

### 钢花村街道办起健康课堂

# 为1.2万老年人的健康保驾护航

3月18日,青山区钢花村街道南苑社区二楼会议室内,一场社工日主题活动在此举办,众多社区老人、专业社工和志愿者踊跃参与。活动现场,沉浸式健康课堂“干货”满满。普仁易维康居家养老服务中心的医生,结合真实案

例讲解老年人跌倒风险,现场演示的“平衡训练五步法”实用性十足,南苑居民吴伟杰边学边念叨:“这个防摔操我得记下来,每天练三遍!”急救技能学堂里,护士刘甜和婆婆官满娥两两搭档,练习海姆立克急救法,志愿者谢红兰

则在一旁纠正老人的手法。街道社工站负责人闻娟表示,后续将建立“健康导师+志愿骨干”结对机制,开展慢性病管理、心理疏导等专项培训。此次活动是深化“以知识普及替代被动应对”模式的重要实

践,契合社区老人从“治已病”到“治未病”的健康管理需求。未来,社工站将联动多方资源,打造“健康知识大讲堂”“智慧健康监测站”“应急互助小组”三大服务平台,为辖区1.2万老年居民的健康保驾护航。文/程艳

## 退役军人 为城市公园护绿

3月18日清晨,青山区工人村街道50余名退役军人、民兵和爱熙社工、志愿者们手持铁锹水桶,在戴家湖公园书写别样“军旅篇章”。“挖坑要深浅适中,树苗扶正再填土!”民兵程瑞恒示范边指导新人。工人村街道党群服务中心主任和社事办负责人周蓉介绍,此次植树活动是“军地融合生态圈”建设的重要举措。未来,工人村街道将持续提升退役军人志愿服务质量,通过树立退役军人志愿服务典型,让退役军人成为处处可见的亮丽风景线。



文/程艳 通讯员董芷青 何先欢 图/喻志勇

## 为最美园丁定格最美瞬间

“一、二、三,笑一个。”青山区钢城十一小的教师们镜头前展露笑颜。3月18日,由青山区白玉山街道爱熙社工站发起的“光影定格初心”公益摄影活动,为辛勤耕耘的园丁们送上一份特别的春日礼物。清晨,社工和摄影师带着专业摄影器材来到校园。“平常总在记录学生的成长,难得有机会展现教师风采。”刚拍完肖像的龚敏老师感慨。白玉山街道社工站负责人魏胜君介绍,本次活动为迎接第19个国际社工日,也是践行“服务美好生活”理念的创新尝试。文/程艳 通讯员魏小薇

阳春三月,暖阳消雪,万物复苏,春暖花开。对于热爱出行,热爱旅游的朋友来说,没去踏青的春日是不完整的。正是春游好时节!值此《武汉晚报》版面刷新之际,湖北星旅程国际旅行社推出“社区行旅游福利菜单”,旨在为广大中老年读者朋友提供放心、实惠又好玩的旅游线路,媒体提供监督,精选品质保障,让您放心出游,省心出游,开心出游。这个春天去哪玩?社区行旅游福利菜单,让您一次看个明白。现在将三月、四月品质旅游线路整理如下:

## 社区行旅游福利菜单 三月四月写满诗和远方

春日趣欧洲,德法意瑞典,5国13日舒适慢游。

### 三、特惠线路

- 线路一:3月26日**  
闽粤赣三省联游纯玩火车7日游 1699元/人(两人同行,第二人半价)  
厦门看海,平潭追浪,武夷品茶,霞浦簪花,南澳风光,潮汕文化,红色江西。三省联游两人携手更实惠。
- 线路二:3月26日**  
漫游潮汕+东山岛+南澳岛+汕头纯玩火车5日游 1699元/人(两人同行,第二人半价)  
地道潮汕味,魅力南澳岛。在老茶馆品着工夫茶,听着地道潮剧;在广济楼、广济桥、牌坊街品味年代潮汕,去南澳岛、东山岛吹着海风,打卡网红地标,新鲜小海鲜大快朵颐。两人携手更实惠。
- 线路三:4月16日**  
闪耀西安纯玩双卧五日游 1599元/人(两人同行,第二人半价)  
兵马俑,钟鼓楼,明城墙、大雁塔感受十三朝古都魅力;西安博物院、大唐不夜城、白鹿原影视城,带您穿越千年梦回盛唐。陕耀西安,两人携手更实惠。

### 四、主持人带队

- 线路一:4月8日**  
经视主持人蔡一带您游山西全景火车纯玩8日游 1268元/人  
蔡一老师亲自带队,眼前是千年的云冈石窟,脚下是千年的平遥古城,耳边是高亢的山西民歌。4月8日,蔡一带您一路欢笑,用8天走晋5000年山西,感受千年历史的魅力。
- 线路二:4月16日**  
庄重带您寻觅平潭+霞浦+福州纯玩火车5日游 1699元/人(两人同行,第二人半价)  
3、4月正值平潭沙滩梦幻“蓝眼泪”的爆发期,夜幕降临,细软如地毯般的沙滩,被星星点点的蓝色“眼泪”占据,场景壮观。福州古韵三坊七巷,漫步品味老街风情。霞浦渔村文化,非遗簪花,环岛旅拍,一应俱全。4月16日,庄重带您用5天尽情沐浴海风,踏浪平潭。  
报名电话:13971660083 杨经理

### 二、出境线路

- 线路一:4月7日**  
广西南宁/巴马+越南下龙湾双卧7日游 2199元/人  
7日跨国游,海上桂林,越南下龙。取经广西巴马长寿村。
- 线路二:4月8日**  
魅力港珠澳双卧6日游 1999元/人  
金紫荆莲花永远盛开,6日圆梦港澳。
- 线路三:4月18日**  
泰国曼谷+芭提雅双卧6日游 2199元/人  
泰国免签,全陪带队安全放心玩6天。
- 线路四:4月19日**  
日本东京/大阪/富士山/奈良/京都双卧7日游 4966元/人  
温泉、寺庙、海岸、都市,7天漫游日本。
- 线路五:4月24日**  
趣游欧洲,德法意瑞典五国13日游 13800元/人

- 线路九:3月28日**  
雾漫小东江火车纯玩3日游 999元/人  
3天打卡网络顶流,仙境雾漫小东江!
- 线路十:3月28日**  
江西篁岭+望仙谷+石门村+月亮湾汽车3日游 599元/人  
四季晒秋+季花海,3天沉醉国内油菜花天花板,篁岭梯田花海。
- 线路十一:3月31日/4月15日**  
圆梦西藏,拉萨+林芝双卧11日游 2999元/人  
火车慢进藏,舒适不高反,11天圆梦西藏。
- 线路十二:4月6日**  
直飞潮汕,南澳岛+妈屿岛+青澳湾纯玩双卧5日游 1899元/人  
登上春晚舞台的潮汕英歌舞,5天飞越潮汕。
- 线路十三:4月8日**  
中朝边境双飞纯玩5日游 1599元/人  
雄赳赳气昂昂,5天去中朝边境回看历史。
- 线路十四:4月8日**  
全景河南火车纯玩7天 1599元/人  
唯有牡丹真国色,花开时节动京城。7天洛阳看牡丹。
- 线路十五:4月9日**  
北京遇上承德双飞6日游 1798元/人  
不到长城非好汉,6天玩遍京城。
- 线路十六:4月9日/11日**  
新疆伊犁双飞8日游 2680元/人  
春季赏花到伊犁,薰衣草花海、杏花海,8天满足您的花心。
- 线路十七:4月10日/15日**  
直飞阿克苏新疆双飞8日 2999元/人  
往返缩短2000公里,8天省时畅玩南疆美好春色。
- 线路十八:4月12日**  
山东泰安/台儿庄/济南/青岛/威海/蓬

- 一、国内线路**
- 线路一:3月22日**  
夜游云梦祥云湾大巴1日游 59元/人  
中午出发,当日往返,漫游云梦,欣赏祥云湾江南诗画夜景。
- 线路二:3月22日**  
庐山三叠泉/东林大佛/八里湖海韵沙滩纯玩汽车两日游 238元/人  
3月庐山免门票,庐山周末精品2日游,不容错过。
- 线路三:3月22日**  
襄阳唐城/古隆中/习家池/襄阳古城墙纯玩汽车2日游 298元/人  
穿越秦汉,梦回盛唐,周末出发,襄阳玩2天。
- 线路四:3月23日**  
烟花三月下扬州双动5日 1398元/人  
故人西辞黄鹤楼,烟花三月下扬州。5天看尽江南春景!
- 线路五:3月24日**  
全景山西纯玩火车8日游 1299元/人  
五千年很远,但山西很近,8天走晋五千年山西。
- 线路六:3月24日**  
直飞西双版纳纯玩5日游 1799元/人  
异国风味,热带风情,多民族文化,直飞版纳纯玩5天。
- 线路七:3月26日**  
重庆纯玩双动5日游 1138元/人  
动车5天往返,错峰玩重庆,人少景也美。
- 线路八:3月28日**  
一脚踏三省边城/凤凰古城/芙蓉镇/墨戎苗寨/72奇楼汽车4日游 999元/人  
一脚踏三省,湘黔渝,4天打卡沈从文