



集宁区免费开设太极拳培训班,推广全民健身



●市民认真学习太极拳

本报讯(记者 刘佳鑫)7月1日清晨7点,集宁区文化馆内40余名学员已经整齐排列,跟着老师的手势缓缓抬起手臂,动作整齐有序。这是2026年集宁区首期太极拳公益培训班第一节课,该课程由集宁区文化旅游体育局指导,集宁区文化馆协办,乌兰察布市武术协会承办,培训班面向全体市民免费开课,为市民提供便捷的文体学习渠道,普及传统太极养生知识。

课堂之上,国家武术六段、国家级社会体育指导员、国家一级教练员及裁判员包塞华老师耐心细致地讲解动作要领,从身形站姿到手脚走位,一招一式逐一示范纠正,还深入浅出地讲解了“以柔克刚、虚实结合”的太极哲学与“立身中正”的动作要领,帮助学员们夯实基础,领会太极文化的深厚内涵。“课程把理论与实操紧密结合,逐步教授健身气功八段锦、太极拳核心入门基本功‘八法五步’以及国家体育总局推广的24式太极拳标准套路”。包塞华介绍。

本次培训吸引了不同年龄段、不同习武基础的市民参与。学员贾明霞和同事段敏结伴而来,两人一边认真练习,一边交流感受。贾明霞笑着说:“上大学的

时候选修过太极拳,今天一练,好多动作的记忆一下子就回来了。现在每天早上来打打拳,感觉整个身体都舒展了,特别放松。”

除了像贾明霞这样的年轻人,现场也不乏对传统武术充满热情的初学者。学员李可萌就是其中之一,她表示自己一直想学功夫,之前还自己摸索着自学过一段时间,但总觉得不得要领。“今天上完课后,感觉这个课真的非常好!老师讲得很细致,而且是以健身为主,既能学到正宗的太极,又能强身健体,特别适合我。”李可萌表示她对接下来的课程充满了期待。

集宁区文化馆相关负责人表示,此次太极拳公益培训依托本土文化体育资源,搭建起便民惠民的健身学习平台,不仅让市民在家门口就能免费学习传统武术养生技艺,更传承弘扬了中华传统太极文化,引导广大群众树立科学健康的生活理念,带动更多市民走出家门、参与健身,掀起全民习武养生、乐享健康生活的新风尚。下一步,集宁区将持续开展各类公益性文化体育培训活动,推进全民健身事业发展,丰富群众精神文化体育生活。



人生第一场毕业! 我们不说再见,只说奔赴新程



●老师为孩子们点朱砂启智

本报讯(记者 朱旭敏)对于幼儿园的孩子们来说,毕业是人生第一场正式告别,让他们初次体会离别的滋味,勇敢奔赴崭新的成长旅程。近日,集宁区第九中学学前教育中心大班毕业典礼温情启幕,全体大班幼儿、家长与老师相聚操场,共同见证孩子们意义非凡的成长时刻,珍藏纯粹又难忘的童年回忆。

清晨的阳光轻柔洒落校园,彩色气球、展板、精致的毕业布置将校园装点得格外温馨。这是孩子们人生中第一次踏上毕业红毯,第一次以“小毕业生”的身份和幼儿园挥手再见。身着精致礼服的小朋友们紧紧牵着家长的手,一步步稳稳向前走去。曾经蹒跚胆怯的小脚步,如今坚定又从容。

仪式环节庄重暖心,在悠扬的礼乐声中,老师们为孩子们点朱砂启智,一抹眉间红,寄托着对孩子们聪慧明理、勇敢前行的美好寓意。随后全体幼儿整齐鞠躬,用稚嫩的礼仪感恩老师三年悉心照料、父母长久陪伴。不少家长望着蜕变的孩子,不禁红了眼眶。

舞台上童趣满满,舞蹈、合唱、情景剧轮番登台。这是孩子们第一次站上毕业专属舞台,用舞姿与歌声回顾三年幼儿园的欢乐日常。孩子们自信大方、全力展现自我,台下掌声与喝彩声不断,处处洋溢着成长的感动。

现场不少家长感触颇深,坦言这是自己和孩子第一次共同经历毕业别离。家长代表动情说道:“孩子真的长大了,从刚入园哭闹,到如今大方懂事、懂得感恩,三年的点点滴滴都离不开老师们的耐心与付出。这场毕业典礼特别有意义,让孩子懂得了珍惜、懂得了告别,是童年最珍贵的一课。”

“今天特别感慨,这是孩子们人生第一次毕业,第一次体会离别,懂得珍惜。三年前他们刚来幼儿园,懵懂、胆小、爱哭、依赖大人;三年后的今天,孩子们大方、懂事、有礼貌,会分享、会感恩、会表达爱。成长真的就在一瞬间。毕业不是结束,是全新的开始。希望孩子们带着幼儿园的快乐和勇气,大胆走进小学新生活。”园长刘凤霞说。



告别积水坑洼,常青街道翻修改造路面方便居民出行

本报讯(记者 马佳敏)“在这儿住了20多年,以前每逢下雨,巷子里积水严重,出门只能蹚脚通行。如今路面平整干净,我出门遛弯也安心多了!”站在焕然一新的路上,73岁的居民郝明启看着平整的路面,满脸笑意。

集宁区常青街道华宁社区的一条道路建成年代久远,长期使用导致路面破损严重、坑洼不平。每逢夏季降雨,路面积水久久无法消退,给居民日常出行带来极大不便,大家出行只能绕道通行。对此,环卫工人武发平感触颇深:“以前下雨天总要清理路面积水和淤泥,单单整治这段道路就要耗费大半天时间。如今道路翻新修好,我们的保洁工作量大幅减少,居民们也都十分满意。”

在学习教育开门纳谏工作中,不少居民主动向街道反馈这条路出行难的问题。街道坚持以民为本,将群众的急难愁盼问题作为工作重点,第一时间组织

“两代表一委员”实地踏勘、走访群众、倾听民意,当场将道路翻新工程纳入民生实事清单。通过多方统筹协调,道路维修工程迅速开工。

据了解,此次翻新的道路全长320米、宽5.2米,采用25公分厚水泥浇筑工艺,已累计完成1564平方米路面修铺作业。施工期间,街道与社区安排专人全程跟进值守,及时协调场地清理、出行疏导等问题,同步收集居民意见建议,优化施工细节,高效完成道路翻新改造工作。

“学习教育不能停留在办公室,要走到群众身边,听真话、解难题,让群众切实看见变化、得到实惠。”集宁区常青街道办事处副主任徐超表示,下一步,街道将持续深化学习教育成果,常态化摸排辖区民生痛点、难点问题,逐项落实整改、逐件办好实事,切实把“我为群众办实事”实践活动走深走实。



●施工现场

街道工作人员依法帮办,居民拿到期盼多年的不动产权权证

本报讯(记者 朱旭敏)近日,集宁区居民王芳专程来到前进路街道办事处,将一面印有“破解积年办证难 心系百姓办房证”的锦旗送到工作人员姚江燕手中,衷心感谢他妥善解决了困扰自己多年的不动产办证难题。

据了解,王芳早年购置住房后,因与房地产开发企业产生纠纷,不动产登记迟迟未能办理。“房子住了十多年,却一直没有办法产权证证明,心里始终不踏实。”说起多年的办证困境,王芳满是无奈。此前,社区、街道曾多次牵头协调解决,但涉事开发企业起初拒不配合,后续更是搬离办公场所、彻

底失联,常规调解手段始终无法突破僵局,办证一事成了压在王芳心头的一块大石。

常规协调渠道受阻后,姚江燕主动承接起这一棘手诉求。在街道相关负责人全力支持下,他凭借扎实的法律知识储备和丰富的基层调解经验,全力打通群众依法维权的“最后一公里”。

接手事宜后,姚江燕第一时间梳理事件始末,逐一核对购房相关资料,精准厘清办证受阻的核心症结。他打破以往上门协调的传统思路,结合现行法律法规,为王芳梳理出清晰可行的合法维权路径,细致讲解诉讼流程与法律依

据,全程陪同、指导她整理全套诉讼材料,引导其通过司法途径维护自身合法权益。

案件推进过程中,姚江燕全程跟踪进度,主动对接相关单位协助取证,随时耐心回应王芳的各类疑问,全力扫清维权路上的各类阻碍。经过数月的努力,该案件最终通过诉讼程序妥善办结,王芳顺利拿到了期盼已久的不动产登记证书,萦绕多年的烦心事终于彻底解决。

拿到不动产权证书的那一刻,王芳悬着的心终于落了地。她由衷感慨:“这么多年开发商失联,我本以为房产证再

也办不下去了。多亏了小姚和郭书记一直记着我的难处,一步步带着我走法律途径,耐心帮我对接各项手续。有这样真心为老百姓办实事的工作人员,我们居民心里特别踏实。”

面对群众的认可与感谢,姚江燕表示:“基层工作,就是要直面群众的烦心事、揪心事。群众有困难、有诉求,我们就必须主动担当、全力解决。能用自己的专业知识帮居民化解多年难题,我由衷感到欣慰。今后,我将继续扎根基层、履职尽责,主动靠前为群众排忧解难,用心用情办好每一件民生小事,切实把服务做到群众心坎上。”



陈秀兰:做乡村妇女的“创业引路人”,13年帮扶困境学子



●陈秀兰

□本报记者 马佳敏

在乌兰察布的草原沃土上,陈秀兰扎根家乡十余载,始终把回馈乡土、帮扶群众作为行动初衷。平日里,她兼顾产

业发展的同时,将大量精力投入乡村公益、妇女就业帮扶、困境学子救助等民生工作。十余年来,她立足自身资源优势,踏踏实实为基层群众办实事、解难题,用长期坚守与暖心付出,帮助群众拓宽增收渠道、缓解生活困境,彰显了本土创业者扎根乡土、心系民生的巾帼担当。

2011年,陈秀兰创办本土企业,深耕草原肉食品行业。创业稳定后,她发现当地诸多全职宝妈、基层妇女空闲时间充裕,但缺少就业技能和增收渠道,难以实现居家增收。为切实帮助身边群众解决就业难题,她主动探索新路径,依托自身线上销售经验,无偿分享电商技能,帮助基层妇女依托自媒体创业就业,靠自己的双手稳定增收。

为打通乡村妇女居家增收路径,陈秀兰主动学习短视频拍摄、账号运营、直播带货等电商实操技能,摸索出适配本地普通人的线上创业模式。掌握成熟经验后,她牵头成立集宁区村播妇联自媒体创业孵化

小组,专门面向基层妇女开展公益培训,无偿传授电商创业技巧,为乡村妇女创业就业搭建免费学习、实操创业的平台。

“很多全职宝妈有空闲时间,却找不到稳定增收渠道,我想把自己摸索出来的线上销售经验无偿分享给大家。”这是陈秀兰开展妇女创业帮扶的初心。培训过程中,她坚持实操教学、手把手指导,从短视频拍摄、账号运营到直播带货技巧,逐项细致教学,切实帮助零基础乡村妇女快速掌握创业技能,让大家学有所得、学能所用。

为提升帮扶实效,陈秀兰还积极联动电商平台,围绕乌兰察布本地特色农畜产品开展专项实操培训,涵盖牛肉干、羊蝎子、肚包肉、卓资山熏鸡、丰镇月饼、草原奶食品等各类本土特产,让妇女们依托本地特色资源开展线上创业。长期常态化的公益培训,切实惠及大批基层妇女,累计培训基层妇女400余人次,带动300余名基层妇女开通自媒体创业账号。

在陈秀兰的持续帮扶带动下,超八成参训妇女实现常态化直播带货,顺利开启居家增收之路,人均每年增收3万元至8万元,有效改善了家庭经济状况。同时,已有90余名妇女依托本地农畜电商产业链实现稳定就业,真正实现了就近

就业、居家增收,切实激活了基层巾帼力量,助力乡村群众稳定增收。

在助力妇女创业增收的同时,陈秀兰十三年如一日坚守公益帮扶事业,持续关爱救助困难群众、助力乡村振兴。卓资县大榆树乡学子郭丽萍自幼与爷爷相依为命,家庭生活拮据、求学困难。得知孩子的困境后,陈秀兰主动上门探望,自此开启了长期一对一帮扶。

十三年来,陈秀兰持续为郭丽萍提供学费、生活物资等全方位帮扶,常年看望孩子,陪伴她走追求学成长的各个关键阶段。在她的悉心帮扶与鼓励下,曾经自卑怯懦的郭丽萍变得开朗自信,今年顺利参加高考,迎来人生新的起点。

十余年间,她持续走访慰问乡村困难群众、助力乡村振兴,累计公益捐赠超百万元,用点滴善举温暖乡土、帮扶群众,默默践行着企业家的社会责任。

多年的实干与奉献,让陈秀兰收获了多项荣誉认可,先后荣获自治区三八红旗手、公益事业突出贡献奖、优秀巾帼志愿者等称号。她扎根乡土、实干为民,从带动妇女创业增收,到长期深耕公益帮扶,用十余年坚守书写了新时代巾帼创业者扎根草原、回馈百姓的真挚情怀。



乡村食堂托起老年幸福“食”光

□本报记者 宋晓辉
通讯员 王志芳

正午时分,察右中旗黄羊城乡广昌隆平安养老食堂内暖意融融。干净整洁的就餐环境、规范有序的后厨操作、新鲜齐备的当日食材,让前来就餐的老人们倍感舒心。饭点时分,村内老人结伴前来用餐、闲坐休憩。

结合老年人饮食特点,食堂科学定制低盐低脂、软烂营养的膳食食谱,兼顾适口性与营养均衡,适配老年群体用餐需求。同时,食堂严格守住食品安全底线,坚持当日采购食材,每日留样备查,从源头把控菜品质量,全方位筑牢老年群体饮食安全防线,让老人吃得安全、吃得健康。每日午餐常态化供餐,切实为村内老人提供便捷的就近用餐服务。

“食堂饭菜干净卫生、价格实惠,年纪大了不用自己做饭,出门就能吃上热乎饭,实实在在享受到了惠民政策。”广昌隆村村民范连宝坦言,村级养老食堂的落地运

营,有效解决了农村老年人日常就餐的烦心事。

依托村“两委”统筹支持,广昌隆平安养老食堂创新运营模式,切实让养老惠民政策落地落细。食堂推行“公益补助+个人自费”的低成本运营机制,有效减轻农村老人用餐负担,同时持续优化菜品口味与服务细节,常态化保障老年群体用餐需求。截至目前,食堂已为村内60周岁以上老人累计发放就餐券9000余张,实打实地将政策红利送到群众身边,让乡村养老服务更接地气、更有温度。

广昌隆村养老食堂的暖心服务,是察右中旗推进乡村养老惠民工作的生动缩影。今年以来,旗区紧扣自治区十大民生工程部署,聚焦农村独居、空巢、高龄老人就餐难、照料弱等突出民生短板,通过整合基层公益服务资源、优化养老服务供给,以村级养老食堂建设、暖心助餐服务落地为重要抓手,精准补齐乡村养老服务弱项,全方位提升农村老年群体的幸福感,获得感与安全感。