永济社区开讲女性自由搏击课

新业态姐妹挥拳练出飒爽底气

近日，一堂自由搏击基础课在武汉经开区沌口街道永济社区开讲，活动由武汉经开区妇联主办、帼华女子学院承办，属于新兴领域女性素养赋能系列活动之一。

课堂上，武晨阳教练先向居民讲解自由搏击运动防护要点，随后从预备站姿、呼吸调节、直拳摆拳基础动作、步伐移动等内容分步教学，一边示范标准动作，一边拆解发力诀窍，逐个走到学员身边纠正姿势，耐心提醒大家发力时的注意事项，兼顾运动安全与学习效果。

“以前总觉得搏击是男性的运动，离我们很远，今天体验之后才发现，这项运动不只是打斗技巧，更是学会保护自己、释放压力的方式。”参与活动的淘宝闪购骑手小张感叹道。学员们跟着教练的口令认真出拳、移步、组合练习，汗水挥洒之间，平日里工作积攒的疲惫与压力得到充分释放。大家互相鼓励、彼此交流，现场氛围热烈。不少学员坦言，这堂搏击课让大家真切体会到：女性的力量，不止于柔美，更在于勇敢。

永济社区妇联负责人表示：“新兴领域女性日常工作流动性强、压力大，我们希望依托经开区妇联的赋能活动平台，跳出传统课堂形式，用新颖的运动课程，关注女性身心健康，既教会大家基础防身技能，也帮助大家舒缓情绪、增强自信。” **文图/通讯员李婷**



居民现场练习自由搏击。

华腾园社区书画爱好者梦想照进现实

居民作品亮相洪山区文化馆

“这个展，是从我们社区一间小小的活动室里‘生长’出来的。”11月9日，在洪山区文化大厦三楼展厅，洪山区梨园街道华腾园社区负责人刘汉霞说道。当天，由洪山区文联主办，洪山区文化馆、洪山区书法家协会协办，华腾园社区（华腾书画院）承办的“洪山区梨园街华腾园夕阳美书画展”开展。100余幅该社区居民书画作品，首次成规模走进区级文化馆展厅。

华腾书画院是华腾园社区培育的居民文化团体，五年前还只是一群书画爱好者围着一张桌子写写画画，如今已拥有成员30余名。在其带动下，社区先后培育出7支文艺团队、200余名文化骨干。五年来，书画院举办新春、重阳、国庆等书画展，累计展出作品700余幅，观展居民2000余人次。此次展览遴选百幅精品入展。


居民看展。

展览期间，洪山区文联、区书协、区美协、区文化馆、梨园街道及华腾园社区与华腾书画院部分骨干成员座谈，围绕“书画艺术如何养生养心、让百姓在笔墨间收获幸福感”交流。书画院成员冯曦说，自己琴戏书画样样喜欢，“华腾园社区正好样样都有，越玩越开心”。“80后”王娟、“90后”王丽自学遇到瓶颈，加入书画院后进步明显，“不敢想，自己的作品也能挂进展厅。”据悉，展览将持续至2027年1月，免费向市民开放。 **文图/通讯员程萍**

青年志愿者湖畔团建

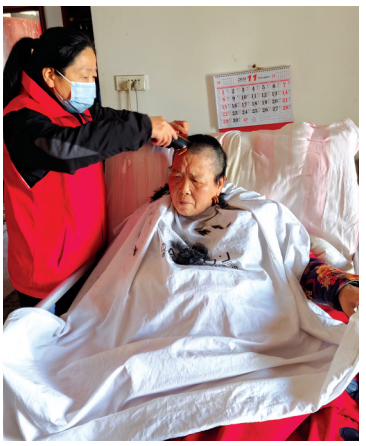
近日，武汉经开区沌口街道全力南社区组织辖区40余名志愿者前往后官湖，开展“睦邻相伴凝合力 情暖职工趣同行”主题团建活动，辖区各志愿服务队、文体社团的青年志愿者欢聚湖畔，在趣味协作中凝聚共识。

活动在“同心叠杯”游戏中拉开序幕。志愿者们分组上阵，手眼并用、配合默契，将一只只杯子接力运往终点。“同心协力”环节，志愿者们手持U型槽首尾相接、屏息凝神，让小球沿槽道稳稳传递、精准落入目标杯中。从起初的磕磕绊绊到后来的行云流水，队员们在接力中真切体会到“心往一处想、劲往一处使”的力量。活动结束后，志愿者们纷纷表示，将带着这份活力与默契，以更加饱满的热情投身社区服务。 **文图/通讯员李腊 徐娜**


大家凝神聚力参与“同心协力”游戏。

便民服务不落下一人

志愿者上门为行动不便老人理发


志愿者上门为居民理发。

11月10日，东西湖区吴家山街道祁家山社区联合太康医院、养心堂养老服务中心，在园艺花城小区南门花坛处开展义诊、义剪便民服务活动。

活动现场秩序井然，前来参与的居民自觉排队、有序等候。义诊专区内，太康医院医护人员为居民免费测血压、测血糖，并用视力表、裂隙灯帮居民做眼部基础筛查，排查白内障、结膜炎等常见眼病。医护人员一对一讲解健康知识，结合居民带来的既往病历和检查报告给出针对性建议。义剪摊位前人气十足，理发师耐心细致，根据老人的需求设计发型，手法娴熟，贴心周到。

集中服务结束后，社区联合养心堂养老服务中心的志愿者带上理发工具，上门为行动不便的老人理发。理发师一边剪发一边和老人唠家常，按照老人的喜好调整发型，剪完还细心清理碎发，让老人足不出户就能享受服务。

文图/通讯员田梦