

2016年我区要为残疾人办12件实事

本报讯(通讯员刘会生 安宇) 2016年,围绕我区“融合山水谋发展、建设首都西大门”的总体思路和“全面深度转型,高端绿色发展”的战略目标,区残联将以构建高端的民生保障体系为着力点,扎实为残疾人做12件实事。

一是实施残疾人素质提升工程。开办“红色大讲堂”,组织残疾人参观中国人民抗日战争纪念馆、中国革命军事博物馆等爱国主义教育基地;利用温馨家园文化体育阵地,开展“歌颂党、歌唱祖国、赞美生活”为主题的“文化周”、“文化社区”、“百姓大舞台”等群众性文化活动,开展我区残疾人自强模范评选表彰活动,开展“向榜样学习、向榜样看齐”活动。引导残疾人增强爱党意识,增进爱国情感。

二是将生活困难、靠家庭供养且无法单独立户的成年无业重度残疾人,按照单人户纳入最低生活保障范围。探索推动低收入残疾人家庭生活用电、水、气、暖等费用优惠和补贴政策。做好全区6800余名残疾人护理补贴,3500余名养老助残券和1900余名残疾人生活补助的管理和发放工作。

三是加强残疾人就业服务工作,提升残疾人就业率。建立用人单位就业公示制度,推进党政机关、事业单位预留岗位、定向招录残疾人。加强残疾人培训基地建设,实行“订单、定岗、定向”式培训和自主创业培训,推动开发社区便民服务、居家服务、电子商务等适合残疾人就业项目。抓住“互联网+”的发展机遇,实现灵活就业、居家就业,并将其纳入个体保险补贴政策范围,提供资金支持。

四是完善康复工作机制,满足残疾人康复需求。实行康复居家训练、精神残疾人音乐疗法、辅助器具互联、残疾人预防巡讲四大工程,建立精神残疾人日间康复机制,推进肢体、智力和视力残疾人独立生活能力训练工作。在各街道开设“残疾人家庭康复培训分校”,社区开设“残疾人康复培训讲堂”推进我区争创“全国健康促进区”工作。

五是以融合教育为中心,保障残疾人平等接受教育。落实学前至高等教育阶段全覆盖资助政策,拓宽送康复与送教育上门相结合工作模式的覆盖面;建立残疾学生电子

个人档案,全程记录发生、干预、教育、康复等信息,实现跟踪服务。

六是加大维权工作力度,保障残疾人合法权益。建立残联与人大、政协相关机构和政府部门常态化研究残疾人事业的工作机制;在信访工作中,实行理事会领导每周接待制度,实行律师、专门协会主席、副主席参与信访接待制度,为有需求且符合条件的残疾人免费打官司。对残疾人涉法涉诉案件中遇到的突出困难和问题,主动与公检法司等部门对接,确保问题得到妥善解决。

七是研究起草我区《关于加快推进残疾人小康进程实施意见》。把保障残疾人基本生活、基本医疗、基本康复、义务教育、住房保障等内容纳入意见中,统筹推进残疾人事业“十三五”规划与残疾人小康进程任务,保障残疾人与健全人同步小康。

八是协调有关部门做好残疾人职业康复中心建设工作。做好规划设计、审核立项、资金申请等前期工作,争取工程建设早日开工。

九是开展残疾人养护照料服务。为650户享受低保的一户多

残、老残一体等家庭提供居家照料服务。力争将精神残疾人纳入机构托养服务范围。探索不同类别残疾人的托养方式和办法满足残疾人差别化托养服务需求。

十是推进扶残助残工作长效机制。新成立“贴心”“一家人”两支志愿服务队伍,探索建立“轻度残疾人帮助重度残疾人”、“残疾人亲友帮助残疾人”的志愿服务模式。尝试运用“互联网+公益”手段,引导更多社会力量参与到我区扶残助残中。

十一是大力培育和发展社会组织,提升助残服务专业化水平。探索在助残社会组织中、街道温馨家园中建立党组织。通过资金倾斜、孵化培育等措施,优化社会组织发展环境,满足残疾人多层次、个性化、差别化需求。

十二是推进无障碍建设。推进既有公共设施、老旧小区和公共服务场所的无障碍改造,进一步落实残疾人专用车免费停车政策。对残疾人家庭无障碍设施进行普查和维修。配合区有关部门做好老旧小区从楼上到楼下“最后几十米”无障碍建设。

游乐园摩天轮重建 将于十一前亮相

本报讯(记者吴赛赛)3月15日,石景山游乐园正式启动大摩天轮更新工程。大摩天轮自去年4月宣布退役到如今正式拆除,每天都有游客赶来怀旧。很多市民获悉此消息后都表示“非常期待新摩天轮的亮相”。

据游乐园相关负责人介绍,新摩天轮净高88米,总高将达到百米以上,比现有摩天轮高近一倍。还将配备42个纯球形的全景舱,每间容纳6~8人。届时,新摩天轮将与灰姑娘城堡交互辉映,每天计划接待量超过7000人次。此外,在后期升级改造中,新摩天轮还将内设空调等系统。记者了解到,新摩天轮将在游乐园建园30周年和国庆到来之前惊艳亮相,正式接待游客。

为使新摩天轮真正成为北京的幸福之轮、快乐之轮,石景山游乐园将面向社会为新摩天轮公开征集新名字,希望广大市民踊跃参与,具体征集方案将在近期公布。此外,各位读者朋友如有与大摩天轮的美好回忆,也欢迎向《石景山报》投稿,写下“我与摩天轮的故事”,留住这份温情与感动。



万达商务区交通秩序综合治理启动

路和银河东街,治理内容为取消双侧临时占道停车位,安装机非物理隔离栏和禁停标志,重新施划交通标线。区交通支队经过紧张施工,政达路调整为双向四车道,银河东街道路调整为双向三车道。据悉,我区将加路路执法力度,安装违章停车摄像头,增加违章停车监控设备和停车信息诱导设施。

本报讯 为规范万达商务区周边交通秩序,3月11日晚,我区正式启动万达商务区周边交通拥堵综合治理行动。治理范围为政达

大万达商务区周边交通执法力度,安装违章停车摄像头,增加违章停车监控设备和停车信息诱导设施。

李亚利 张庆

加强城市环境卫生监管 为“两会”驻地营造良好秩序

本报讯(通讯员魏雨婷 李鑫)为保障全国“两会”期间城市环境,确保代表驻地周边环境秩序井然有序,苹果园街道成立环境保障工作领导小组,积极组织社区和社会单位开展“两会”环境卫生保障工作。街道处级领导亲自带队,会议期间全员上岗保障,通过采取加强巡视和集中行动等措施,加大地区主干大街、重点区域的环境卫生整治力度。提前

开展“两会”驻地华北宾馆及周边沿线环境整治工作,及时协调保洁公司集中对各处脏乱点进行清理,对华北宾馆周边拆迁区域围挡苫盖。共清理垃圾69车,30余吨,确保会期地区无突出环境问题。街道还组织地区城市管理监督员进行“地毯式”巡查,增加巡查次数,对城市管理问题实现实时监控,并确保对问题的及时发现、准确上报,不遗漏任何问题。

12位社区党组织书记现场述职 履行第一责任人职责

本报讯(通讯员王晓颖)近日,老山街道召开2015年社区党建述职工作会。会上,12位社区党组织书记进行现场述职,主要围绕履行“第一责任人”职责、加强基层服务型党组织建设等情况作了汇报,查摆自身党建工作存在的问题,并就2016年的党建工作方向提出了具体措施。街道领导班子成员结合自身分管工作,逐一对每位社区党组织书记进行点评。

一年来,老山街道社区党建工作呈现出意

识强、工作细、底数清、标准高、队伍活、思路新的特点。今年,老山街道将持续深入推进党建统领新常态,精细精准、精益求精地做好各项工作,把小事做细,把细事做透。各社区将以“三严三实”专题教育学习中所形成的新风激发新活力,汇集更多智慧和力量,切实把党建建设全面从严治党的新常态,进一步突出问题导向,强化主体责任、形成工作合力,持续深入推进党建统领新常态建设,为建设和谐社区、和谐石景山作出积极贡献。

石景山区一周天气预报

3月17日(周四):多云转晴,有中度霾,夜间有雾或轻雾,南转北,2、3级转1、2级,18~5℃;
3月18日(周五):晴转多云,有霾,偏北风,2级左右转2、3间4级,20~7℃;
3月19日(周六):多云转阴,北转南,2、3级转1级,15~4℃;
3月20日(周日):多云转晴,偏南风,2、3级转1、2级,15~5℃;
3月21日(周一):晴转阴,南转北,2、3级转1、2级,17~7℃;
3月22日(周二):阴转多云,偏北风,2、3级转4级左右,18~7℃;
3月23日(周三):多云转晴,偏北风,4级左右转2、3间4级,15~4℃。
敬请关注本区最新天气预报。

最伤腰腿的5种走路姿势

不论是每天上下班走路,还是通过散步来锻炼身体,首先都要保证良好的“走姿”。北京长庚医院骨科医生表示,有些走路的方式,虽然外观看起来完全不同,但他们都有一个共通点——原本该用力的腹肌、背肌及臀肌都被忽略了,久而久之可能会让您的腰腿受伤。

1、驼背型。这类人不仅背部弯曲,连肩膀和脖子也会向前伸。现代人经常使用电脑,大部分时间身体向前倾,时间长了后背的肌肉就变得僵硬,脊椎的S型发生改变,为了支撑沉重的头部重量,脖子及腰部便承受相当大的压力,容易导致腰痛、大腿肌肉痛、肩膀酸痛。

2、螃蟹型。走路时腿朝外弯,常见于腿部肌肉特别粗壮的男性及骨盆松弛的女性。这种走路方式通常和骨骼歪斜有关,时间长了会导致膝盖和髌关节疼痛。这类人走路时要尽量让脚尖朝前迈出。

3、左右倾斜型。每个人都有自己习惯用的一侧手脚,因此肌肉的发达程度不平衡,会使骨盆左右倾斜,而身体为了取得平衡,全身骨骼都会因此

而受到影响,走起路来左右倾斜,时间长了会导致单侧脚踝痛、膝盖痛。这类人尤其要注意,不能长时间用一只手拿重物,或是单腿站。

4、屈膝型。多见于年纪大的人,主要是因为躯干肌肉整体性衰退,呈现无法支撑的状态,导致膝盖弯曲,需靠大腿前侧肌肉支撑。如此一来,腹部深层的髂腰肌更加衰弱,躯干肌肉得不到锻炼,陷入老化的恶性循环。

5、反腰型。这么走路乍看之下背脊挺得很直,显得有精神,但仔细观察会发现,他们的腰部却是朝后方反折的,这多是由腹肌及背肌不平衡造成的,常见于腹肌较弱的女性。用此种方式走路,腰部会产生沉重、疲劳感。

医生提醒,这几种情况平常走路、散步的时候一定要特别注意。尤其是活动不便的中老年人平常可以练习以下几个动作,锻炼骨盆周边肌肉,增强腰腿力量,能让散步时更轻松。

1、转腰运动。两手叉腰,头部尽量保持不动,按顺时针方向转腰。

2、原地踏步。左右膝盖交替上抬,同时有意识地向上传拉骨盆。