

# 千人共练健身气功“八段锦”工间操



本报讯(记者 张明星 摄影报道)3月6日下午,在第114个“三八”国际妇女节来临之际,谢家集区在该区第二小学新家园校区举办了“健康强体魄 巾帼展风采”千人共练健身气功“八段锦”工间操活动。

当天下午,在谢家集区第二小学新家园校区操场上,来自谢家集区直机关、乡镇街道的各支代表队整齐排列,依次进场进行了风采展示。之后,在我市国家级社会体育指导员的带领下,大家共同做起健身气功《八段锦》工间操。

据了解,八段锦是一种古老而优美的健身功法,它融合了呼吸、运动和冥想,对于提升身体素质、舒缓压力具有显著的效果。活动现场,大家整齐划一,动作规范,共享八段锦所带来的身心愉悦。

“这个活动举办得太有意义了,不仅可以锻炼身体,促进身心健康,而且进一步增强了大家的向心力、凝聚力,让我们度过了一个难忘的妇女节。”谢家集区第九小学妇联主席王华兰高兴地说道。

妇女既是推动经济发展的“半边天”,也是促进精神文明建设的主力军。谢家集区妇联主席汤印介绍,举办此次“健康强体魄 巾帼展风采”千人共练健身气功“八段锦”工间操活动,旨在关注女性身心健康,倡导积极向上生活方式,进一步凝聚建功新时代的磅礴力量。

## 春风有信 巾帼相约

本报讯(记者 查嘉琪 通讯员 郭怡贤)近日,中铁四局八公司运输工程段组织女职工开展草莓采摘、读书分享会等系列活动,喜迎“三八”国际妇女节。

草莓采摘活动中,女职工们面带笑容、手提篮筐,在大棚里一边采摘草莓一边互相交流,充分感受清新的田园气息。

读书分享会上,8位女职工代表分享“一本好书”。分享的书籍范围广泛,包括经典名著、散文随笔、哲学社科等。通过交流和分享喜欢的章节和感悟,各种观点相互碰撞,整个读书分享会充满了热情和活力。

在普法宣传活动中,女职工们集体学习了妇女权益保护等法律知识,结合案例讲述的形式,以《妇女权益保障法》为重点,就妇女对婚姻、生育、就业、人身权利等关切的内容进行了详细解读,为女职工们普及了一堂生动的法治课。普法宣传活动内容涵盖了婚姻家庭、劳动就业、财产权益等多个方面,旨在帮助女性了解并运用法律武器保护自己。

女职工们表示,此次活动她们体验到劳动和收获的快乐,日后将立足岗位、奋发有为,为铁路事业发扬巾帼风采,贡献巾帼力量。

## 开展社区矫正对象心理健康教育

本报讯(记者 查嘉琪)“三八”国际妇女节到来之际,田家庵区司法局社区矫正大队组织37名女性社区矫正对象,开展了关爱女性社区矫正对象心理健康教育,并邀请国家二级心理咨询师欧阳儒阳老师,对全区女性社区矫正对象开展了心理健康教育辅导。

欧阳儒阳从社区矫正对象心理特点出发,引出心理健康的重要性,引用日常生活中常见的心理问题,并结合案例,分析影响心理健康的主要因素及如何维护心理健康等知识,引导社区

矫正对象正视、遵从自己的内心需求,接纳自己、爱自己并学会自我负责;鼓励社区矫正对象积极思考反馈,突破心理障碍,从心理层面建立自信,提升自我安全感和价值感。

此次讲座效果良好,社区矫正对象纷纷表示,通过讲座一定程度上缓解了自己内心的焦虑和紧张情绪,学会了管理自我情绪和调整心理状态的方法,增强了心理接受及应对能力,并且在矫正期间持续学习,时刻警钟长鸣,争取早日顺利回归社会。

## 节日普法保障妇女权益

本报讯(通讯员 陈石 洪家杰)3月6日下午,市公安局淮舜分局顾桂派出所联合顾北煤矿保卫科,以“三八”国际妇女节为契机,为企业女职工们送上一份节日法治“礼物”。

活动现场,通过讲解《民法典》《妇女权益保障法》《反家庭暴力

法》以及禁毒等法律法规和宣传资料,多角度、深层次向企业女职工们介绍了妇女依法享有的各项权利和义务、家庭暴力的含义与种类以及反家庭暴力和毒品等知识,教育引导女职工们在日常生活和工作中遇到不法侵害时要勇敢运用法律武器,保护自己的合法权益。

## DIY蛋糕制作 给女职工生活加点甜



糕跃然舌尖。烘焙老师也早早为职工准备好了蛋糕胚、奶油、水果等蛋糕食材。首先烘焙老师为大家分享了奶油蛋糕的制作技巧,并把制做蛋糕的每个步骤进行了现场示范。接下来女职工们就开始发挥自己的审美创意,进行裱花和点缀装饰,亲手DIY属于自己的蛋糕作品。制作期间欢声笑语此起彼伏,活动氛围轻松和

谐。不一会,一个个美观、美味又充满心意的蛋糕呈现在了眼前,大家欣喜之情溢于言表,纷纷拿着自己亲手制作的蛋糕拍照留念。

此次活动为烟草女职工搭建了一个促进沟通交流的平台,拉近了彼此之间的距离。让女职工体验了动手制作美食的乐趣,既缓解了压力,愉悦了心情,也让女职工真切地感受到了烟草大家庭的温暖。

3月6日下午,烟草女职工就来到大通区一家食品公司,期待着美味的蛋

## 法治宣讲“徽姑娘”收获满满“干货”

本报讯(记者 孙鸿)日前,市妇联在淮南高新区弘湖社区举办了安徽省“徽姑娘普法”宣讲走进淮南专题讲座。此次活动旨在提升妇女群众的法律素养,增强她们的维权意识和能力,为淮南市法治建设注入新的活力。讲座由资深律师胡继忠主讲,吸引了市妇联机关全体人员、基层妇联维权干部及众多妇女群众近百人参与。

胡律师以生动的案例和深入浅出的语言,为在场人员详细解读了《妇女权益保障法》和《反家庭暴力法》的核心内容。他重点围绕家庭暴力的预防与处置、妇女如何正确维权等方面进行了精彩阐述,为妇女群众提供了宝贵的法律武器。同时,胡律师还针对女性就业歧视、婚姻家庭矛盾、离婚财产纠纷等常见问题进行了详细解答,为妇女群众

提供了实用的法律指导。讲座现场气氛热烈,掌声不断。妇女群众纷纷表示,通过此次讲座,她们不仅增长了法律知识,还增强了维护自身权益的信心和勇气。市妇联相关负责人对胡律师的精彩讲解表示衷心感谢,并表示将继续深化“徽姑娘普法”系列活动,通过多种形式为妇女群众提供更加全面、便捷的法律服务。

此外,市妇联还计划在人流密集的商场、社区等地开展法律咨询和普法宣传活动,结合女性专场招聘会、健康义诊等活动,将法律服务送到妇女群众身边。这些举措将有助于进一步提升妇女群众的法律素养,促进家庭和谐,维护社会稳定,为法治淮南建设贡献积极力量。