张刚大篷车走进二七老年公寓

老少同乐包饺子

本报10月7日讯(记者 林媛媛) 10月7日下午,齐鲁晚报张刚大篷车联合济南市市中区二七街办陈庄社区居委会组织十余名小学生走进二七老年公寓。孩子们和公寓的老人一起包水饺,为老人们补过了一个热闹的重阳节。

7日下午3点,来自陈庄社区的孩子们一起来到二七老年公寓,“爷爷、奶奶好!”懂事的孩子们先跟公寓的老人们打招呼问好。居委会工作人员将桌子摆好,拿出早已准备好的面皮和饺子馅。

“奶奶,这饺子皮哪是正面哪是背面啊?”“爷爷,这个得放多少馅啊?”饺子正式开包之后,原来最活跃的男孩子们纷纷露了怯。今年11岁的大宝说这是他第一次包水饺,他手上端着放好馅的饺子皮,却不知从何下手,“平时我看妈妈包饺子挺简单的啊,怎么今天自己包起来这么难。”老年公寓的老人们看着孩子们笨手笨脚的样子,笑得合不拢嘴,他们一边包饺子一边给孩子们讲解技巧。

包起饺子来,孩子们很认真。 本报记者 林媛媛 摄

跟男孩子们相比,小姑娘们动作就熟练多了,她们左手拿着饺子皮,右手灵巧地将皮折起捏合,包出来的饺子有模有样。9岁的李浩然告诉记者,她在家经常跟妈妈一起包饺子,这个根本难不倒她。“我包的饺子每个都有一个花纹,这样煮熟之后我就能认出来哪个是我包的了。”10岁的张艺涵指着自己包的水饺说道。

12岁的金金发现传统饺子包起来太难,于是他自己发明了一种新包法:他先将一张饺子皮上放好馅,然后用另一张饺子皮盖上,再将四周捏合。富有创造力的金金还给自己的水饺起了个名字叫“太阳花”:“我发明的水饺新包法,皮薄馅大,含金量绝对高。”金金把自己包的水饺给爷爷奶奶们看,受到老人们的一致赞扬。

老人和孩子们一边聊着天,一边包着饺子,不知不觉两百个饺子就包好了。看着老人们包的端正大方的饺子,再看看自己包的形状各异的饺子,孩子们有点不好意思了。

“过节了,吃饺子了!”煮好的饺子一端上桌,老人和孩子们的脸上都布满了笑容……

跟老人们一起吃完水饺,告别之前,孩子们表示以后会经常到公寓里来看望这些爷爷奶奶。“虽然重阳节已经过去了,但是我们还是想给爷爷奶奶送上祝福,祝他们永远健康,长命百岁。”

听健身大讲堂防运动损伤

千人免费体验健身

本报10月7日讯(记者 王光营) “在这里不但能免费体验健身,还能听健身大讲堂,真学到不少东西啊。”6日,记者在济南市全民健身中心看到,听课的市民正在健身大讲堂与专家交流。据悉,黄金周期间,全民健身中心免费发放了一千张体验券,不少市民前来体验击剑、舞蹈等各种健身运动。

“在运动中,如果不注意,经常会导致肌肉、肌腱、韧带等拉伤。”6日上午9点,在济南市全民健身中心举行的“健身大讲堂”上,来自济南市中医院推拿科的陈彤医生正在给大家讲解如何防止运动损伤,以及一些常见损伤的治疗方法。不少市民在晨练后就直奔大讲堂,学一学正确的健身知识。

“我们做了体质监测,今天过来听听专家讲课。”正在听课的马巨南和李明告诉记者,他们都非常喜欢运动,平时主要以爬山为主,由于缺乏正确的健身方法,有时候就会受点小伤。他们表示,老年人健身时间比较多,但健身技巧比较缺乏,加上身体容易出意外,学点防损伤知识很有必要。

在有氧健身馆,孟佳颖等四个孩子正在舞蹈老师的指导下练习舞蹈。压腿、下腰……对于每一个舞蹈基本动作,指导老师都一一进行示范,并手把手地教会孩子们练习的方法。舞蹈老师表示,免费体验的项目很多,有瑜伽、民族舞等多个种类,孩子们都可以来体验学习。整个免费体验共一个半小时,每隔半小时休息一次,让孩子们能慢慢适应并喜欢上舞蹈。

据介绍,在整个黄金周期间,为了迎接国庆和济南市全民健身中心启用二周年,全民健身中心向社会发放了1000张免费体验券和讲座听课券。包括体质监测、游泳、跆拳道、击剑等健身培训体验课等,不少市民趁着假期前来体验。

老师在指导孩子们练舞蹈。 本报记者 王光营 摄

齐鲁晚报 分类广告
济南肯度广告有限公司独家代理
办理地址:解放路112号历东商务大厦1208
订版热线:0531-67894411 67894422 67894400

驾驶陪练
◆专业执照教练
◆专业司机陪练

求购汽车
◆收E货牛13854191048
◆收E车15098696527
◆收平

汽车租赁

车辆信息
◆天竺收车8571767 8
◆高收E牛13073343532

◆收牛8323836

空调水暖移修
海尔50元移修 88512677
海尔低价移修 80886088
美的售后移修充氟 88508758
海尔专牛移修充氟
空调移修
海信厂家移修 86200001
海尔移修空调 88611127
三联专业移修 82832775

海尔专车移修 86536668
厂家专业移修 89207189
美的移修充氟 89286566
空调移修 85300777
海尔50元专车移修
三联售后移修空调
专业钻孔
◆钻孔队68671115
◆钻孔15 69178855
◆钻孔88 29399

机械疏通
保通改道89221770
通下水道化粪池
管道服务
通下水道抽化粪池 82191212修改下水
通下水道孔化粪池
疏通改造管道钻孔
疏通改造换修马桶
◆疏通改造89719195

老年公寓
金悦老年休养院
◆收E牛13854191048

楼宇修缮
诚信防水公司
宏源防水公司
◆专业防水88537546

燃气具服务
万邦燃气具安装维修

家电维修
专修冰箱 82738689
十年专家快修电脑 15169027537
25分钟到 精修电脑 13406068899
电脑服务
木地板翻新

热水器修修
专业开锁
家务便民
阳光保姆月嫂育儿
家政服务
大豫家政
保洁下 钟点工 空房 拆旧 打蜡 沙发 洗地毯 洗窗帘
市中:82863902、82863903
历下:88191350、88190350
天桥:88810646、88810648
三鼎家政公司
13年家政底蕴 推出放心家政卡
钟点工、家政卡、空房、拆旧、打蜡、沙发、洗地毯、洗窗帘、除油烟、疏通、移机、注塑机
统一热线:8655 6666

济南市第二人民医院 验光配镜中心
睡梦中让孩子的近视降为“0”度
济南市第二人民医院验光配镜中心强力推荐3D角膜塑形镜
600度以内近视患者
可在1-2周内恢复
1.0以上的裸眼视力
专业权威 免费试戴
1小时见效 每天限五名
地址:济南市经一路169号 咨询热线:0531-69908579 69908879