”,门店有疑问,直接在群里“喊一嗓子”,相关部门的工作人员就会上门服务,面对面解决问题。这样的沟通方式,不仅提高了工作效率,也带动了门店自治的积极性,让“门前六包”落到实处。

暖心服务 共治共享和美社区

环境整洁了,门店亮堂了,各门店的生

意越来越红火。于是,商户们也纷纷行动起来,用自己的方式回馈社区。

小碗良食是辖区内的一家餐饮店,他们结合自身优势,为社区70岁以上的老人发放了就餐卡,凡是拿着卡到店内就餐的老人,都能享受八五折的优惠。

中午11点刚过,居住在附近的李阿姨走进店内,熟悉地拿起餐盘,选择了自己想吃的两样小份菜,然后到收银台,出示了就餐卡后,付钱就餐。“我经常来这里吃饭,这里干净卫生、价格合理,还提供小份菜,吃多少买多少,不浪费。这里的饭菜种类多样,有年轻人爱吃的香辣菜品,也有适合我们老年人的软糯食物,菜谱定期更换,每天来吃也不会觉得腻。”李阿姨说,“如果有需要,门店还可以提供上门送餐服务。”

同为协会成员的链家地产(亚运村店),则将目光投向了没有安装电梯的楼栋。“楼里老人多,上下楼让很多老人”望而

生畏,经过调查,由北京贝壳公益基金会牵头,我们先给安慧里三区内两个单元楼安装了扶手,方便老人上下楼。后期将结合老人需要,在更多单元楼安装扶手。”链家地产(亚运村店)相关负责人介绍。

而做家装维修的门店,则肩负起了居民家里小修小补的“重任”。每逢节假日,社区里的揽月斋、四世同堂等商铺还自发包粽子、煮腊八粥、制作北京传统小吃等免费分享给居民。这样的暖心举动,让社区变得更加温暖宜居。

小门店,大作为。安慧里南社区以“九小场所自律协会”为抓手,促进经营者强化自我管理、自我约束,实现了社区门店从“被动管”到“自主治”的转变。在“九小场所自律协会”的带动下,越来越多的门店主动参与其中,共同构建和谐稳定的社区管理体系和良好的市场经营环境,营造出共建共治共享的社会治理新局面。

崔各庄东洲家园社区新添运动空间

本报讯(记者胡海佳)近日,崔各庄乡东洲家园社区文体多功能活动室——东洲燃空间运动中心装修完工并投入使用,居民们足不出社区就享受多姿多彩的文体生活。

据了解,东洲家园社区小区住户密集,人口众多,文体设施相对匮乏。为此,东洲家园社区联合开发商、物业公司及崔各庄乡相关部门多次召开座谈会,面对面征求居民意见。经过实地考察和筛选,最终选取小区8号楼楼下一层400平方米的闲置用房作为文体活动室,并由社区统筹党组织服务群众经费和社会资金进行装修。

经过近四个月的改造,目前,该运动中心已经全部开放。空间内设有乒乓球活动室、瑜伽室、儿童体能训练区、健身区等。其中乒乓球室设有3台乒乓球案子,并配有蓝色

环保防滑地垫,营造出安全舒适的环境;瑜伽室安装了一面超大的舞蹈镜,可同时容纳20人,方便居民来这里跳舞、练瑜伽、活动筋骨。儿童体能训练区可满足少年儿童儿童的健身需求。此外,健身区域还配备了大剪刀拉背器械、坐姿飞鸟夹胸器械、坐姿腿屈伸器械等20余种健身设备,满足不同年龄居民的健身需求。

“我每天都要来这儿打一小时球。”居民陈先生对新建的运动中心赞不绝口,“以前,我们打球都得在室外找地儿,遇到刮风下雨就没法玩了。现在好了,新的乒乓球室环境好、设备新,一年四季都不耽误活动。”

据了解,为确保运动中心的可持续利用,社区还计划引进第三方机构进行专业化管理,为居民提供更加安全的健身服务。

六里屯延静东里新电梯“上岗”

本报讯(记者马宇喏)近日,六里屯街道延静东里6.7号楼的600余户居民迎来喜讯,两栋楼长期“带病”运行的电梯终于焕然一新,重新投入使用。

据了解,延静东里6.7号楼位于六里屯街道延静寺社区,是两栋历经二十余载风雨洗礼的标志性“老楼”,每栋楼高26层,各有312户居民,楼内亦各有两部电梯。自2012年以来,电梯老轿厢在乘坐过程中不断出现掉渣土的现象,电梯关门速度时快时慢等问题陆续出现。尽管物业方面多次尝试更换零件以缓解问题,但由于电梯设备年代久远,更换零件的过程往往耗时较长,无法满足居民对电梯正常运行的迫切需求。

由于一系列历史遗留问题,这两栋楼包含商品房与房改房等多种房屋性质,楼内600余户居民归属三家不同的产权单位,情况较为复杂。面对这一难题,延静寺社区党委

高度重视,多次协调各方进行商讨,决定实施了电梯更换计划。在电梯更换过程中,社区党委充分征求居民意见,动员大家支持“周末施工”的方案,以尽快完成电梯更换。在多方努力下,电梯更换工作逐层推进。最终,按计划两栋楼各更换了一部电梯,并通过专业验收及2000次的试运行后,正式投入使用。

新电梯的投入使用,给楼内居民带来极大的便利。居民们纷纷表示,现在乘电梯不再需要漫长的等待,电梯运行平稳、安全,轿厢内宽敞明亮,还增添了悠扬的背景音乐,令人心旷神怡。

“电梯好了,安全有保障了,我们社区党委比居民更开心。”延静寺社区党委书记李响介绍,两栋楼另外两部电梯的更换工作也将于年底开始施工,社区将全力为居民打造一个更加安全、便捷、舒适的生活环境。

背街小巷“焕新” 居民幸福“加码”

本报讯(记者董文辉)近日,八里庄街道聚焦群众急难愁盼问题,完成22条背街小巷环境升级,进一步提升群众的生活品质。

“背街小巷与老百姓的幸福指数息息相关,今年,街道对全辖区的背街小巷进行统一治理,更换损坏的硬件设施,增加街巷的绿化美化等,达到颜值和内涵双提升。”八里庄街道相关负责人介绍。

二道沟河是市民早春游赏桃花的网红打卡地之一,河岸的二道沟便道是市民打

桃花的必经通道之一,但存在着人车混行,部分路面破损,沿街建筑物外立面脱落等问题。八里庄街道对道路问题进行一一梳理,启动“二道沟河便道道路改造提升工程项目”,通过道路翻修、基础设施提升、打造景观亮化小品、补种绿植等,提升道路品质。

项目实施后,两岸建筑立面干净整洁,道路步道规范平整,绿化景观层次有序、四季可赏。随着夜幕降临,新增的船型景观小品,船上的月亮与船底的灯带共同点亮“八里水岸”,为居民夜间出行增添了一抹

绚烂色彩。

“背街小巷既要好看又要好用。街道根据背街小巷特点,问需于民,把居民反映的突出问题作为整改的重点。”都帅说。

在八里庄东里社区40号楼与樱辉财富广场之间,有一条南北向的小路,连接朝阳路与八里庄东里社区西小门,途经邮局、樱辉财富广场东门、八里庄东里社区40号楼西门等多个行人聚集地,是八里庄东里社区内的重要道路之一。但由于道路老化,存在路面破损、停车位紧张、环境卫生、公共设施缺

乏等问题。八里庄街道通过走访企业、居民,同步开展背街小巷和疏通治理。

如今,经过重新规划、道路翻新、文化墙面绘制后,小路变得焕然一新,受到群众的一致好评。“小巷改造后,路面平整,颜值高了,出行也更安全。”40号楼居民梁女士说。

此外,八里庄街道还对甘西一巷、煤气表路等其余道路进行建筑立面粉刷、修补路面、梳理杂乱电线等,进一步提升人居环境质量,增加群众的幸福感和获得感。

东湖望湖社区儿童乐园打卡地上新

“议事小专员”彩绘社区“动物园”

记者 王佳

“哇,儿童乐园变动物园啦?来来来,咱来拍张照,这可太出片了!”最近,望湖社区儿童公园内多了一幅彩绘墙,看着从望湖社区儿童乐园彩绘墙上“钻”出来的小动物,居民们忍不住拿出手机拍了又拍。

社区怎么会“冒”出一面打卡墙呢?“这是我们小孩的力量!”一位社区居民小朋友骄傲地说道。

围墙的“变身”之路历时一个半月,回想过程,望湖社区党委书记龚艳军介绍说,“我们充分发挥了议事厅的作用。”原来,望湖社区有个阳光议事厅,在这里,不问年龄只问需求,大家都是议事专员,长者们探寻社区发展,为社区建设建言;孩子们只商量一件事,那就是获得快乐。

“社区有一个儿童乐园,去年我们根据孩子们的建议进行了翻新,今年7月征集了乐园设施更换的意见。随后,有小专员提出,与崭新的儿童乐园相比,它的围墙显得格外破旧。”龚艳军说,于是,社区组织了小专员议事会,会议主题是墙面更新。

会前,社区特地组织小专员实地走访调研,让大家对围墙当时的状况有了进一步的了解。同时,大家还参观了周边刚完成改造的党建同心圆和党建文化长廊。“参观周边设施,希望在孩子

的脑海里勾勒出社区外观的整体基调,更调动他们参与社区建设的积极性,在‘一米高度’发现大人们‘没注意到’的问题,进而在议事协商中发挥小专员作用,一起提出问题、解决问题。”龚艳军说。

实地调研后,大家一致认为,墙面更新最快的方式,就是彩绘。于是,小专员在议事会上,就彩绘的方案、图样进行了讨论和投票,并提出后期维护的意见建议。除此之外,大家还以社区“小主人”的身份,积极探讨社区建设的可行方案。

“彩绘墙最初确定了三个方案,经过一周的线上投票,最终‘森林主题’脱颖而出。”方案确定了,社区联合物业先把损坏的墙面进行了修补,随后带领小专员们对儿童乐园墙面进行粉刷,让原本斑驳、灰旧的水泥墙逐渐“改头换面”。

粉刷晾干之后就是彩绘,彩绘中,小专员各司其职,有的负责处理细节,有的调整轮廓线条,有的认真涂色……在大家的共同努力下,墙面焕然一新。“破墙而出”的小兔子、小马、小猫头鹰仿佛好奇地观瞧儿童乐园上孩子们无忧无虑的欢乐模样,好似在说:“生活在这里的小朋友,可真幸福!”完成绘制后,孩子们还亲手



写下自己对社区的美好祝福和期许,贴在了彩绘墙上。“我希望社区越来越好,每个人都幸福、开心。”“我希望更多小朋友参与到议事厅里,为社区建设出

力。”……一张张满是童真却又真诚的“小纸条”,不仅记录了小专员们共建共治的过程,更传递了议事协商理念,让每位小专员都有宝贵收获。

未来,东湖街道将继续践行共同缔造理念,激发全龄居民参与社区环境治理热情,不断为基层治理注入力量,让更多社区家园焕发新的生机。

冬季养生正当时

冬季是一个需要特别关注养生的时节,注意冬季的调养能让我们在寒冷的天气保持健康活力,减少疾病的发生,那么冬季养生需要注意什么呢?

六里屯社区卫生服务中心中医科主治医师李俊丽:冬季气温比较低,我们要固护阳气,注意保暖。中医认为,寒邪最容易伤及我们的体内阳气,导致免疫力下降,容易发生呼吸系统疾病。因此我们要根据天气的变化,及时增添衣物,尤其是要保护腰部、腿部不受寒,晚上我们可以用热水去泡脚,促进我们体内的血液循环,增强身体的抵抗力。

其中,对于手脚冰凉的人群,在泡脚的时候可以放上像艾

叶、生姜。同时,在冬季我们的饮食上应该以温补为主,冬季人体的阳气是内敛的,因此要适当多吃一些温热的食物,多吃一些新鲜的水果蔬菜,补充身体所需的维生素和矿物质,少食生冷、油腻、辛辣等刺激性食物,避免损伤脾胃。

虽然冬季天气寒冷,但适度的运动也必不可少,早上的气温是较冷的,会增加心脑血管系统的负担。最好的运动时间是在阳光充足温度适宜的时候,冬季夜长日短,要顺应自然的规律,做到早睡早起,适当延长夜间的睡眠时间,保证充足的休息。冬季也是呼吸系统疾病和心脑血管疾病的高发季节,对于患有慢性慢病的人群,像高血压、糖尿病、冠心病等这些人要按时服药,定期复查,同时要关注身体的变化,如有不适及时就医。

(王佳整理)



朝阳师生参与研制科学教育卫星

12月10日,经IARU国际业余无线电联盟协调核准,科学教育卫星征名活动在中国科学院附属实验学校启动,入围终选名单的同学、老师、家长可以一起去发射现场观看发射盛况。

在今年8月,中国科学院附属实验学校开设的“卫星工程理论与应用”的课堂上,首批5名高一学生有幸参与这颗科学教育卫星的组装并学习了卫星相关知识。

向全体师生家长发布卫星征名倡议

“我向全校师生、家长发出征名倡议,请为我们面前展示的这颗卫星,取一个响亮而有特色的名字,伴随着它遨游太空。”在仪式现场,中国科学院附属实验学校党委副书记任丽说道。她介绍,这颗科学教育卫星轨道高度520千米,卫星质量31千克,轨道精度97.4度。希望征集一个简洁明快、朗朗上口的名字,可以体现学校特色和文化,而不简单以

“中科”或“中科附”命名,学校还将为命名提出者颁发“命名人证书”。

据介绍,这颗“科学教育卫星”是中国科学院附属实验学校为配合学校拔尖创新基地“天文与航天”课程建设,联合航天专家共同研发的理论学习与实践操作平台,承担“卫星工程理论与应用”课的教学与实践任务。在航天专家指导下,该校物理教师、天文教师带领学生深度参与研制工作。12月10日上午,参与组装的学生史子奥和来子毅举着他们制作的八木天线模型也来到了活动现场,如今二人已经升入高二,对于此次参与卫星制作的经历,他们表示“既感到荣幸又体验了科研工作的艰辛。”

“一开始有些理论课真的听不懂,尤其是姿态轨道控制相关知识,主讲老师在第二天和第三天不断地延展相关内容,努力让我们理解。”来子毅笑着说。学生们介绍,这是一次在暑

期开展的 Learning 实践项目,通过自主报名和测试,不少学生在前期就知难而退了,最终5名学生脱颖而出,在短短七天的集训中,从理论课到拆解、研究、组装卫星,大家深入了解了卫星的构造和工作原理。“从每个电路板和每个零部件的组装,到最后变成一个卫星的整体以及卫星信号的接收,我们发现科研工作真的不简单,我们要开动脑筋运用自己的智慧,去发现这个世界。”史子奥说道。

学校将建设卫星地面站

中国科学院附属实验学校校长陆建伟介绍,发射卫星是一个国家综合实力的体现,在科学上则表现为多学科协同作战,学校在前期为此付出了很多努力,做了很多工作。“从2023年开始,我们就联动各个部门推进这项工作,我们把基础课程理论和工程课结合在一起,包括教材都是新编的,三位总设计师、两位教

授和很多工程师参与进来,共同帮助孩子们开展学习实践。”

陆建伟认为,当下教育最大的困惑就是孩子们缺少内驱力,“不知道为什么要学习,要向哪方面去努力”,通过此次课程的开展,他发现,参与的孩子们这学期学业成绩有很大提高,学生们知道自己学习这些知识的价值,激发了学习的动力,“科学家光鲜的一面大家都能看得见,孩子们通过课程,实践理解了科学研究背后寂寞的一面,对今后的学习也有了思想准备。”

陆建伟表示,此次为卫星征名和发射只是一个开始,后续还将发射载有科学教育功能载荷的卫星。该校还将建设卫星地面站,接收卫星信号,“目前国内地面站建设做得挺多,但我们要建立可以给卫星发射指令的地面站,通过这些工作,吸引更多学生参与研究和实践,做好拔尖创新人才的培养。”陆建伟说道。

来源:新京报



每年冬春季是我

国诺如病毒感染的高发季节。诺如病毒具有传染性强、感染剂量低、排毒时间长、免疫保护时间短和全人群普遍易感等特点,在学校、托幼机构和养老机构等人群聚集场所容易出现诺如病毒感染性腹泻聚集性疫情。近日,国家疾控局发布《学校等重点场所诺如病毒感染防控消毒技术指南》,指导学校、托幼机构和养

机构等重点场所,在诺如病毒感染流行期间做好本单位预防性消毒工作。诺如病毒究竟是什么?有哪些特征?我们如何预防?扫一扫,了解更多内容。

