

运动相约 天天运动 人人健康

外滩街道开展全民健身日活动

□通讯员 易敏婕

为庆祝全国第十一个全民健身日,围绕“发展体育运动,增强人民体质”的主题,外滩社区体育健身俱乐部在全民健身日开展了一系列活动,在社区倡导全民健身新时尚,进一步营造良好的全民健身活动氛围。

科学健身

举办“科学健身,我们一起练”科学指导趣味赛,为参与者提供专业的健身指导,让更多社区居民记住健身器材名称,了解健身器材功能,掌握科学健身方法。当天,参加比赛的社区居民早早来到活动现场,展现了高涨的参赛热情。在正式进入比赛前,指导教练带领大家赛前热身,使身体快速进入比赛状态。活动通过新颖的形式,使参赛者准确了解器材的正确使用方法和主要功能,不仅提高了居民参与体育的意识,更倡导了科学的健身方式,从而达到全面推动群众体育蓬勃发展,增强广大市民身体素质之目的。

放飞翱翔

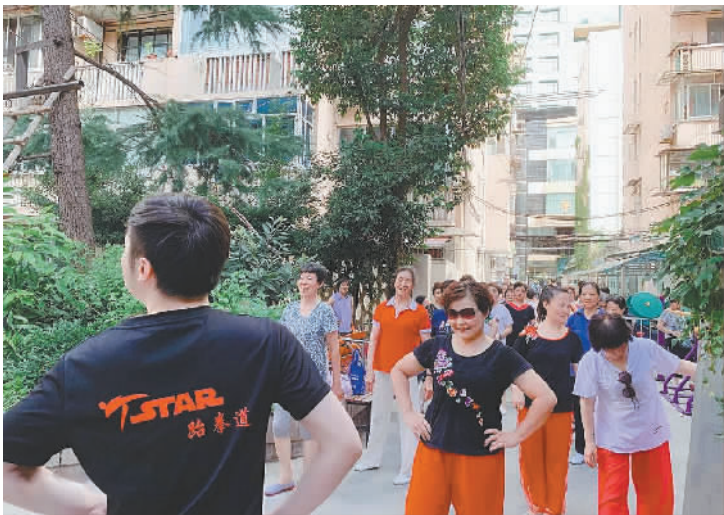
风和日丽的清晨,风筝队早早地让风筝在外滩滨江沿线翱翔,他们技术熟练、配合默契,引来路人、晨练者驻足观看。

木兰展示

浦江木兰扇队在南京路步行街展示木兰拳的双环操和金银扇。

人人健康

外滩社区体质监测站全年对外开放,让广大居民了解个人体质的健康程度,为社区居民开展体育锻炼提供参考,帮助他们更加合理健康的进行运动健身。
外滩街道一直积极倡导“运动相约、天天运动、人人健康”的理念,通过社区体育健身俱乐部大力开展全民健身活动。体育健身俱乐部还将陆续开展各项丰富多彩的健身活动,推动社区全民健身活动持续、健康发展。



指导教练带领居民开展热身运动

社区红色教育走进绿色军营

□通讯员 朱勇

暑假期间,永安居民区党总支带领社区未成年人、青年党员、社区共建单位上海久通商旅客运有限公司的员工共同走进与武警上海总队执勤第四支队三大队十二中队。通过参观部队荣誉陈列室、营房,聆听老红军上党课等多种形式,深入开展社区未成年人爱国主义教育,为青年党员坚定理想信念,树立全心全意为民服务的情怀。



图片新闻

□通讯员 夏陆斐

街道爱心暑托班组织学生参观了团机关旧址渔阳里和中共二大会址。图为团区委书记褚薇薇以及渔阳里的讲解员为孩子们上“微团课”。通过参观和“微团课”,让孩子们了解中国共青团、中国共产党发展的历程,切身感受到各个时期青年英模们自强不息、奋发向上的精神品质。



让亲子阅读成为可能

□通讯员 张妮

书是给孩子们最好的礼物,有书香浸润、家长陪伴的童年是最幸福的童年。亲子阅读带来的快乐单纯而强烈,甚至可以轻松拉近家长和孩子之间的距离。

为发挥家庭亲子阅读在传承中华优秀传统文化和优良家风的作用,助力黄浦区创建全国文明城区目标,新建二村居民区党总支携手社区共建单位——金外滩(集团)有限公司、上海人民出版社共同举办“文明之邀,相约外滩——悦读汇”系列活动之《让亲子阅读成为期盼》讲座。

儿童心理咨询师刘鸿雁为来自社区的

居民代表和驻区单位的白领开展讲座。通过分享四个真实案例来具体阐述如何让亲子阅读成为一种期盼。儿时家庭“烧水时间”中妈妈经常讲故事的温馨回忆让一个孩子心中播撒下了喜爱阅读的种子,使她爱上了讲故事、看书和阅读,进一步形成阅读生物钟,养成轻松的阅读习惯。在互动交流环节中,家长们纷纷交流起与孩子在亲子阅读时遇见的困难和问题。

讲座深受社区居民及辖区单位白领们表示讲座对于当下的家庭教育及亲子关系有极大的裨益,不仅有效地增进了社区家庭的亲子和谐关系,同时也增强了社区与居民、社区与单位的感情。



□通讯员 叶琴琴 万易

为进一步贯彻国家“科技兴国”的伟大战略,营造少年儿童积极参与科技创新实践的良好氛围,由上海市妇联主办,东方信息苑承办,区妇联、街道妇联协办的为期两天的“争当小达人——我i科技”夏令营,在街道文化活动中心东方社区信息苑举行。夏令营围绕新中国成立70周年的主题,让孩子们运用刚学会的科技手段,发挥自己的想象力制作电子小报,表达爱国爱家的情怀,献给新中国70华诞!

小小少年挑战攀岩

□通讯员 林维敏

第一次走进攀岩馆,高高的攀岩壁耸立眼前,凹凸不平,还有一些弧度,没有父母陪伴的孩子们显露出一丝紧张。

这是山北居民区党总支根据青少年特点及需求,通过区域化党建平台及居民区“零距离”家园理事会,与黄浦攀岩馆共同为社区青少年举办了一次攀岩体验活动。

在教练的指导和鼓励下孩子们很快消除了心中的不安,转而迫不及待地带上了护具……大家不断地抬头、低头寻找可供攀登、落脚的支点,手脚并用,一步一步向上攀爬。在教练的指导与伙伴们的鼓励下,参与活动的



4名孩子全部依靠自己的力量完成攀爬,到达终点。

“我手磨破了,感觉体力已经流尽了,但我坚持下来了,爬到终点取得了胜利!太高兴了!”参与活动的杨同学兴奋地说。

□通讯员 夏陆斐

8月17日,街道团工委在东亚银行8楼举办“我们的节日七夕——缘来外滩,亨通爱情”主题交友活动。来自社区企事业单位的40余名男女青年参加。



□通讯员 卢文华 朱翎

8月9日,街道总工会在应其昌围棋学校举行了“活力外滩杯”职工80分大赛活动。24支基层工会队伍参加了此次活动。经过激烈角逐,外滩机关2队获得第一名、新建居委获得第二名、外滩中心获得第三名、中房物业、中福物业2队、外滩机关7队共同活动本次比赛优胜奖。

