

“走出家门就是运动场” 社区运动会掀全民健身热潮

8月8日全民健身日,无锡社区的运动场上活力涌动。今年以来,“走出家门就是运动场,在社区就能参加运动会”成了体育爱好者的幸福日常。35场社区运动会吸引超2万人次参与,热度盖过不少传统赛事,这场“家门口的运动盛宴”,正成为锡城最火的生活方式。



家门口的运动实在“太香”了

“以前健身卡办了三年,去的次数屈指可数,现在楼下广场经常有活动,想偷懒都难。”上周末,家住东亭街道的王女士一边给参加亲子定向赛的儿子整理号码布,一边笑着说。而在7月的锡山八佰伴社区运动会现场,她刚和邻居组队赢了“趣味龙舟”比赛,又被无人机挑战赛的欢呼声吸引了。这种“下楼就能运动”的

便利,正是社区运动走红的核心密码。截至目前,无锡今年已举办35场社区运动会,超2万人次参与,每场活动平均吸引600余名居民,年龄最小的仅3岁,最大的82岁。

项目的“全龄友好”设计更让社区运动圈粉无数。青少年追着魔方联赛的赛程表“赶场”,年轻人扎堆腰旗橄榄球赛场,银发族则占

据了健身杖、太极扇等“轻运动”区域,65岁的张阿姨展示着新学的呼啦圈技巧:“比跳广场舞有挑战性,还能认识新朋友。”清名桥街道的社工小陈发现,自从办了社区运动会,居民群里讨论运动的消息比吐槽物业的还多。“以前大家住对门都不打招呼,现在组队打羽毛球,打完还约着买菜。”

社区运动玩出更多“花头经”

在魔方联赛这一全新板块,参赛选手覆盖幼儿园中班到高中生,超百名青少年获得参赛资格。他们组成了16支充满想象力的战队,成为无锡市社区运动会一张闪亮的“青春智力名片”。记者在采访中获悉,春夏季赛收官时,直播间累计观看近4万人次,单场平均近3千人次,

点赞超3万。科技与运动的结合更让市民们挪不开眼。AI跳绳机前永远排着长队,机器不仅计数精准,还能生成运动报告;VR滑雪模拟器让居民足不出户体验雪地飞驰,尖叫声此起彼伏;无人机穿越障碍赛上,孩子们操控着飞行器钻过彩虹圈……这些

“科技感”项目,让社区运动会成了“全家科普课堂”。连奥运元素也被搬进了社区,作为首次入奥的新兴项目,腰旗橄榄球成了年轻人的新宠。在新区卫星社区的场地上,20岁的大学生小李正教邻居们如何“拔旗”。“不用冲撞,靠战术得分,女生也能玩得很嗨。”

不只是运动还是“幸福化学反应”

“赢了比赛,还薅到了羊毛!”在扬名街道的社区运动会上,刚夺得羽毛球双打冠军的刘先生,转身就去王兴记摊位领了免费小笼包。这种“运动+消费”的模式,让社区运动会成了惠民平台——老板电器的厨师现场教做健康餐,多类卫浴的师傅免费检修水龙头,某品牌酒业的展台前,老人们一边品酒一边讨论刚才的门球比赛。“社区运动会想拉到赞助,其实很难,因为以前的运动

会很少真正进入社区,这两年开始,社区运动会已名副其实。”无锡市体育局群体处相关负责人说。

社区运动还悄然改变着城市的体育生态。“苏超”爆火后,无锡队的球员走进社区,和居民组队踢友谊赛,孩子们追着索要签名;魔方联赛培养的小选手,已有人入选省级智力运动集训队;不少社区还诞生了自己的“运动达人”,退休教师陈阿姨的健身杖表演视频,在抖

音上获赞超5万。从2022年社区运动会初办时的门可罗雀,到如今“周周有赛事,月月有亮点”,无锡社区运动会用三年时间完成了一场静默的革命。承办社区运动会的无锡畅动俱乐部的相关负责人表示,这场始于“家门口”的运动热潮,早已超越了健身本身——它让邻里更亲近,让社区更温暖,让整座城市充满活力。(晚报记者 璩璐/文、摄)

非遗跨界“圈粉” 国际友人

本报讯 “这个莲花纹看着很华丽,能嵌入到花窗造型里吗?”“点翠的羽毛真的来自翠鸟吗?”8月8日下午,梁溪区扬名街道中北社区的活动室里惊呼不断——来自埃及、摩洛哥、厄瓜多尔等国家的十多名外国志愿者和社区青少年围坐在非遗作品前,打开工具包和材料包,尝试通过裁剪、点珠等手工艺制作云锦冰箱贴。这场由无锡市外办主办的“锦绣传情·中外共织”活动,成了一场非遗国际粉丝见面会。

“我选这个蝴蝶纹!它让我想起家乡的蓝闪蝶!”来自厄瓜多尔的卡洛斯举着云锦纹样卡片,兴奋地比画着。在非遗老师的指导下,巴基斯坦留学生和无锡初中生小雨搭档,把裁剪好的宋锦碎片上下贴合进自己挑选的造型模具中。原本还担心“手残”的卡洛斯,最后竟做出了全场最工整的“八达晕纹”精美绣片,他得意地举着作品用中文大喊:“吉祥!”

活动展台上,各类螺钿镶嵌的首饰泛着七彩光泽,各类花卉、蝴蝶、蜻蜓造型的饰品看起来十分精美,和华丽的中式云锦面料简直是绝配;许多手链、手机挂件都由云锦制成,充满浓郁的民族风情和美感。点翠饰品并不是用翠鸟羽毛制成的,而是用现代工艺制作出了玲珑剔透的独特点缀。摩洛哥姑娘看着手中的蜻蜓点翠胸针惊叹:“这真的不是宝石吗?”

现场的十多名本地青少年担当起小手拉大手的非遗指导小老师,在外国志愿者们尚未明白该从哪一步下手时,就开始带领他们“扫码观看制作视频”,活动负责人指着正帮圭亚那友人翻译“缠枝纹”寓意的少年说:“你看,孩子们用‘这个花纹像Wi-Fi信号’来解释回纹,外国友人们秒懂!”中英文混合“肢体解读”版非遗术语在活动室回荡,让全场充满欢乐气氛。(陶洁/文、摄)



太湖新城老年大学启动招生 设五大学院开近50门课程

本报讯 太湖新城老年大学日前通过竣工验收,并正式启动招生。该老年大学计划9月1日正式开学,共开设近50门老年教育课程,将为周边老年人带来全新的文化养老体验。

微信公众号“江苏无锡经开区建设局”推文介绍,太湖新城老年大学共设有运动健康学院、文化生活学院、器乐学院、书画学院及声乐舞蹈学院5个学院,今年秋季共

开设近50门老年教育课程,既有人人熟知的器乐、舞蹈、书画、插花类课程,也有视频制作、手机摄影、无人机拍摄、DeepSeek应用等新兴课程。

太湖新城老年大学坐落于无锡市工人文化宫辅楼B2区二层及一层北侧的空置区域,总面积约2000平方米。项目1楼设有阅读区、宣传墙以及可开展烘焙、插花等课程的多功能教室,2楼则配

备了声乐教室、舞蹈教室、书画教室及多功能厅等。值得一提的是,老年大学不仅内部建设布局功能齐全,在细节上也从老年人视角出发,力求打造贴心的适老化空间。

太湖新城老年大学日前正式启动招生,招生对象为45周岁以上、80周岁以下的中老年人,课程费用为260元至450元一学期。

(李旭)