

冯守荣在多个社区开设公益瑜伽班,先后免费教300余人练习瑜伽——

72岁“瑜伽女神”传递爱与健康

“吸气、呼气、放松……”伴随着轻柔的音乐,学员们沉浸其中,缓缓做着弯腰、劈腿、单腿站立等瑜伽动作,一堂课下来,精神愉悦,整个人都轻松了。

在芝罘区幸福街道福泰社区活动中心,常常能看到一群充满活力的身影,在舒缓的音乐中舒展身体,享受着瑜伽带来的宁静与力量。而引领他们走进这一美妙世界的,是今年72岁的大自然瑜伽队队长冯守荣。



学员练习瑜伽。

自学成为瑜伽教练,开设公益瑜伽班

72岁的冯守荣,颠覆了大众对老年人的印象。她身材纤细挺拔,声音响亮,整个人散发着活力与阳光,让人很难将她跟年过七旬的老人联系在一起。

冯守荣也不是一开始就有这样的好状态。她告诉记者,自己刚退休的时候,身体不好,还伴有抑郁情绪,经常在家窝着,不想出门,也不想社交……

瑜伽练习,让冯守荣走出病痛和消极情绪,并开启了崭新而积极阳光的新生活。她通过自学瑜伽改善健康状况,在练习过程中,心情也变得越来平和、宁静。“当我第一次接触瑜伽,就仿佛找到了

一把打开健康之门的钥匙。坚持练习后,身体的不适和疼痛没有了,性格也变得开朗起来,我走出家门去旅游,去认识新朋友,生活发生了翻天覆地的变化。”冯守荣回忆起那段时光,眼中闪烁着光芒。

冯守荣深刻体会到了瑜伽带来的诸多益处,心中也随之萌生出一个念头:要让更多人受益于瑜伽。于是,她开始自学,花费大量时间和精力钻研瑜伽理论,反复练习各种体式,不断提升自己的教学能力。“学习的过程并不容易,但每当想到能帮助他人,我就充满了动力。”她笑着说道。

学成之后,冯守荣没有选择商业化的道路,而是毅然决定在社区免费教授瑜伽,尤其关注老年人和困难家庭的居民。她深知这个群体可能没有经济条件去专业的瑜伽馆,但同样渴望拥有健康和快乐。

在她的课堂上,总是充满了耐心与关爱。对于老年人行动上的不便,她会细心调整动作;对于困难家庭居民的不自信,她会给予鼓励和支持。“看到他们因为瑜伽而变得更加健康、自信,我感到无比的欣慰和满足。”冯守荣的话语中洋溢着幸福。

带领学员们参与各种公益活动

现在,冯守荣在芝罘区、莱山区以及福山区多个社区开设了公益瑜伽班,先后教300余人学习瑜伽。“我的学员基本都是中老年人,平均年龄55岁,年龄最大的学员已有80多岁。”针对学员的年龄和身体情况,冯守荣设计适合他们的动作和体式。学员们通过坚持练习瑜伽,原有的颈椎疼痛、颈肩不适、睡眠不好等问题得到了改善和缓解,整个人也变得积极阳光。

在练习瑜伽的同时,冯守荣还带领学员们积极参与各种公益活动。他们走

进养老院,为老人们送去温暖;参与环保行动,为社区的整洁贡献力量;关心贫困儿童,用爱心传递希望。

7月19日一大早,他们来到福泰社区,在社区老年食堂和日间照料中心进行彻底的卫生大扫除,不放过每一个卫生死角。他们的动作或许不如年轻人那么迅速,但每个人都劲头十足,用实际行动证明了“年龄不是障碍,奉献永远年轻”。“社区支持开展各种文体活动,为我们提供了宽敞明亮的锻炼场地,我们也应该为咱们社区做点实事!”冯守荣说。

当被问及为何如此热衷于公益时,冯守荣深情地说:“我们生活在这个社会中,要学会感恩和回报。能通过自己的一点努力,让更多人的生活变得美好,这就是我最大的心愿。”

YMG全媒体记者 宋晓娜 摄影报道



恒邦股份邀宣讲团为新入职大学生作报告

本报讯(通讯员 潘相洁 YMG全媒体记者 赵志杰 摄影报道)近日,山东恒邦冶炼股份有限公司邀请烟台市“中国梦·新气象·新作为”百姓宣讲暨“品重烟台”城市故事宣讲团走进企业,为100余名新入职大学生带来了一场精彩的报告。

本次宣讲活动邀请了8名宣讲成员,他们分别从自身的工作岗位和人生历程出发,用朴实的语言、真挚的感情讲述了他们在平凡岗位上的工作经历,分享了成长路上的苦与乐、激情与梦想,展现了他们恪尽职守、爱岗敬业、精益求精、拼搏奉献的奋斗精神,事迹感人肺腑、催人奋进。他们用“小故事”讲述“大道理”,从“生产线”延伸到“社会面”,使宣讲活动更有温度、更有力量,激发广大职工立足岗位、争创佳绩,激励青年职工坚定理想信念、点亮奋进梦想。

聆听宣讲后,大家纷纷表示要学习劳模精神、工匠精神,以宣讲代表们为榜样,



精益求精地做好本职工作,把树立远大理想与脚踏实地做好本职工作结合起来,勤

奋学习、练就技能,早日成为栋梁之材,在自己的工作岗位上实现人生价值。

山东工商学院录取通知书: 打开封面如打开学校大门



本报讯(YMG全媒体记者 张萃 摄影报道)夏日灼灼,蝉鸣嚶嚶。昨日,山东工商学院2024年本科录取通知书新鲜出炉,如海面的蔚蓝色封面,加上带有校门标志的镂空建筑物设计,十分惊艳,打开封面就如打开大学校门一样具有仪式感。

据介绍,今年的录取通知书采用线条+镂空的设计风格,以山商蓝和烫金工艺搭配学校主建筑物和海浪元素,将学校依山临海、钟灵毓秀的地理特色与愿新生乘风破浪、逐梦远航的美好寓意融合在一起。

“老于帮办”与您相约凤鸣社区

本报讯(YMG全媒体记者 徐鲲 吕金滙 通讯员 卢秀美 王义芳)“老于帮办”与您相约,7月27日(本周六)上午,活动第354站将走进芝罘区凤凰台街道凤鸣社区。活动地点在只楚路金象泰温馨家园小区中门广场,时间是上午9点-11点。

本周活动内容丰富多彩,为市民带来了更多实惠和更周到的服务。环球美发学校年轻美发师应邀为社区居民义务理发。如今市民家中大小家电种类繁多,一旦坏了不知找谁修理,晚报特邀“老于帮办”栏目帮办员孙德荣、李肇平、唐延乐一起为市民修理各类小家电、缝纫机、钟表、收音机等。烟台中金黄金投资有限公司志愿者为市民免费进行首饰清洗、整形,并有从事珠宝鉴定、维修20年的师傅,现场鉴定珠宝玉石。

本周烟台晚报特邀烟台市口腔医院专家和医护人员,现场为市民检查口腔,教您如何保护牙齿;正大光明眼科医院、爱尔眼科医院专家教您如何保护视力,并为市民免费检查眼部疾患;烟台老年病医院派出专家和医护人员,免费为市民提供健康咨询,教大家夏季如何防病,如何正确保健养生;烟台德正堂中医医院医护人员现场为市民测量血压、血糖,中医师现场把脉、诊断开方;惠耳听力北马路店听力专家将携带专业设备在现场为听力障碍人士免费检测,并为大家免费做外耳道健康检查。

法律问题是市民关注的热点,山东君辰律师事务所赵鸣皋律师、山东烟泰光远律师事务所周建平律师将现场为市民提供法律咨询,您有任何法律方面的问题可现场找律师求助。近期有不少市民致电6601234,他们需要保洁员、钟点工、保姆、月嫂等,还有市民家中需要小修小补,“老于帮办”栏目本周特邀恒誉家政的工作人员现场接受市民咨询。烟台市融媒体中心小报童发行公司工作人员将现场为市民订报,当场订报还有礼品赠送。此外,白石社区卫生服务中心、春暖花开蜂蜜店也将派出志愿者,为市民提供各类服务。

