

苏州太湖街道 文化惠民，滋养幸福美好生活

甲骨文遇上江南文化会擦出怎样的火花?近日,江苏省苏州市吴中区“百匠百课进所站”系列课程走进太湖街道新时代文明实践所,文化志愿者李越将诸多“苏式元素”与甲骨文巧妙勾连,融合研学、绘画、手工等形式,为辖区青少年带来了一场别开生面的文化体验课。

创新表达方式,让更多青少年直观感受传统文化的独特魅力,这类特色课程已然成为太湖街道新时代文明实践的“年度亮点”。今年以来,太湖街道在做好疫情防控的前提下,从用好阵地、延伸服务、成风化俗等方面推动新时代文明实践向纵深开展,通过聚人气、接地气、入人心的惠民活动,不断丰富辖区群众精神文化生活,提升百姓幸福感。

“作为吴中区最年轻的板块,太湖街道在建项目居于全区前列,正向着‘聚人气’谋求更大突破。”太湖街道党工委委员陈静介绍说,目前,街道常住人口已经破万,面对群众对高品质生活的追求,尤其是日益增长的精神文化需求,街道不断拓展新时代文明实践深度,依托新时代文明实践所、站,为辖区群众提供精准服务。

用好活用文明实践阵地,打通宣传、教育、服务群众“最后一公里”。金秋时节,沿着吴中太湖南大堤漫步,不远处几间集装箱式的流动书社引人注目。走进其中,齐屋顶的书架布满书籍,精致的文创产品令人目不暇接,吸引了市民和游客前来休憩。不久前,一场“行走

苏州湾品味读书香”活动在这里展开,几十位吴中少年在太湖畔徜徉文学书海,领略浩瀚风光,充分感悟阅读的快乐。

“这间流动的阅读空间名叫‘青年光计划学习社’,集休闲书吧、文创展示等便民服务于一体,为周边居民提供优质的阅读环境和丰富的书籍资源,如今已成为街道常态化开展文明实践活动的阵地之一。”太湖街道新时代文明实践所负责人王尧介绍说,根据“1+N”运营模式,街道在中心区设立一个实践所,并在社区、重大项目施工现场、商业综合体等地配置N个特色站点,为辖区居民、建设者、游客提供贴心、便捷的志愿服务。

延伸触角,推动文明实践成体系、广覆盖。9月4日,一场“扶芽成荫”家校社共识会在太湖街道融湾社区、颐湾社区举行。在华中师范大学苏州实验中学副校长余美琴带领下,大家畅谈家庭教育理念、亲子相处趣事,不断拉近彼此距离。

“太湖街道双职工家庭多,且居民大多集中在融湾社区和颐湾社

区。”在融湾社区书记吴丽娟看来,文明实践要吸引更多参与,家庭教育是一个精准的切入点。针对这一情况,融湾社区依托社会工作,积极链接学校资源,通过前期调研,针对性设计家庭教育课程。

此外,融湾社区、颐湾社区还积极探索“公益+志愿”,面向未成年人开设暑期班。举办“小小银行家”“小小科学家”等沉浸式主题教育实践活动;开设国画、陶笛、烘焙等特色课程;聆听退伍老兵讲述个人事迹……从7月初开始,为期一个多月的暑期班,吸引了80余名少年儿童报名参加。当前,该社区还在卫健等相关部门指导和帮助下,尝试开设3岁以下儿童托育服务,争创儿童友好社区。

针对不同群体,太湖街道差异化开展志愿服务活动,真心实意为群众办实事、解难题。颐湾社区联合街道团工委开展“智彩生活——老年人智能手机教学”志愿服务活动,帮助老年人跨越“数字鸿沟”,乐享智能生活,切实以“家文化”凝聚力让社区更温馨;吴中京剧联谊会走进社区,让广大群众在家门口过一把“戏瘾”,陶

冶情操的同时增进邻里的感情,戏剧演员们专业的唱腔、惟妙惟肖的表演引得观众连连叫好。

面对众多在建工地,太湖街道也确保文明实践“不缺位”,不间断为建设者提供精准服务。走进太湖街道新时代文明实践所,建设者港湾、党员能量站、新时代讲堂等九大特色功能区一应俱全,令人倍感温暖。太湖街道融合辖区企事业单位和群团组织力量,在新时代文明实践所常态化开展志愿服务活动,每月开展科普宣传和技能培训、每季度组织爱心义诊、定期举行“夏送清凉”“冬送温暖”等活动,让建设者充分感受温暖。今年以来,围绕理论宣讲、市民教育、文化活动、科普宣传以及常态化志愿服务活动,太湖街道新时代文明实践所已累计开展活动80余场。

精神文明建设需持之以恒、久久为功。太湖街道将继续坚持群众需求导向,扎实推动新时代文明实践常态化开展,切实提高群众获得感和幸福感,为加快绘就“天堂苏州·最美吴中”现实图景凝聚强大精神力量。



【第473期】

老年运动需给力

赖春明

高度重视并积极支持老年运动,对于提高老年群体的身体素质和健康水平,丰富老年群体的精神文化生活,促进老年群体身心健康,推进构建老年友好型社会,都将产生积极影响。社会及家庭应该真正重视并竭力支持老年运动,实实在在为老年运动给力。

精心组织。习近平总书记指出,全民健身是全体人民增强体魄、健康生活的基础和保障,人民身体健康是全面建成小康社会的重要内涵,是每一个人成长和实现幸福生活的重要基础。组织开展老年运动,是提升体育公共服务水平,实施全民健身计划和健康中国战略不可或缺的重要举措。人口老龄化已成为我国今后较长一个时期的基本国情。积极应对人口老龄化已被确定为国家战略。社会及有关部门应该将老年运动工作纳入积极应对人口老龄化重要议事日程,纳入经济社会发展规划,纳入民生实事项目,纳入工作督查和绩效考核范围。有条件的地方,应该为老年运动提供场地、器材、运动指导等条件和便利服务,让老年群体真切感受党委政府的关爱和温暖、社会各界的帮助和支持。

积极支持。运动可以增强心肺功能,激活免疫系统,改善精神状态,是一项对老年群体有诸多裨益的活动。科学运动是老年群体增强体质、健康生活的基础和保障。社会及有关部门应该按照“巩固城市、发展农村、重在基层、面向全体”的要求,积极创造条件,为老年人提供文化体育活动场所,更好满足老年群体多样化、个性化的健身需求。尤其应加快建设公共健身设施网络,切实加强全民健身公共服务体系建设,积极为老年人提供场地、设施和器材,满足老年人不同的健身需求,提高老年群体运动健身的积极性,鼓励、支持并帮助他们激发健身热情,共享全民健身硕果,就近、就便参加健身运动,增强体质、强健精神,让广大老年人的获得感和幸福感更加实实在在,社会参与更加积极有效。

科学指导。老年人的健康状况直接关系到家庭和睦幸福、社会和谐稳定。社会及有关部门应该认真贯彻落实国家“实现以治病为中心向以健康为中心转变”的卫生健康工作要求,有效指导老年人根据自身条件,选择适宜的运动项目或类别,积极参加散步、打太极拳、跳广场舞、做老年体操等慢节奏、低强度的运动项目。特别是老年体育协会等体育社团组织更应协调有关方面尤其是社会体育指导员,大力开展面向老年人的科学健身指导培训,有效调动老年人的运动积极性,指导老年人科学健身,努力提升老年人体育运动实效。在有条件的地方,可按照“安全第一、风格第一、友谊第一、健康第一”和“重在参与、重在交流、重在快乐、重在健康”的原则,适当组织适合老年人特点的体育健身比赛,以有效促进老年体育运动经常性开展。

确保安全。让运动成为一种习惯,是健康生活方式的重要内容。科学运动、保持健康,不仅是对自己负责,也是对子女、对家庭、对社会负责。有关方面应从不断提高老年运动安全保障水平,确保运动设施安全等方面着力,在运动项目的选择、运动时段的掌握、运动场地的筛选、运动强度的把握等方面把关。应该引导老年人选择运动项目考虑自身的健康状况和基础疾病等,选择参加适合老年人的运动项目。尤其应指导老年群体,运动时力求适时、适地、适量、适己,力求使神经系统 and 运动系统高度默契、和谐配合。同时,还应加大养老服务设施建设力度,加强康复医院和护理院(中心、站)建设,确保老年人一有运动不适就能得到及时有效的救治和照料,最大程度避免或减少运动给老年人带来的伤害,努力实现运动为美好生活添动力、添滋味、添色彩。

江苏东台：非遗传承人亮“绝活”共庆党的二十大

本报讯(武桂成)10月17日,江苏省东台市西溪景区与东台市民间文艺家协会共同举办天仙缘文创市集,10名非遗传承人纷纷亮出自己的“绝活”,庆祝党的二十大胜利召开。

当天上午,在东台市民间文艺家协会副会长周志杨、陈春生的带领下,10名非遗传承人带来了发绣、木雕、麦秆画、葫芦画、糖画、捏糖人、花灯、核雕、泥塑等作品。

市集上,大小不一、形态各异的葫芦画吸引着不少的游客。葫芦画的制作者是今年71岁的省民协会员、盐城市非遗传承人、葫芦高级技师何以进,他向游客介绍着葫芦画的制作过程和创意。一根根金黄的麦

秆看似平常,但在麦秆画传承人周翔手中,却渐渐制作成神奇的麦秆双面绣画。他的多件麦秆画作品先后在省市比赛中获奖。木雕技师朱付寿的一幅《我爱你中国》大型浮雕吸引着游客,这幅宽1280毫米,高760毫米的浮雕作品,是他耗时三个多月的作品。在现场,花灯、糖画、捏糖人、泥塑等手艺人都在专心致志制作,向游客展示非遗的艺术魅力。

“我们将贯彻习近平总书记对文艺工作者的希望和要求,多创作作品,多出精品,为繁荣文艺创作,鼓励大家为第二个百年奋斗目标作贡献。”东台市民间文艺家协会副会长周志杨表示。

都江堰市新时代文明实践中心 开展秋季健康养生知识讲座活动

本报讯(都江文)为关心关爱中老年人的身体健康,提高中老年人的防病养生意识,形成健康的生活方式,10月14日上午,四川省都江堰市新时代文明实践中心、都江堰市志愿服务总队开展了秋季健康养生知识讲座活动,邀请都江堰市中医院专家前来授课。

讲座中,专家主要围绕秋季养生概念、起居调养等健康知识理念、健康生活方式以及

秋季情志调节、运动调养、饮食调养等方面的内容进行讲解。讲座深入浅出,通俗易懂,实用性强,获得了大家的一致好评。

活动倡导树立健康、文明的生活理念,助力辖区老人们自我保健能力的提高,辖区居民的获得感、幸福感和满意度的提升。下一步,都江堰市新时代文明实践中心还将不定期组织开展此类活动。

成都市东坡路社区：“小球”弹起来 共享文明幸福生活

本报讯(记者周洁)10月15日至16日,一场别开生面的乒乓球赛在四川省成都市青羊区光华街道东坡路社区的一处“美空间”举行,参赛选手、裁判员、赛事志愿者都是社区居民。大家通过乒乓球赛,竞技锻炼、交流感情,共享文明幸福生活。

东坡路社区有一群爱好乒乓球运动的中老年居民,约50余人,他们自发成立了社区乒乓球爱好者协会,时常聚在一起打球。为了让这群“乒

迷”在家门口就能打球,东坡路社区在开展社区共建共治共享行动中,盘活闲置资源,专门将一处社区“美空间”打造成了乒乓球运动场地,让群众共享文明健康生活。

东坡路社区工作人员陈月表示,“美空间”的打造,让群众性精神文化活动开展有了场所;社区乒乓球赛的开展,丰富了社区居民体育活动。这不仅增强了居民归属感、认同感、幸福感,也增强了社区共建共治共享的凝聚力。

秋实

刘鹏摄



家乡的米糕

尹祖泽

一个人的饮食习惯与家乡有着割舍不断的情愫。当我身处异乡吃到米糕时,总是想起家乡的米糕来。

家乡的米糕分两种,即大蒸糕、中蒸糕。大蒸糕是用大蒸笼蒸。一笼大蒸糕有五六十斤重,需得两个人从锅上抬下来。这当然是由众人分食的米糕。记得我小的时候,每到新稻谷收上来,按习俗要尝新米,而尝新米的最佳途径就是蒸笼新米糕。米糕蒸好后,每家每户都能分到一块米糕品尝,大家其乐融融地分享着丰收的成果。

蒸米糕的第一步是要把淘洗

好的米加工成米粉。这时候需要准备新出的粳米和糯米,粳米占七成,糯米占三成。掺入糯米的作用是为了让米糕的黏性更好,吃起来更软糯。米粉磨好后,队上几个蒸米糕的能手搭起锅灶,开始准备蒸米糕的事宜。他们在洗干净的大蒸笼内垫上一块湿纱布,然后将蒸笼置锅上预热。另外几个人在大盆里拌匀米粉,掺入适量的白糖。等蒸笼冒出蒸汽了,一个人负责把米粉舀进筛子,另一个人把着竹筛子,将米粉筛进蒸笼里。米粉铺满一层后,盖上锅盖蒸,十多分钟后米糕蒸熟,揭开锅盖第二层米粉。蒸熟后,又筛进第三层米粉。就这样蒸熟一层,添加一层,直到蒸满一笼为止。一笼米糕蒸熟后,需要两个壮劳力端起来,倒扣在案板上脱出来。

众人拥挤着看米糕,一个个脸上洋溢着喜悦的笑容。开始分糕啦!一人掌称,一人切糕,有条不紊地进行着。打谷场上热气腾腾,大家伙品尝着米糕,不亦乐乎。

待到青蚕豆上市时节,生产队也会蚕蚕豆米糕让全队人品尝。蚕豆米糕的做法与前述蒸大笼米糕一样,只不过后者加入一定数量的蚕豆粒儿。米糕内夹带青蚕豆,有一种白绿相间的好看,吃起来满口清香,口感极佳。

中蒸糕是用自家的饭甑子蒸的,制作方法跟大蒸糕差不多,有十多斤重。中型米糕大多用来“过礼”。大多是相亲或订婚时,男方家赠送女方家品尝的。米糕象征团圆、软糯黏甜,深受家乡人的喜欢。而心中抹不去的乡愁,也让我时常怀念家乡的米糕。

食坊闲话

