

笔墨丹青记录城市变迁

“武汉晚报杯”银龄书画作品书写大会启动

2026年“城长·武汉晚报杯”银龄书画作品书写大会即日起正式启动,现面向全市中老年书画爱好者征集书画作品。

城市更新的万千气象,正是银龄群体最熟悉、最感同身受的时代画卷。本次活动由长江日报传媒集团武汉晚报(城市更新读本)主办,武汉晚报依托本土主流媒体影响力,着重打造“武汉晚报杯”赛事品牌,以笔墨丹青记录城市变迁、礼赞时代巨变,

既是银龄群体抒发家国情怀的天然载体,也是“文化养老”的生动实践。

本次书写大会将面向全市社区中老年书画爱好者、老年大学学员以及机关企事业单位退休干部职工征集作品,活动分为软笔书法、绘画两大组别,其中书法作品不限书体,绘画作品可涵盖国画、油画、水彩、水粉等门类。

创作题材需紧扣“城市更新”主题。绘画作品可聚焦江城新旧蝶变、

建设者风采、社区烟火、生态改善、智慧城市建设和老城记忆等题材,用画笔记录脚下这座城市的生长年轮;书法作品可书写原创楹联诗词、歌咏江城的经典诗文,以及武汉城市精神相关口号,在点画之间传递对城市的理解与深情。

作品征集时间截至10月15日,接受老年大学、社区社团集体报名及个人报名。参赛者可通过“武小晚”官方公众号报名,线上提交高清作品

图片。活动举办方届时将邀请我市业内专家对作品进行初审,脱颖而出的优秀选手将晋级10月底举办的线下现场创作大会。

本次书写大会设有多项特色奖项,获奖者将获得武汉晚报专属权益礼包。优秀作品将在武汉晚报《分享》专刊进行专题展示,优秀选手可纳入“武小晚银龄书画艺术团”,优先参与各类文化采风、公益展演活动。

袁笛清

社区银龄运动会玩出“少年感”

金秋送爽,乐享银龄。9月15日,东西湖区金银湖街道李家墩社区顺驰·柏林小广场欢声笑语,“凝心聚‘李’·银龄乐动”趣味运动会开赛。40位老年居民欢聚赛场,在轻松运动中舒展身心,展现阳光朝气的“少年姿态”。

参赛者多为扎根社区、助力基层治理的银发志愿者、楼栋长和文体积极分子。平日他们服务社区、热心邻里;当天卸下忙碌,变身快乐“老顽童”。项目结合老年人身体特点定制,运动量适度、趣味十足。现场气氛热烈,大家在轻松比拼中锻炼协调能力、增进邻里默契。

趣味套圈环节将气氛推向高潮。大家有序排队、瞄准投掷、互相支招,精准命中时欢呼声不断。简单游戏既能活动筋骨、愉悦身心,也让老人重拾童真。“活动轻松不累,



居民比拼平衡能力。

和老邻居说说笑笑,特别开心!”居民纷纷点赞。

本次活动是社区“凝心聚‘李’”系列特色活动开篇,以运动为纽带搭建邻里交流平台,营造尊老敬老爱老助老氛围。下一步,社区将持

续深化“党建+为老服务”,聚焦“一老一小”,推出更多接地气、有温度、聚民心的活动,让老年人老有所乐、老有所享、老有所为,让银发力量赋能基层治理。

文图/通讯员万婷

手绘帆布包添乐趣 健康讲座话养生
这场活动把趣味和健康“打包”送到老人身边

近日,洪山区青菱街道菱湖美景社区老年活动中心组织开展手工彩绘实践暨老年健康饮食科普讲座活动,辖区50余名老年人踊跃参加。

手工彩绘环节,志愿者发放帆布包、环保颜料、绘画画笔等材料,随后大家充分发挥创意,有的描绘卡通人物、有的勾勒花草树木,搭配清新色彩,一笔一画认真描摹。老年朋友们相互交流配色技巧、分享创作思路,活动现场气氛轻松热烈、欢声笑语不断。手绘有效帮助老年人活动手指、舒缓压力、放松心情。

健康饮食科普讲座紧扣老年人日常饮食特点,重点讲解老年人合理膳食、饮食禁忌、日常养生等实用知识。围绕日常低盐少油饮食原则、隔夜菜食用注意事项、老年人控



志愿者协助居民绘画创作。

糖控脂等实用内容进行讲解,针对性纠正老年人常见饮食误区,帮助大家掌握科学、健康的饮食方式。

参与活动的居民张凤英说道:“平时在家比较清闲,很少出门交流,今天既能动手画画放松心情,又学到了很多养生知识,特别实用,希

望社区以后多开展这样的活动。”

本次活动兼顾文化娱乐与健康科普,既丰富了老年人业余文化生活,增进邻里交流,也切实提升了老年居民的健康意识,获得大家一致好评。

文图/通讯员孔祥婷

吴南里社区

老人动手种植多肉



居民欣赏作品爱不释手。

9月15日上午,东西湖区吴家山街吴南里社区在老年服务中心组织了一场多肉种植主题活动,邀请老年居民参与轻松治愈的绿植手工活动。

活动现场温馨又热闹。社区工作人员和青年志愿者提前准备好形态各异的多肉幼苗、花盆以及营养土、小铲子等。活动开始后,志愿者们化身“小老师”,一对一、手把手地指导在场老人动手种植多肉。

考虑到老年朋友动手节奏较慢、养护经验有限,大家全程细心引导,从填土、移栽、铺面到压实土壤,一步步拆解示范,耐心纠正老人的操作细节。同时,志愿者还贴心讲解了多肉植物的日常养护技巧,包括浇水频率、光照要求、通风注意事项以及病虫害预防等实用知识,解答老人们关于绿植养护的各类疑问。

老人们小心翼翼地打理自己的小盆栽,时不时和身边邻里、志愿者交流探讨,现场氛围轻松融洽。经过一番用心摆弄,一棵棵呆萌可爱的多肉稳稳“扎根”花盆,一个个精致小巧的多肉盆栽陆续成型。看着自己亲手制作的绿植作品,老人们脸上露出了满足的笑容,纷纷表示这样的活动有趣又治愈。

关爱老年生活,不止一朝一夕。一直以来,吴南里社区始终聚焦辖区老年人的精神需求和生活需求,常态化开展手工体验、健康科普、暖心走访、便民服务等多样化老年文体公益活动,持续丰富老年人的精神文化生活。

文图/通讯员张笛