

东西湖区长青街道华星社区

居民从“盲目动”到“科学动”



居民成为节目主角。

社区档案

东西湖区长青街道华星社区于2010年成立,常住居民10447人。面对辖区居民“凭感觉健身”、运动知识匮乏、邻里互动不足的情况,社区坚持党建引领,以“运动赋能、健康润心、邻里共生”为理念,构建起“先科普、后运动、常展演”的社区健康服务链。华星社区常态化联动辖区专业医疗资源,一年来累计开展骨科、运动康复等领域专家讲座及义诊服务20余场,为居民定制个性化健身建议600余份,让科学健身理念入脑入心;精心打造趣味运动会、广场舞、口袋公园运动步道等多元化运动场景,一年一度的趣味运动会已累计举办16场,吸引居民参与超2000人次。社区让居民从“动起来”走向“秀出来”,从“盲目动”到“科学动”,从“一个人动”到“一群人动”,全民健身真正融入日常、化为生活方式。

社区居民说

居民夏显松:我退休这么多年,一直坚持锻炼。这两年社区经常请专家来讲课、做义诊,还给我们老年人专门指导适合的慢运动、柔缓动作,纠正了我多年的错误锻炼习惯。社区真是实实在在为我们老人着想。

居民罗胜芳:我们舞蹈队队员从最初五六个人发展到现在的40多人,有退休阿姨也有年轻宝妈。每周三上午,大家准时到活动中心排练,从基本功到队形走位,雷打不动。最自豪的是社区节庆活动,我们都能登台表演,台下坐的都是老街坊,掌声一响,心里别提多美了。

居民姜三阳:我以前每天早上雷打不动去慢跑,总觉得跑得越多越健康。去年社区请骨科专家来做科普讲座,一检查才知道,我这膝盖半月板已经磨损了,专家当场给我开了“运动处方”,建议我改成在社区口袋公园步道快走。现在我每天快走锻炼,腿疼确实缓解了不少。

图文/通讯员郑婕



社区请来专家为居民解惑。



社区开展的活动简单、有趣。



社区便民义剪满足居民需求。