

有书法也有编程 有瑜伽也有武术 百姓夜校竟引来一群孩子

近日,津南区咸水沽镇百姓夜校迎来火热开课。经过前期招募与筹备,应急救援、瑜伽普拉提、非遗传统武术、少儿科创编程、青少年硬笔书法五大精品课程顺利开班,覆盖少儿、成人全年龄段,居民在家门口就能学技能、强体魄、修素养。



“1、2、3……”在应急救援公益课堂上,专业应急救援讲师现场授课,一边有节奏地对模拟人进行胸外按压,一边数着数。刚演示完心肺复苏,台下几位阿姨便迫不及待地举手。“老师,让我试试!”居民王阿姨半跪在地,双手交叠,在讲师手把手的纠正下,额头渗出了细密的汗珠,“以前只在电视上看过,真上手才发现力度这么难掌握,这下真能救命了!”

随后,讲师围绕防灾避险、创伤包扎、心肺复苏等实用技能展开教学,通过理论讲解与现场实操相结合,帮助居民快速掌握自救互救本领,增强家庭与社区安全防护能力。

瑜伽身心疗愈课堂则显得安静了许多。课堂专注成人舒缓减压与体态塑造,通过基础体式教学、呼吸

调节与核心力量训练,帮助大家放松身心、缓解疲劳,在轻柔舒缓的节奏中改善体态、释放压力。轻柔的音乐如流水般淌过,十几位学员在老师的口令声中缓缓伸展。“吸气,延伸脊柱;呼气,放松双肩……”李女士一边跟着调整呼吸,一边小声感叹:“平时带娃累得腰酸背痛,这一节课下来,感觉每个细胞都重启了。”

“哈!嘿!”非遗传统武术课上,响亮的口令铿锵有力。非遗代表性传承人孙老师手把手教学,教授基础武术套路、传统拳法与简单器械练习,兼顾强身健体与文化遗产,让青少年在一招一式中感受中华武术魅力,锻炼意志、增强体质。

而在空气中弥漫着淡淡墨香的书法教室里,硬笔书法老师俯下身,轻轻握住一名小学员的手

腕:“顿笔,然后顺势出锋。”看着作业纸上从歪歪扭扭到逐渐方正的汉字,孩子的妈妈欣慰地笑了:“这比在家玩手机强多了,练字也是练心。”

少儿科创编程课教室里的键盘敲击声此起彼伏。电子屏幕上,老师通过动画互动、积木式编程与简单机器人操作,激发孩子逻辑思维与创新能力,在动手实践中培养科学素养,让孩子轻松走进科技世界,提升综合能力。

咸水沽镇相关负责人介绍,下一步,百姓夜校将持续打磨课程品质,健全配套教学服务,不断扩充课程品类,切实满足辖区群众多元化精神文化需求。

记者 张艳
图片由百姓夜校提供

《百姓问政》今晚播出 聚焦交通实事落实情况

今年的20项民心工程,市交通运输委主要负责农村公路桥梁改造提升、公交线路优化、重点道路养护维修、地铁站增设宽通道闸机等工作,本期《百姓问政》邀请市交通运输委相关部门负责人,介绍民心工程的落实情况。

截至目前,本市累计新增、优化公交线路23条,开通通学公交线路4条。对蓟州区、东丽区域内公交线路和武清区进市区的公交线路,以及地铁4号线北段接驳线路进行了优化,填补了部分地区公交线路的空白。

今年要在地铁1号线、2号线、3号线、6号线和9号线改造100组宽通道闸机,把原来50厘米宽的普通闸机,改造成90厘米宽的宽通道闸机,方便轮椅、婴儿车、大件行李的通行。

本市今年要提升改造农村公路216公里、桥梁17座,覆盖全市10个涉农区,其中重点是蓟州区去年汛期被水毁的约20公里山区公路和11座桥梁。

重点道路的养护维修包括津石高速中段、秦滨高速及海滨大道两条高速,以及汉港线、崔廊线和喜邦线三条国省干线的部分道路。

《百姓问政》周日晚在天津广播电视台新闻频道、津云客户端播出。 记者 信华

辅助性就业基地揭牌 北辰区助残疾人融入社会

近日,北辰区残疾人辅助性就业基地揭牌。这个崭新的空间,不仅是就业岗位岗位的延伸,更是一座帮助残障朋友融入社会的“温暖驿站”。

目前,这座辅助性就业基地已吸纳5名残疾人就近就业,在这里,他们不仅能学到技能,更在彼此的陪伴与鼓励中,重新找到生活的节奏与信心。

据介绍,辅助性就业基地可为难以进入竞争性劳动力市场的残疾人提供就业岗位、技能培训和康复支持,帮助他们接触社会、融入社会,实现自食其力。

近年来,北辰区残联在残疾人就业服务方面持续深耕,交出了一份厚重的“成绩单”:在精准服务方面,开展实名制及高校毕业生就业服务,为全区14名残疾人应届毕业生建立“一人一策”就业服务档案,通过职业能力测试与系统动态更新实现精准帮扶;在渠道拓展方面,会同区人社局、区总工会举办现场招聘会2场,促进用工企业与残疾人“双向奔赴”,开辟“绿色通道”组织点对点专场招聘4场,就业成功率高达90%,并将残疾人列为重点帮扶对象,通过岗位推荐、技能适配、跟踪服务,推动40名就业困难残疾人全部实现就业。

记者 李梅旭 见习记者 苗娜

想试试新媒体但没处学 这场培训手把手教 南市街道就业驿站送来免费“入门钥匙”

视频怎么引流、账号怎么定位,短视频怎么剪——这些互联网营销师的看家本事,最近在和宁区南市街道就业驿站被拆开揉碎讲了两天。70多位居民坐在下面,有的记笔记,有的举着手机跟着练。

互联网营销师,是2020年国家人社部正式认定的新职业,专门在数字化信息平台上帮企业做产品推广。说白了,就是懂平台规则、会拍短视频、能运营账号的人。

这场公益培训,是南市街道就业驿站办的。前期驿站下去调研摸底,发现不少居民想试试新媒体这行,但没地方系统学,缺乏系统实操技能。为顺应新媒体行业发展潮

流,精准回应辖区群众就业创业需求,拓宽居民灵活就业、增收致富的新渠道,驿站找到天津和平金领职业培训学校,给居民定制了免费课程,降低学习成本。

课堂开在5月中旬,培训为期两天,采用“理论+案例+实操”一体化教学模式。行业讲师站上讲台,从零教起——抖音的算法是怎么回事、账号怎么定位、人设怎么打造,一条一条讲。讲到运营误区时,讲师拿真实案例拆解,台下有人小声嘀咕:“怪不得我发的视频老没流量。”

理论讲完就上手练。第二天是实操课,讲师举着手机在讲台

上比划运镜,学员跟着比划。AI智能剪辑怎么用,一个步骤一个步骤演示。

学员李女士自己在家摸索了很久短视频,播放量一直上不去。两天课上完,她说:“我自学短视频摸索很久,总是不得要领。这次家门口的公益培训太贴心了,零基础也能听懂,学到的都是能直接用的硬本事。”

南市街道就业驿站相关负责人说:“互联网营销这门槛看着低,真想干好,还真得有师傅领进门。这次把师傅请到家门口,后面类似的课还会接着开。”

记者 付殿贵

中国福利彩票

扶老·助残·救孤·济困

第2026133期3D开奖公告

0 8 0

天津投注总额: 801214元

奖等	天津中奖注数	每注奖金
单选	160注	1040元
组选三	276注	346元

福利彩票兑奖期限60个自然日