

旧货铺

转让：养生杯,300元;数码经络治疗仪,250元;龙头净水器,100元;纳米羊毛护膝,80元。眼部按摩仪200元、龙头净水器100元、孝子杯100元、神农养生席200元、纳米羊毛护膝80元、养生帽40元、冰裂茶具80元。周先生,63284910。

转让：全新乌金锅,200元;冷风空调扇,150元;威豹高级商务包,300元;全新九阳电火锅,100元;双槽加厚不锈钢厨用水槽,50元。刘先生,13910097356。

转让：全电动家用病人护理床,价格1000元。王先生,15701088112

转让：松下传真机,九五新,50元。王先生,13601097954。

转让：冬季小轿车座套一套,加厚绒面,浅驼色,8成新,300元,易清洗。吴女士,15010123824。

转让：不锈钢多用壶全新60元,手机内存卡50元。孙先生,13521040052。

转让：双人床钢丝床垫,九五成新,200元自取。王女士,13581743526。

转让：三轮车130元、残疾人双拐80元、格力微波炉价格面议。马先生,13522146221。

转让：鹦鹉牌手风琴60贝斯,小提琴一架,价格面议。九成新高床垫,标准床100元。贾女士,13671058759。

转让：轮椅220元,制氧机价格面议。余先生,68531947。

转让：16GB三星高速TF储存卡,35元。全新多功能2.0L飞鹿不锈钢功多用壶,50元。全新高清大麦电视盒子,60元告别歌华有线。8成新1G显存华硕台式电脑显卡GTS450,300元。孙先生,13521040052。

转让：缝纫机,联系方式,68539987,张女士

三里河社区组织参观铁军纪念馆

寻找红色印记 重温革命精神

近日,三里河社区组织党员参观铁军纪念馆,一起寻找红色印记,传承革命精神。

■记者 申天慈 通讯员 施春莉

现场

参观学习 感受“铁军”精神

铁军纪念馆位于长城脚下,馆内以66块图文并茂的展板、10幅270平方米的屋顶画、50平方米的大型油画、720幅照片2000余位人物组成的“中华民族的长城”人像墙、40多件珍贵文物,生动展现了新四军艰难辉煌的征战历史以及新四军18场英勇壮烈的战役。

参观过程中,全体党员们认真观看每一张照片和文物,聆听讲解员讲解,详细了解了

新四军十年征战的光辉历程和英雄事迹,回顾了新四军的战斗历程。党员们纷纷表达了对革命英烈们的崇敬心情,并在党旗下重温入党誓词,学习老一辈革命家艰苦奋斗的革命精神。

“此次参观,让社区党员们深刻感受到无数革命先烈的革命精神,进一步坚定党员信念,鼓励大家充分发挥党员先锋模范作用。”社区工作人员说道。

链接 4处红色教育基地邀您来

北京有很多红色旅游景点,除了大家耳熟能详的天安门、人民英雄纪念碑等,还有许多富有教育意义的红色景点。

◆石鼓园是一处集我国传统金石文化、书法艺术、爱国主义教育、旅游观光于一体的大型艺术文化园。置身石鼓园中,既可欣赏石刻书法艺术,又能回归历史,铭记历史,呼唤和平,正是“一石记耻不记仇,石鼓敲出警世钟”。

地址：丰台区卢沟桥城南街77号

◆中国人民抗日战争纪念馆位于中华民族全面抗战

爆发的卢沟桥事变发生地——北京市丰台区宛平城内。是全国唯一一座全面反映中国人民伟大抗日战争历史的大型综合性专题纪念馆。

地址：丰台区卢沟桥宛平城内街101号

◆中国人民革命军事博物馆是中国第一个综合类军事博物馆,位于北京市复兴路9号。展览大楼1958年10月兴建,1959年7月建

成,1960年8月1日正式开放,是向国庆10周年献礼的首都十大建筑之一。

地址：海淀区复兴路9号

◆北京新文化运动纪念馆位于北京市东城区五四大街29号,是依托原北京大学红楼建立的旧址类博物馆,是全国唯一一家全面展示五四新文化运动历史的综合性博物馆。

地址：东城区五四大街29号

复北社区开展手工制作活动

树叶手工课 定格美丽秋天

11月5日上午,复北社区夕阳茶座组织社区居民在活动室开展树叶粘贴画手工制作趣味活动,20余位社区居民参加本次活动。

手工课上,夕阳茶座的老师向居民们介绍了本次手工制作活动的具体内容、操作步骤和注意事项等,鼓励老人们充分发挥自己的想象力和动手能力。

老人们利用户外活动时间收集了各种各样的树叶,在老师的指导下,一片片树叶在老人们的手里变成了一幅幅充满趣味的树叶粘贴作品,让老人们尽情地创



居民展示自己的手工作品

作着秋天的童话,同时也丰富了老人们的想象力,提高了他们的动手、动脑能力。

“通过此次活动,不仅让老人们充分发挥自己的想象力、创造

力和动手能力,也丰富了老人们的精神生活,营造了和谐有爱的生活氛围。”社区工作人员说道。

■记者 申天慈 通讯员 姚丹

铁二二社区开展道德讲堂活动

诵《论语》畅谈道德感悟

11月5日,铁二二社区举办了以“助人为乐 为人之本”为主题的道德讲堂活动。

活动上,社区志愿者为参加活动的全体人员诵读了出自《论语·雍也第六》的名句“夫仁者,己欲立而立人,己欲达而达人。能近取譬,可谓仁之方也已”。

随后,大家畅谈道德感悟,纷纷表示,助人为乐是

支撑社会的道德支点,今后会用自己的实际行动践行助人为乐的传统美德,让诚信精神发扬光大。

“本次道德讲堂活动旨在引领社区居民学习先进榜样,传承传统文化,培育时代文明精神,不断提高大家的文明素养。”社区工作人员说道。

■记者 申天慈 通讯员 王郑

复外社区开展谈老北京方言活动

“京腔儿”进社区 叙旧聊家常

11月6日上午,复外社区在活动室举办了“细数老北京方言”活动,30余名居民参与其中。

本次活动邀请了街道百姓宣讲团的方喆老师进行讲解。方老师以生动的语言,详细讲解了老北京独特的语言艺术。“普通话是以北京语音为标准音,以北方话为基础方言。但是北京话不能完全代表普通话。”方喆说道。今儿个您吃了

吗、回见了您呐、赶明儿……方喆用这一句句亲切的北京方言和现场的居民聊天叙旧谈家常,亲切的方言和风趣幽默的说话方式,受到了居民们的一致好评。

“此次活动让老人们了解了老北京丰富的方言文化,这对于中华文化的传承与发扬,起到了积极的作用。”社区工作人员说道。

■记者 申天慈 通讯员 翟萌萌



新302餐厅居家养老食谱

11月18日—11月22日

日期	20元标准	25元标准	主食
周一	白菜粉条丸子 萝卜鸡蛋 蛋皮烧油菜	清蒸鱼尾 白菜粉丝丸子 萝卜鸡蛋 蛋皮烧油菜	白米饭 小馒头
周二	宫爆鸡丁 肉末豆腐 烧油麦菜	咖喱鸡块 宫爆鸡丁 肉末豆腐 烧油麦菜	
周三	糖醋里脊 清炒素什锦 海米小白菜	酱香鱼块 糖醋里脊 清炒素什锦 海米小白菜	
周四	鱼香鸡丝 肉末茄条 蒜茸奶白菜	蘑菇炖小鸡 鱼香鸡丝 肉末茄条 蒜茸奶白菜	
周五	冬瓜鲜肉丸子 洋葱木耳鸡蛋 豉油圆白菜	糖醋多利鱼 冬瓜鲜肉丸子 洋葱木耳鸡蛋 豉油圆白菜	
联系人:各社区居委会			