

只为老人一句话 志愿者上门包饺子

见习记者 郭晓雨

昨日,家住浉河区民权办事处白果树社区的罗玉娥家来了一群“特殊的客人”,他们身穿红马甲,头戴小红帽,不仅来家里问寒问暖,还带来了不少慰问品。“这些孩子太暖心了,儿女不在身边,他们经常来家里陪我说话。”罗玉娥说。

这群“特殊的客人”其实就是活跃在白果树社区的社区志愿者,他们三五人为一小组,只要有时间,就组织起来在社区开展志愿服务,谁家有空巢老人,他们总会上门做些力所能及的家务;谁家跟邻里发生了矛盾,他们也总是第一时间出来调解。昨日,这群社区志愿者来到了罗玉娥家里,只是因为上次来看罗玉娥时老人说想吃饺子,志愿者们带着米面来老人家里为她包饺子。

“平时社区内的工作人员就像我的孩子一样,时不时来看我,上次我说想吃饺子,他们就来家里包给我吃,老伴走后在他们的陪伴下



志愿者为老人包饺子 见习记者 郭晓雨 摄

我觉得很幸福、很温暖。”拉着志愿者的手,罗玉娥非常的感动。每次志愿者来的时候都会陪着她聊天,还会帮她做家务。“罗奶奶年纪大了,子女在外工作,老伴也去世了,一个人在家很孤单,我们就是她的孩子。”社区志愿者黄琪龙说,“敬老、爱老、助老,每个人都

可以做些力所能及的事,尤其是那些空巢老人,他们需要更多的关爱。”



关注心理健康 树立阳光心态

申碑社区心理健康讲座受居民欢迎

信阳消息(见习记者 郭晓雨)昨日,浉河区五里墩办事处申碑社区邀请多位心理咨询师为辖区居民开展“关注心理健康,呵护阳光心理”健康讲座活动。

“家庭是社会的细胞,通过这次健康讲座,让居民多了解一些心理健康知识,多关注家人的情绪变化,学会化解家人的负面情绪,倡导健康的生活方式。”社区

工作人员王艳说。

课堂上,心理咨询师为大家发放了调查问卷,并根据大家的回答,进行了系统的分析,帮助大家了解自己心理特点,掌握正确的解压方式,树立阳光、健康的心态。“抑郁症属于心境障碍类疾病中的一种,这一类疾病表现为显著而持久的心境改变,伴有病理性情绪高涨或低落,严重者可伴

有认知障碍、行为改变,甚至精神病性症状。”心理咨询师崔俊峰说,心理疾病不容小觑,发现了就要重视并及时治疗。

辖区居民张女士听完后觉得获益匪浅,“我以前对心理健康完全没有概念,在老师的讲解下我明白了,对于抑郁症患者,我们应该帮助他们转移注意力,做一些帮助释放压力,疏泄情绪的活动。”

生活小技巧 难题轻松解

多留心 and 运用生活中的一些常见工具或者换个思路把握一些小技巧,遇到各种问题时就能轻松解决。看看这些实用的生活技能,你也可以当小能手哦。

怎样能令新床单变柔软?

白果树社区黄女士:

由于在生产过程中用了化学物质,新床单都会带点硬度。想令床单回复最大的柔软度,可先用热水和平时少 1/4 杯份量的洗衣粉洗涤,在冲洗过程中加一杯白醋以洗掉残留的化学物质,最后再冲洗一遍,确保清洗干净,再以温和至中度的强度烘干,干透

后立即取出便成。

怎样把雨伞上的污迹去掉?

北京路社区李女士:

布伞和绸布伞溅上泥水以后,要张开晾干,然后用软刷子沾酒精溶液洗刷。深色布伞应用刷子蘸浓茶水或常青藤茶水洗刷,花色布伞用氨水洗刷,可保持其原有的色泽。布伞切忌用汽油、煤油、丙酮和其他有机溶剂洗刷。

怎样避免热水器上生成水垢?

同乐社区曹女士:

关掉热水器电源后,再开启自来水阀,让冷水通过循环水管

(储水箱)10秒钟左右,使热交换水管内的热水和水汽排出来,这样循环水管(储水箱)内就不会结水垢,又能使元部件及时冷却,延长使用寿命。因为热水留在循环水管或储水箱内容易沉淀而产生水垢,不易消除,日久水垢增厚,势必造成排水不畅。使用温度调节在 50℃至 60℃之间为宜,当水温超过 85℃时,水垢生成加剧。

(见习记者 郭晓雨 整理)



社区达人
教你一招



便民信息

信阳市供水集团公司特约

今日天气:多云 26℃~18℃



- 市长热线:12345
- 纪检举报:6208032 6224900
- 干部选拔任用监督电话:12380
- 烟草专卖品市场监管举报电话:12313
- 社会救助电话:6552041
- 信阳市青少年心理及维权服务热线:12355
- 住房公积金热线:12329
- 国税稽查举报:6207648
- 燃气服务:6263939
- 供电服务:6218315
- 自来水抢修:6222251
- 物价投诉:12358
- 民航航班问询:6205656
- 食品药品投诉电话:12331
- 有线电视维修:96266
- 旅游咨询电话:6366823
- 旅游投诉电话:6366983
- 灭四害:6259868
- 环保举报:12369
- 法律咨询:6253148
- 报警:110
- 交通肇事:122
- 火警:119
- 天气:12121
- 急救:120

声明

●兹有李明丽购买的由信阳中乐百花置业有限公司开发的中乐百花公馆 15 号楼 108 号房产壹处,其交付的购房收据(编号:0092460,金额:1000000 元;编号:0092484,金额:600000 元;编号:0092495,金额:370049 元;编号:0114879,金额:20000 元),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有信阳天隆家具有限公司已开具的增值税发票壹份(发票代码:4100154130,发票号:00607208),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有张艺的押运员从业资格证(证号:4115001030012000926),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有王锦购买的由河南东方房地产开发有限公司开发的东方今典 B 区 7 号楼 2 单元 504 号房产壹处,其交付的首付款发票(发票代码:4100162350,发票号:01401593,金额:228365 元),因不慎丢失,特此声明。