

心理辅导+法治宣讲+非遗体验

江汉区妇联特色活动赋能女性成长

近日,江汉区妇联联合唐家墩街道举办民法典宣传暨女性心理辅导活动,吸引社区居民、妇干及“三新”领域女职工代表积极参加。

“大家用手指比出此刻的压力值!”高级心理督导卫妮娜老师以“压力温度计”破冰游戏开场,她聚焦女性日常压力、情绪内耗等痛点,一边演示4-7-8呼吸法,一边带着全场闭眼练习:“吸气4秒,屏息7秒,呼气8秒……”轻柔的引导声中,不少人紧皱的眉头渐渐舒展。随后,她结合真实案例拆解情绪ABC理论,教大家用“5-4-3-2-1感官着陆法”快速平复焦虑。

法律宣讲环节,龚佩瑜律师

拿出《中华人民共和国民法典》婚姻家庭编手册,围绕夫妻财产分割、家暴取证等问题,用“张大姐离婚家务补偿案”等身边故事释法。“原来全职照顾家庭也能主张补偿!”台下听众频频点头,有人掏出手机拍下维权热线。

最热闹的当数非遗簪花体验环节。彩珠、铜丝、绢布在指尖翻飞,居民李阿姨举着刚做好的缠花簪笑逐颜开:“这手艺比商场买的还精致!”大家戴着自制簪花合影,快门声此起彼伏。

此次活动将心理赋能、法治宣传与非遗体验有机融合,江汉区妇联将持续推进“巾帼普法基层行”,让更多女性感受温暖与力量。文图/通讯员陈石 方雨薇



龚佩瑜律师普法开讲。

畔湖社区联合多家单位开展活动

便民服务送到居民楼下

5月8日,东西湖区金银湖街道畔湖社区联合社区红十字志愿服务队、福满家园养老服务中心、银湖翡翠紫元物业等,在银湖翡翠小区开展“守望人道,协力前行”便民服务活动。

活动现场,武汉华茂医院提供免费血压、空腹血糖测量及内、外科专家咨询、中医把脉;大众口腔开展口腔义诊;杏林中医带来肩颈按摩、眼部理疗和艾灸服务。汉口银行现场更换新一代社保卡,实现“一站式”办理;公益磨刀摊位前排起长队,师傅娴熟的手艺让钝刀“重获新生”。社区幸福食堂准备了面点、蒸菜、珍珠丸子、牛骨头等美食供居民试吃。红十字志愿者还向居民发放“三献”(指自愿参与献血、献造血干细胞、献人体器官组织的人道公益行为)及心肺复苏、海姆立克急救法宣传手册,普及急救知



义诊活动受到居民欢迎。

识。“在楼下就把问题解决了,太方便了!”银湖翡翠小区居民黄奶奶开心地说。

此次活动将优质公益资源送到居民家门口,吸引更多居

民关注和参与公益事业。畔湖社区负责人表示,将继续以居民需求为导向,开展更多有温度、有实效的便民服务。

文图/通讯员杨凌子

社区开展非遗手作活动

居民巧手制作宋锦包

5月9日,青山区红钢城街道十九街社区联合街道社工站及辖区爱心企业,在青山商场一楼中庭举办非遗体验活动。30余名社区居民齐聚一堂,共同学习制作宋锦竹节包,在巧手翻飞间感受传统文化魅力,增进邻里情谊。

活动现场,工作人员向居民们详细讲解了宋锦的千年历史及其“寸锦寸金”的文化价值,并深入解读了宋锦竹节包所蕴含的传统美学与现代实用内涵。在随后的制作环节,社工手把手示范从面料裁剪、穿针引线到竹节提手固定的全流程,并针对居民们在制作过程中遇到的穿针困难、缝合不平整等问题进行耐心指导。现场工作人员穿梭其间,随时提供帮助,气氛温馨热烈。

居民们全神贯注投入创作,经过一个多小时的精心制作,一件件独具匠心的宋锦竹节包陆续完成。淡雅精致的宋锦纹样搭配别具一格的竹节提手,有的点缀珍珠,有的系上丝带,每一件作品都承载着居民对生活的热爱。

此次活动以非遗为载体,不仅让居民在动手实践中放松身心、收获快乐,更推动了优秀传统文化在基层的传承。同时,活动有效联动了社区、社会组织及爱心企业等多方力量,拉近了彼此距离,切实提升了辖区居民的幸福感和归属感。

通讯员胡丽红

常四社区开展消防技能实操培训

5月9日,江汉区汉兴街道常四社区开展消防技能实战演练活动,辖区培训机构负责人、小区物业安保人员及社区工作人员等30余人参加。

演练现场,消防教官重点讲解并示范灭火器“提、拔、握、

压”标准操作,手把手指导参训人员正确扑救初期火灾。同时,详细演示消防水带与水枪快速连接技巧,讲解水带铺设、接口固定、出水操作等关键步骤,让大家逐一上手实操、反复练习,确保人人掌握、规范使

用。

通过本次实操演练,有效提升了参训人员消防器材使用熟练度与应急响应能力,为社区消防安全管理、隐患快速处置打下坚实基础。

通讯员胡艳