

# 精彩夏日活动 点燃居民运动激情

8月4日,成都高新区西园街道天全社区为居民们精心策划了两场别开生面的主题活动——“点燃音乐多巴胺,燃烧你的卡路里”超级有氧鼓活力派对以及“泡沫狂欢·潮玩派对”大暑日水上清凉趴,让炎炎夏日充满了无限活力与清凉。

## 超级有氧鼓活力派对 音乐与运动的盛宴

当天,清水河绿道上洋溢着青春的旋律与跃动的节拍。天全社区工作站在这里开展超级有氧鼓活力派对,吸引了50余名社区居民的热情参与。在教练的带领下,活动以一场活力四射的热身运动拉开序幕。居民们手持鼓棒,随着音乐的节奏摇摆击打,每一次击打都充满了力量与节奏感,仿佛身体的每一个细胞都在随着旋律跳跃。

在熟悉了有氧鼓的基本技巧后,教练通过趣味横生的小游戏促进了居民间的交流与互动。大家被分成四支队伍,选队长、起队名、喊口号,团队的默契与凝聚力迅速增强。随后,各队伍根据音乐节奏展开头脑风暴,设计



水上清凉趴。

出了各具特色的鼓舞表演。这些表演巧妙地将有氧运动与激昂的击鼓音乐相结合,展现了团队的创造力与协作精神。居民们在跳跃、舞动、伸展的过程中,不仅释放了身心的压力,还全身心地沉浸在了这场激情四溢的音乐运动盛宴中。“第一次接触有氧鼓这项运动,真的给我带来了不一样的体验。

让我们一起继续燃烧卡路里,享受运动的乐趣吧!”居民陈位军说道。

## 泡沫狂欢·潮玩派对 夏日清凉的狂欢盛宴

当天下午,天全社区还开展了“泡沫狂欢·潮玩派对”大暑日水上清凉

趴。活动现场设置了多个富有竞争性和挑战性的团队与个人项目,让居民们在炎炎夏日中享受到了与水相约的狂欢与清凉。

“水上毛毛虫”“水上飞艇”“水上足球”等团队比赛项目让居民们在水中尽情追逐与嬉戏,释放着夏日的热情与活力。而“抓泥鳅”这一项目更是深受居民喜爱,大家各显神通,有的直接上手抓,有的用水桶捞,还有的用渔网,场面既紧张又有趣。随着泡沫机的全力启动,漫天的泡泡如同雪花般飘落,将整个活动现场装扮得如梦似幻。居民们被柔软的泡沫包围着,欢呼声、尖叫声此起彼伏,构成了一曲夏日里最美妙的旋律。“今天的活动真是太棒了!让我体验了一场酣畅淋漓的玩水之旅,仿佛回到了儿时无忧无虑的日子。”参与活动的居民王杰说。

“此次活动丰富了居民的体育文化生活,增强了他们的归属感与认同感,营造出和谐、健康、向上的社区文化氛围。未来,我们将继续创新活动内容与形式,为居民们带来更多精彩纷呈的文化盛宴。”天全社区相关负责人介绍。

华西社区报记者 程玥 街道供图

# “以书换蔬”让阅读成为生活新风尚

近日,一场特殊的“以书换蔬”活动在成都市青羊区苏坡街道“苏坡·集 东坡主题职工书屋”举行。据了解,“苏坡·集 东坡主题职工书屋”,希望集结优秀三苏文化、鲜活生态资源、卓越工匠代表和模范家风传统,因此而得名。这里原为苏坡街道中鹏社区闲置图书室,由青羊区总工会、苏坡街道总工会联合打造,于2023年10月正式开放,空间内以东坡文化魅力和苏坡历史底蕴为根基,融入苏坡家门口自然生态理念,保障空间常态化、全天候运营。

“东坡书屋临近苏坡农贸市场,市场逢三六九赶场的买菜是苏坡职工和居民日常生活中不可或缺的一环,因此,我们选择在暑假期间创新发起‘以书换蔬’捐赠活动,希望书籍与蔬菜成为苏坡职工群体、居民日常生活和爱心交流的连接点。”东坡书屋的工作人员介绍,这里每一本捐赠书籍的背后都有一个爱心传递的故事,每一个人既是空间的建设者也是受益者。早在



参加“以书换蔬”活动的居民们合影留念。

2023年10月,东坡书屋打造初期,我们就收到苏坡辖区企事业单位、学校的大批捐赠书籍,截至目前,东坡书屋共计藏书4000余册,为辖区各类职工群体和居民提供学习阅读、共享自习、读书分享和美育课堂等多方面服务。

在东坡书屋“以书换蔬”活动现场,志愿者们将职工和居民捐赠的书籍贴上捐赠字样的特殊标签,并且逐一登记捐赠书目。“去年,在东坡书屋14期的心灵夜话公益课上,我和我的家人获益良多,由此和书屋结缘。今天特地带着娃娃一起来,将他们看过的、保护好的旧书整理出来,捐赠给书屋。”作为苏坡辖区职工和居民的吴婷,工整地留下自己的签名后,郑重地将图书递到了志愿者手里,“希望有其他孩子能喜欢这些书,实现这本书的爱心传递”。

活动中,职工和居民还能兑换文创盲盒,参与东坡书屋的“我给苏东坡”创意手工活动和书屋志愿者积分兑换活动。截至今年7月,为充分增强职工和居民的获得感、幸福感,东坡书屋以年为单位策划开展多类别的主题活动,联合眉山市三苏祠博物馆、四川大学宗教与哲学所、西南财经大学、心光心理工作室等优秀资源,成立苏坡“一方读书会”,吸纳“苏坡守艺人”25名,创新开辟“东坡故事”“东坡诵读”“书籍房客”“我印象中的成都”“心灵夜话”“沉浸式体验非遗之旅”“苏坡守艺人公益日”等9个篇章,开展各类美育活动30余场,力图让书香传遍苏坡的各个角落,让阅读成为苏坡居民生活中的新时尚。

华西社区报记者 董峰 街道供图

## 资讯

### 天府新区龙河社区 举办志愿者培训活动

华西社区报讯(记者 朱佳慧)最近,四川天府新区华阳街道龙河社区举办了一场“凝心聚力 共促成长”志愿者培训活动,激发志愿者服务热情,为构建更加和谐、活跃的社区志愿服务生态奠定基石。

当天上午9点30分,活动在龙河社区蓝润商圈党群服务中心拉开帷幕。活动伊始,志愿服务项目负责人生动地讲解了志愿服务的核心价值与深远意义,通过互动式的技能培训,使志愿者们掌握了志愿服务所需的基本沟通技巧、应急处理能力和团队协作精神,为日后的服务实践提供有力支持。

在分享环节,几位志愿者代表用真挚的情感和语言分享了他们在志愿服务中的点点滴滴。一幕幕故事分享,深深打动了在场的每一个人,更展现了龙河社区志愿服务队勇于担当、敢于奉献的精神风貌,也激发了更多居民加入志愿服务行列的热情与向往。

活动特设志愿者招募环节,详细介绍了新加入的志愿者将享有的权益与责任,以及积分激励机制,鼓励大家通过累积服务时长获得相应奖励,形成正向循环,促进志愿服务的可持续发展。志愿者们还进行了集体宣誓,表达了对志愿服务事业的热爱和决心。

活动尾声,每位志愿者都收到了由社区精心准备的“文化布袋”,为他们在志愿服务工作中提供便利。此次活动是对龙河社区志愿服务工作的一次有力推动,社区表示未来将持续加强志愿服务队伍建设,创新服务模式,拓宽服务领域,为社区的和谐、稳定与繁荣发展贡献力量。