

八角街道牵手北京演艺集团开展文化惠民行动

# 让老百姓在“家门口”享受高端文化大餐

本报讯(通讯员卢溪)5月27日,八角街道与北京演艺集团举行文化惠民战略合作签字仪式,这项文化惠民牵手行动,让老百姓在社区就能享受到高端文化“大餐”。区委常委、宣传部部长王文光与北京演艺集团总经理吴然共同为“八角·京演文化惠民牵手百姓大舞台”揭牌。签约仪式后,中国杂技团带来社区首场演出,顶碗、草帽、滚杯、柔术等9项杂技表演受到了居民群众的热情欢迎。

八角街道多年来一直坚持“文化强街”的理念,努力开展丰富多

彩的群众文化生活,形成了一系列具有八角特色的群众文化品牌。此次活动是街道以政府购买服务的方式打造“八角·京演文化惠民牵手行动”,在演出、培训、文化设施运营等方面进行合作,把高端、优质、专业化的演出带到社区。

据悉,此次签约期限为三年,街道将在三年的合作时间里,每季度在百姓大舞台为居民带来一次专业演出,在重要的节假日开展特色演出;在文化设施等方面,街道将在不影响居民使用的前提下为其提供一些场地、设备等进行市场

化运营,北京演艺集团也定期走进社区开展巡演;另一方面,为了提高辖区文艺队伍的专业化,定期为居民提供培训和指导。

为进一步丰富公共文化的服务供给,扩大优秀文化产品的覆盖面,八角街道与北京演艺集团发挥各自资源优势,建立战略合作伙伴关系,一是演艺及教育内容坚持正确的导向,积极倡导社会主义核心价值观,传递昂扬向上的中国梦,传承中国和北京优秀传统文化,用文化引领风尚,教育人民、服务社会,共同推动地区公共文化服

务和建设水平。二是立足群众需求,结合本地区实际情况,包括人口构成、场地条件、辖区文化发展目标等,进行因地制宜的“定制式”文化服务;加强沟通与策划,建立“以需定供”的互动式服务模式,使公共文化服务更具针对性和有效性。三是明确政府主导,以适当的政策支持市场主体对文化服务的供给。同时,对提供的文化服务以可考评的方式进行效果评价,建立动态调整机制。双方将以机制为保障,共同着力建设规范高效、群众满意的文化服务内容和方式。

“黄埔情缘·相约北京”  
第七届台湾眷村与北京社区交流节开幕



本报讯(记者陈芳菲)6月2日,“黄埔情缘·相约北京”——第七届台湾眷村与北京社区交流节在石景山区开幕。北京市黄埔军校同学会秘书长王兰萍,北京市台办副主任高振生,区台办、八角街道工委有关负责人以及台湾参访团共30余名两岸嘉宾参加了开幕式。

北京市黄埔军校同学会举办的台湾眷村与北京社区交流节已成为京台基层交流的品牌活动。交流活动将本着“两岸一家亲”的理念,持续深入地展开对台交流合作,提升两地社区治理水平,共同传承和发扬中华优秀传统文化。台湾参访团参观了八角北里社区,深入了解具有特色的社区老年服务和文化建设,并与社区工作者交流研讨社区治理经验。参访团还与社区居民合唱《外婆的澎湖湾》、《大中国》等歌曲。随着《欢聚一堂》音乐的响起,两岸同胞牵手起舞,热情互动,用朴实的舞姿诠释“两岸一家亲”的纯真感情。

“黄埔情缘·相约北京”——台湾眷村与北京社区交流节是京台两地民众交流互动的重要平台。参加本届活动的台湾参访团由来自高雄、桃园等地区12个眷村新村的退役军人和黄埔后代组成。

## 书香浸润童年 阅读点亮人生

本报讯(通讯员宫亚男)5月28日,北师大石景山附属幼儿园“六一欢乐周”活动拉开帷幕,为期6天的“六一欢乐周”以“书香浸润童年,阅读点亮人生”为主题,包括亲子阅读摄影展、“我和爸爸手拉手”亲子运动会、戏剧大舞台、大班毕业典礼等多种形式的活动,以促进幼儿在“有字之书”和“无字之书”中手脑并用,养成良好的阅读兴趣和习惯,帮助幼儿家庭形成书香氛围,增进亲子感情。



●区文委四举措宣传区域文化内涵,助推高端普惠文化生活体系建设:一是以文物保护单位为阵地,举办各种展览弘扬中国传统文化。二是以博物馆日、文化遗产日为抓手,开展主题宣传活动。三是以我区特有的历史文物资源为载体,扩大文化交流。法海寺壁画赴台湾、缅甸展览,社会反映强烈。四是我区文物文史专家学者代表进社区,宣传区域文化内涵。  
杨晓红

### 阅读传递知识 活动联系你我

本报讯(通讯员高春影)为深入开展全民阅读推广活动,提升图书馆服务职能,区图书馆以服务宣传周为契机,组织开展多项内容丰富的主题活动,在积极倡导阅读,引导阅读,推动阅读方面起着重要作用。

举办“周末社区大讲堂”活动。依托“周末社区大讲堂”平台,邀请北京语言大学张宝明教授讲授题为《弘扬辉煌的汉字文化,复兴中国梦》专题讲座,讲座中讲述了汉字具有的深厚文化内涵,鼓励读者们要从中国古代优秀文化汲取养分。

灯谜竞猜进社区。为弘扬传统民俗文化,在金顶街图书分馆举办灯谜有奖竞猜活动。此次灯谜活动谜面丰富,内容涉及抗战、科技生活、文化历史等多个主题,集知识性、趣味性、娱乐性、观赏性为一体。通过本次活动,唤起广大读者,尤其是青年人对中国传统

### 我区2015年社会工作者职业水平证书登记工作圆满完成

本报讯(通讯员毛丽敏)5月25日,区民政局针对2014年取得《中华人民共和国社会工作者职业水平证书》的社会工作者进行了首次登记,对2008年和2011年取得《证书》并已首次登记过的社会工作者进行了再登记。

为加强社会工作者职业水平证书的登记和管理,进一步推动社会工作人才队伍建设

文化的热爱,对弘扬民族传统文化起到积极的正面引导作用。

举办小读者主题绘画比赛。开展“我是环保小卫士”主题绘画比赛,在街道和各中小学校征集“节约资源、绿色环保”、“环保小卫士”等题材的绘画作品,引导青少年争做文明传播者,让青少年在活动中度过一个快乐而有意义的儿童节。

制作“儿童节”主题展板。区图书馆以电子展板形式,举办“爸爸妈妈,我们去哪儿”主题展板活动,提倡全家节日期间共同出行,为儿童节增添欢乐的气氛。

在今后的工作中,区图书馆将立足读者需求,围绕“弘扬中华优秀传统文化,引领高端绿色发展”主题,以品牌活动为依托,为读者献上更多高质量的文化活动,吸引更多的人走进图书馆,打造全民终身学习的殿堂。

专业化、规范化、标准化,我区民政局负责提供登记场所,通知各街道于指定日期集体办理登记。登记当日,我区各街道共登记145人,其中首次初级89人,首次中级26人,再登初级21人,再登中级7人,补登2人。截至目前,我区已圆满完成登记工作,将于7月6日至7日核发登记证书。

### 练太极拳会损伤膝关节吗

很多老人退休后喜欢在晨练的时候打打太极拳。可是,有些老年人练着练着,就发觉膝盖痛得难受,尤其是在上下楼梯、做下蹲动作时疼痛明显,这是怎么回事呢?

北京长庚医院的骨科医生跟我们解释说,这两者无必然关系,关键是练法要科学,量力而行。出现这种情况,可能是膝盖原本就有退行性变,刚刚接触太极拳,动作不规范,架子刻意放得过低,运动量过大,加重了膝关节的病变。针对这类人群,医生建议暂停太极拳运动,休息疗养,待症状消失后再选择适合的活动方式。

医生表示,作为人体主要承重关节,膝关节会随着年龄增长,功能减退,骨密度降低,甚至产生骨质增生等退行性变。如果本身存在膝关节的问题,又在练习太极拳时把错误动作反复进行,膝关节活动的轨迹会发生异常,关节软骨受到异常错位磨损,引起膝关节肿胀、疼痛。

其实,除了太极拳,还有不少

运动如果练习不科学,也容易让中老年人膝关节问题加重,比如爬山、爬楼梯、慢跑等。所以,经常用这些方式锻炼的中老年朋友,发现膝关节疼痛,要科学分析原因。如果是由于初练引起的肌肉、膝关节酸痛,只要适当注意劳逸结合,就会慢慢恢复;如果是不正确的姿势、方法引起的疼痛,就一定要停下来休息,待症状消失后再选择适合的活动方式。

另外,太极拳特有的运动形式是膝关节始终处于半蹲姿势,下肢运动负荷比较大,长时间、低重心的运动,很容易造成膝关节软骨、韧带损伤,引起疼痛。因此,不同的人,在锻炼过程中,都应该根据自身身体状况,合理调控运动强度,强身健体,预防损伤。

医生提醒,中老年人练太极拳,大小腿夹角以135°为宜,这个角度支撑力最合理,能有效增强膝关节功能,促进损伤恢复;一天练习时间不超过一个半小时;体质差些的老人还可以增加角度,减少练习时间。

综合新闻投稿邮箱: nakuzai@126.com

### 石景山区一周天气预报

预计未来一周石景山区以多云天气为主,有两次雷阵雨天气过程。具体预报如下:  
6月4日(周四):阴有雷阵雨转晴,28~17℃;6月5日(周五):晴转多云,33~22℃;  
6月6日(周六):阴转晴,32~20℃;6月7日(周日):阴间多云,32~21℃;  
6月8日(周一):晴转多云,34~22℃;6月9日(周二):多云转阴有雷阵雨,32~21℃;  
6月10日(周三):阴有阵雨,30~20℃。  
敬请关注本区最新天气预报。

北京长庚医院健康教育知识普及

健康热线:010-88296363