

儿童友好空间 萧山社区实现全覆盖

本报讯(记者 童宇倩)爱心跳绳、儿童篮球架、儿童攀岩墙激活社区广场,孩子在家门口就能撒欢儿;小区架空层“摇身一变”成萧仔儿绘本馆,为孩子提供舒适空间和优质服务;泥塑、陶瓷、扎染等非遗特色活动,让孩子们在手工中收获传统文化……经过“适童化”改造,城市承载童声笑语的儿童友好空间越来越多。

2023年,萧山区妇联以星级儿童友好小区创建为抓手,积极推进社区儿童友好空间建设,让儿童友好服务落地最小生活圈。截至目前,全区所有社区的564个小区已完成儿童友好小区创建,其中三星级儿童友好小区81个、二星级儿童友好小区66个、一星级儿童友好小区417个,儿童友好空间实现社区全覆盖。

聚焦更小单元 让儿童服务下沉最小生活圈

“儿童友好小区”,是萧山区妇联在实施2023年现代社区“儿童友好空间全覆盖”惠民举措中,首次提出的概念。

为什么要创建儿童友好小区?它与儿童友好社区有何区别?

从覆盖范围看,大多数社区都由多个住宅小区组成,而小区是儿童生活居住最直接的场所,是服务儿童的更小单元,“儿童友好”的覆盖面更广、参与度更高、纵深感更强。

从建设场景看,儿童友好社区建设围绕婴幼儿照护、儿童研学、安全出行等8大主题场景,而儿童友好小区建设的场景内容更细分,围绕阳光运动区、植物研学路、儿童绘本角、儿童手工坊、农事劳动点、儿童活动室等6大场景,且需要充分利用小区公共区域和微空间,分不同等级创建。

“儿童走出家门参与社会活动,尤其是中低龄儿童进行独立活动,距离最近、最便捷的就是所居住的小区。”在区妇联妇女儿童服务中心主任沈雁飞看来,在小区内设立一定的儿童活动空间,能吸引更多儿童开展户外活动,参与社会交流,也能让儿童服务真正下沉到儿童最小生活圈。

从社区到小区,儿童友好的

“服务半径”不断缩小,“幸福体验”持续扩大。

“我们家娃最喜欢去小区的雅学馆上手工课了。”家住宁围街道汇雅轩小区的宋阿姨脸上洋溢着幸福笑容,雅学馆主要承担着对四雅文化和非遗文创国潮文化的传承作用,里面有百余种非遗手工体验,“小朋友在家门口就能学习花灯制作、雕刻木工等,还能学习知识,太方便了。”

探索创新路径 各小区增加不少“秘密花园”

在盈丰街道盈二佳苑小区8幢架空层,“藏”着一座萧仔儿绘本馆。外边虽不起眼,内里却别有洞天,五彩斑斓的空间,功能齐全的设施,无不吸引着小区里的孩子们前来打卡。

作为三星级儿童友好小区,盈二佳苑小区利用架空层,全新打造萧仔儿绘本馆,将充满童趣的绘本阅读、手工坊、共享书屋、绘画展示、儿童观察团等功能空间有机融合,为全龄儿童开展各类活动提供了舒适空间和优质服务。

架空层变绘本馆,花园变乐园,在萧山城市公共空间、小微空间改造过程中,儿童友好的概念正不断融入小区,各镇街社区积极挖掘资源,创新特色亮点,为孩子们增加了不少“秘密花园”。

比如城厢街道金城花园小区作为老旧小区进行了一星级儿童友好小区创建,在儿童跳绳区域放置了爱心跳绳,在阳光运动区添置了儿童篮球架,从细微入手处处体现儿童友好;党湾镇悦融湾小区依托乐趣儿童成长中心为儿童友好空间,每月举办儿童绘画、亲子音乐潜能课、小小领读人等公益活动;大部分小区的植物研学路上,扫一扫植物介绍牌上二维码,都能听到小区儿童对植物的介绍等。

接下来,区妇联将继续提升星级儿童友好小区建设,进一步完善儿童友好空间建设,丰富儿童友好服务,让更多儿童在最小生活圈里共享最便捷、最有益、最丰富的儿童服务,让儿童友好理念广泛传播、深入人心、有效践行。

全区唯一 丰二社区获评省文化示范村(社区)

本报讯(记者 王俞楠 通讯员 秦晨忱)近日,2023年度浙江省文化强镇、文化示范村(社区)评审结果公布,盈丰街道丰二社区榜上有名,也是2023年度全区唯一获评该项荣誉的社区。

“暮语三秋·盈悦书房”,如今是丰二社区颇受居民欢迎的热门点。书房占地约250平方米,藏书9800余册,和谐雅致的环境、错落有致的书本、有趣有料的文化体验,让市民在家门口拥有了一片“精神自留地”。书房每月都会组织开展各类群众文化活动,邀请各行业专家、文化传承人等专业人士,以沙龙分享、观摩学习、沟通交流等多种方式,为市民群众提供各类公共文化活动。

此外,丰二社区围绕“丰享家”文化驿站的打造,融入未来健康、未来邻里、未来教育、未来服务等现代化场景,布局了百姓舞台、邻里书房、丰享剧场、百姓健身房、钱塘江围垦展示馆丰二科普等空间,以“一廊两空间四场景”塑造了有特色、有文化、有服务、有智慧、有底蕴的公共文化空间新阵地。以“丰享家”的文化品牌为圆心,丰二社区梳理出丰享成长、丰享印象、丰享书香、丰享驿站,开展了一系列多样化的品牌文化品牌活动,去年社区举办大小文体活动400余场,以居民喜闻乐见的方式做活“丰享家”文章,打响特色品牌。

同时,丰二社区还与商贸体、中小学校等不同主体进行文化资源共建共享,利用高人气的场地打造社区公共文化场地的外延阵地,持续性开展文艺展演活动,将公共文化服务的触角有效延伸、扩面。

为丰富基层群众文化生活,目前丰二社区已组建了20余支文体队伍,通过听课学艺、阅览学习、看展打卡等文化活动,增强了社区文化人才和文化团队的激情与活力。

杭州湾信息港团工委打造青年创客主题社团

首席记者 周珂 通讯员 施意

在信息港小镇,高新产业、高层次人才、青年创客集聚,本科及以上学历人数占89.3%,硕士及以上学历人数占37.4%。为了更好地服务这些创新创业者,杭州湾信息港团工委深入探索、积极谋划,围绕创新创业、文体娱乐、兴趣交友、公益志愿等主题打造青年创客社团,推动青年工作创品牌创特色,让团建成为营商环境优化升级、企业人才持续成长的强力引擎。

针对青年创客创业过程中最关注的资金链、人才链、产业链等发展要素,信息港积极打造“e港创投”“e港招才”“e港e友”“e企链动”等品牌创业社团,让青年创业者轻装上阵,无忧发展。其中,“e港招才”人才招聘社累计举办70余场专项招聘会,参会企业6500余家,求职人数超10万人,实际入职者达2万余人,助推产业经济高质量发展。

为挖掘青年创客个性化兴趣需求,信息港发放“青年问卷大调查”,根据青年兴趣爱好成立信息港篮球社、羽毛球社、乒乓球社以及电竞社等运动社团,共同举办“小镇运动会”。2023年,推出“e港交友”社团,结合时尚潮流开展飞盘总动员、手冲咖啡体验、即兴戏剧、恋爱派对等新兴形式活动70余场,帮助青年朋友拓展交友圈,让创业者们创在e港、乐在e港。

此外,信息港还招募青年志愿者,与志同道合的青年创客们一同组建信息港小镇青年志愿服务社,邀请萧蓝救援队入驻社团,2023年共同开展“3·5”学雷锋日志愿服务活动、安全教育培训、防灾减灾演习、反电信诈骗等公益安全教育活动20余场。在为信息港小镇提供服务的基础上,青年志愿服务社通过参与杭州亚运会、亚残运会志愿服务保障服务,联动康定市瓦斯小学开展世界读书日赠书活动等,不断拓展公益触角,持续向社会释放公益影响力。

接下来,杭州湾信息港团工委将组建更多青年社团,凝聚更多创客力量,持续提升青年创客主题社团的创新力、品牌力、影响力,推动信息港小镇成为“产城人文”深度融合的标杆样板,为浙江省高质量发展建设共同富裕示范区贡献青春力量。

萧山“钱潮老兵”服务亚(残)运会 志愿者工作喜获多项荣誉

本报讯(记者 朱林飞 通讯员 叶子)杭州亚(残)运会期间,“钱潮老兵”志愿者“全力护航、全力保障、全力以赴”,交出服务亚(残)运优秀答卷。为总结经验,表彰先进,日前,杭州市“钱潮老兵”服务亚(残)运会志愿者工作总结大会在杭州崇军大厦隆重举行。

会上,萧山区退役军人事务局获评“钱潮老兵”服务杭州亚(残)运会志愿者工作成绩突出集体;萧山区退役军人服务中心获评“钱潮老兵”服务杭州亚(残)运会志愿者工作优秀组织单位;70名志愿者获评为“钱潮老兵”服务杭州亚(残)运会成绩突出志愿者,其中我区共15名志愿者上榜;萧山区退役军人事务局工作人员徐春伟、孙伟获评“钱潮老兵”服务杭州亚(残)运会成绩突出工作者。

总结会上,萧山区退役军人事务局作为“钱潮老兵”服务亚(残)运会志愿者工作成绩突出集体代表进行发言。

据了解,亚(残)运会期间,为严格落实市委市政府“办好一个会、提升一座城”的方向目标要求,萧山区54名“钱潮老兵”志愿者出色完成了15个场馆1834场赛事服务保障工作,获得亚组委和各场馆的高度肯定,共收到感谢信和表扬信69封。



安置房亮相

义桥镇山后村城中村改造安置房项目用地面积89977平方米,总建筑面积223881.3平方米,项目总户数947套,目前完成竣工备案。
记者 范方斌 摄

我区2家乡村数智生活馆获省级认定

本报讯(记者 何可人 通讯员 周介媛)日前,省农业农村厅公布2023年度乡村数智生活馆认定结果,杭州13家,其中我区昇光村、群围村的乡村数智生活馆入选。

从寄快递、测血压,到智能监控、盖章办事……走进位于义桥镇昇光村党群服务中心的乡村数智生活馆,便捷生活轻松享用。

昇光村积极打造数字服务阵地,以优质数智服务助力民生改

善,推动共同富裕。这座乡村数智生活馆,既是乡村治理一体化服务站点,囊括了智慧印章、雪亮工程、智慧医疗等丰富的服务场景;这里还“布”起了一张乡村数字产业网,对推动农业企业生产经营数字化管理、推进农文旅服务智慧化、升级乡村产业业态发挥积极作用。与此同时,昇光村通过打造“1+N”服务团队、建立健全管理制度,着力带动数字阵

地运行效能提升,让数智生活真正照进现实。

群围村乡村数智生活馆同样“功能强大”,馆内整合了金融、政务、电商、物流、民生等各类社会资源,设置有健康一体机、公共法律服务自助机、普惠金融一体机、智能咖啡机、零食综合机、政务服务一体机等多功能自助服务终端设备,统一了线上线下服务入口,为村民日常生活提供数字化生活服

务和便利,充分享受到就近办、智能办的“数字红利”。

今年以来,我区持续深化数字乡村建设,不断夯实乡村数字基础设施,进一步整合政务、生活、金融、电商、健康、农技、文旅等各类数智资源,加快建设乡村数智生活馆,创新运行机制,拓展服务内容,持续释放“数字红利”,让数字乡村建设发展的成果惠及更多群体。

传化成为我区首家可自主评审中级职称的民企

本报讯(首席记者 蒋超 通讯员 陈飞)近日,传化集团有限公司成为我区首家获准自主开展工程技术系列化工工程专业中级职称评审的民营企业。自此,我区首家民营企业中级职称自主评审委员会正式成立。

职称评审是按照评审标准和

程序,对专技人才职业道德、技术水平、工作业绩开展评议认定。职称评审结果是专技人才聘用、考核、晋升等的重要依据,也是申请高层次人才认定、享受我区各类人才政策的重要条件。

近年来,随着我区各类人才政策的不断加码,专技人才申报职称

评审的热情日益高涨。近三年,仅制造业领域工程师评审通过人数便达1638人,年均增长率16.58%。同时,我区持续创新国际职业资格比照认定职称工作,2023年有22名人才以持有的国际职业资格被认定为工程师;贯通高技能人才与专技人才职称评审,2023年共有21人成

功获得制造业工程师资格。

下一步,我区将加大专技人才培养支持力度,围绕区内重点特色产业,挖掘更多专技人员密集、自律性强、专业性强、运转规范的民营企业,为高质量发展夯实基础。



在这寒冷的冬季,你的肠道还坚强吗?有哪些好习惯可以帮助我们拥有健康的肠道呢?

一、健康饮食

首先,良好的饮食习惯是保护肠道的必要条件。一日三餐按时按点,每顿进食七八分饱,不饥饿、不饱胀,才能保持肠道每天都有好状态。除了要保证规律的饮食作息,建立一个合理的饮食结构,也是维护肠道健康的重中之重。

在日常膳食中,食物新鲜、多种多样是前提条件,补充足够的碳水化合物可以提供机体所需的能量。同时,搭配富含膳食纤维的蔬菜、水果,不仅可以给身体提供水分、维生素、电解质等营养物质,膳食纤维的存在还可以增强胃肠动力,促进肠道蠕动,起到改善腹胀、缓解消化不良、润

肠通便等积极作用。

二、补足水分

进入冬季,室外环境温度骤降,室内空气暖气运行,人们的生活环境逐渐变得干燥。因此,冬季适当地补充水分,可以预防或缓解便秘症状,保持肠道畅通。

三、合理运动

远离惰性行为的生活方式也有利于维护肠道健康。在三餐以外的时间,大家要谨记不久坐,每日在饭后进行适当的运动。这样有助于促进身体血液循环,帮助肠道内粪便排出,不让有害物质在体内长久停留。有时户外温度过于寒冷,可以酌情选择一些适合自己的室内运动项目,保证每日规律、适当的运动即可。这样也是保持肠道健康的好方法。

四、谨慎用药

加强食品卫生,不滥用抗生素、质子泵抑制剂等药物也是维持肠道菌群平衡和保护肠道的关键措施之一。那么,如何维持肠道菌群平衡呢?

第一,谨防“病从口入”。不进食不新鲜、不干净的食物与水,避免有害菌通过饮食进入胃肠道。

第二,做到不滥用抗生素。人体的肠道是一个充满万千种细菌的大环境。处于稳定状态时,各类细菌能够在有益菌的领导下遵守“和平共处、互不侵犯”的原则。若是长期滥用抗生素,就会打破这个大环境中细菌的平衡,引起肠道菌群紊乱,肠腔内微生物所建立的免疫屏障就会受损,许多肠道疾病可能接踵而至。若是出现腹泻症状,引起肠道有益

菌大量流失,肠道内环境失调,此时就需要适当补充益生菌以帮助止泻。

五、防风保暖

冬季肠道疾病高发的另一大因素是气温降低。入冬之后降温迅速,室内外温差较大,因为换季而出现的乍暖还寒、忽冷忽热的气温变化,使得人体血管收缩,血液内的组胺酸成分升高,胃内泌酸增多,容易引发反酸、暖气、腹泻、腹痛等一系列胃肠道不适症状,甚至导致消化性溃疡患者出现消化道出血等并发症。因此,冬季注意保暖、避免冷风侵袭,是保护胃肠道健康不可或缺的重要措施。

六、心态平衡

胃肠道是一个很“情绪化”的器官,又被称为“人体第二大脑”。它很容易感知

到人类喜怒哀乐等情绪的变化。冬季来临,特别是年底到来之际,社会节奏快、工作压力大,生活不顺心,一年积攒的大小琐事在此时显得格外繁杂,让很多人出现紧张、焦虑、抑或是亢奋、暴躁、易怒等情绪波动。负面、压抑的情绪会降低胃肠动力,导致食欲低下,出现早饱、呃逆、腹胀、便秘等一系列连锁反应。

同时,心理因素也容易引发肠易激综合征等功能性胃肠病,让人出现反复腹胀、腹痛、腹泻、便秘等症状。而过于高涨的情绪,也容易引起胃肠高动力反应,让胃酸分泌增加,胃食管反流症状频发,亦会引起腹痛、腹泻等不适。这一点在日常生活中容易被忽视,长期下来,生活质量受到影响,机体肠道健康难以维持。所以,保持心情舒畅,保证情绪稳定,也是肠道“维稳”的重要措施。

养生先养肠 肠道过冬的6个锦囊