



快乐运动
健康生活

市民乐享秋日好时光



●市民在健身步道上快步走

本报记者 鲍娜 摄

本报讯(记者 鲍娜)金秋九月,天高云淡,凉爽宜人的天气为户外活动提供了绝佳条件。在全民健身理念日益深入人心、城市公共体育设施持续完善的双重推动下,在中心城区的公园里、广场上,处处都能看到市民们积极投身全民健身的热闹景象。

走进老虎山生态公园,一条被繁茂树木环绕的步道率先映入眼帘。阳光透过树叶的缝隙倾洒而下,在地面上留下斑驳的光影。步道上,市民们结伴同行,有的迈着轻快的步伐健走,有的悠然自得地漫步。“每天来公园走一走,出出汗,整个人都神清气爽。”正在健走的市民赵利鑫笑着说。

公园的健身区域,各类健身器材周围满了锻炼的人群。老人们熟练地操作着腿部锻炼器材,神情专注;还有人借助器材进行拉伸,为后续的锻炼作好准备。不远处的空地上,一群中老年人正跟随着领舞者的节奏,欢快地跳起广场舞。他们动作整齐划一,脸上绽放着欢快的笑容,动感的音乐与秋日的宁静相

互交织,尽显别样活力。

76岁的市民陈伟民告诉记者:“在这凉爽的秋风里锻炼身体,感觉格外清爽舒适。”

在公园的另一处,几位市民沿着公园的环形跑道跑步。跑道旁的草坪上,几个孩子在家长的陪伴下练习跳绳,绳子在空中划出一道道弧线,清脆的落地声与孩子们的笑声交织在一起,为公园增添了几分童真童趣。

带着孩子锻炼的母亲李娟说:“秋天阳光柔和,带孩子来户外跳绳、做游戏,既能锻炼身体,又能让孩子亲近自然,比在家看电视强多了。”

从公园高处俯瞰,城市的建筑群在秋日蓝天的映衬下格外清晰,而公园内这片充满生机的运动天地,已然成为城市中一道独特的风景线。健身的人群里,有头发花白的老人,有正值壮年的上班族,还有利用课余时间前来锻炼的学生,不同年龄、不同职业的人们,都在这里找到了适合自己的运动方式,共同沉醉于秋季健身带来的乐趣之中。



城事

非遗毛绣走进社区课堂 居民学艺拓宽就业路



●非遗代表性传承人肖占贵讲解毛绣技艺

实习记者 翟辉 摄

本报讯(实习记者 翟辉)近日,在察右后旗北道口社区活动中心,察哈尔毛绣非遗代表性传承人肖占贵正手把手地教居民绣制毛绣作品,让大家近距离体验了这一传统技艺的独特魅力。

作为察哈尔蒙古族世代相传的手工艺,察哈尔毛绣以动物皮毛中的锋毛为原料,在传统大经纬纱网上运用“栽植”技法制作出各种动物图案。成品写实立体,风格粗犷鲜活,能够精准还原动物的原生状态,被誉为“平面标本”,是目前我国唯一保留祭祀仪式的民族手工艺,每一件作品都承载着深厚的文化内涵。

本次活动创新采用“知识讲解+实践体验”双模式,让居民不仅能听懂非遗背后的故事,还能亲手尝试制作。肖占贵从察哈尔毛绣的历史讲起,细致介绍了纹样选择、制作工具和原材料,并分享了现代技术为毛绣创新带来的新可能。居民乔芳听得格外认真:“以前只在博物馆见过毛绣,今天才知道连选毛、配色都这么多门道!”她不时用手机记录下关键内容。

最受欢迎的实践环节中,肖占贵现场演示了毛绣的基本针法,从握

针、穿线,到根据图案调整“栽植”力度,每一个细节都讲解得清晰易懂。她还走到居民身边逐一指导,手把手纠正操作姿势。“线要拉得匀,针脚间距一致,绣出来才平整。”面对大家的提问,肖占贵一一耐心解答,并分享了自己多年积累的小窍门。

活动现场,社区还设置了报名点,为有意深入学习的居民——尤其是待业妇女,提供后续系统培训,内容包括毛绣基础针法和作品设计等,帮助大家掌握一技之长,拓宽就业渠道。居民王淑枝当场填了报名表,高兴地说:“我一直想找份能兼顾家庭的工作,要是能学会毛绣,既可以在家照顾孩子,还能靠手艺增加收入,真是太好了!”

“非遗不是摆在博物馆里的展品,只有走进生活、走进群众,才能真正‘活’起来。”社区主任翟婧婧表示,此次体验活动不仅让居民感受到传统技艺的文化底蕴,也为非遗传承和民生需求搭建了桥梁。未来,社区还将继续引入更多非遗项目,通过体验课、作品展等形式,让非遗融入日常生活,同时挖掘其就业潜力,切实为居民办实事、谋实惠。

锦泰社区举办“红石榴杯”文化艺术节



文化进万家
放歌新时代

本报讯(实习记者 张玥)9月17日,察右前旗平地泉镇锦泰社区成功举办“感恩、听党话、跟党走”群众教育主题宣讲暨第二届“红石榴杯”文化艺术节。本次活动由社区居民自发编排,共同参与,带来21个形式多样的节目,涵盖独唱、二人台、舞蹈、“三句半”和合唱等,为现场观众呈现了一场真挚而丰富的文化表演。

艺术节在舞蹈《没有共产党就没有新中国》中拉开帷幕。表演者精神饱满、动作舒展,用舞蹈表达对党的深情。具有浓郁地方特色的二人台节目《亲亲二人台》《打金钱》,以婉转的唱腔、生动的表演赢得阵阵掌声和笑声。“三句半”用朴实语言讲述社区发展与民生新变化,合唱节目则用铿锵歌声唱出团结与奋进

的力量。整场演出节奏紧凑、气氛热烈,不断将现场推向高潮。

舞蹈队老师李荣难掩激动之情。她表示,这次队伍共有三个节目登台,“能在社区搭建的平台上展示大家的爱好,整个过程既开心又充实。”她介绍,队员们大多从零起步,为提升演出效果,她从基础动作教起,反复示范、耐心指导。“学员们特别刻苦,哪怕一个动作反复练习也毫无怨言。看着大家从‘不会跳’到‘跳得好’,最后在舞台上顺利呈现,我心里充满骄傲。”

据锦泰社区夕阳红艺术团副团长李建萍介绍,艺术节筹备工作始于三四月前。团内30多名演员均为退休人员,平日就热爱文艺。大家主动协调时间,利用空闲认真排练。“通过这样的活动为居民带来欢乐,丰富社区文化,我们觉得特别有意义。”她表示,今后还会继续积极参与与社区文化活动,共同营造更和谐、美好的社区氛围。



●舞蹈队队员认真排练节目

实习记者 张玥 摄



关爱老年人
温暖夕阳红

检察志愿者入村,为老人送上防骗知识与暖心陪伴

本报讯(记者 马佳敏)第42个民族团结进步活动月期间,丰镇市人民检察院第一党支部的青年志愿者来到巨宝庄西十八台村幸福院,开展普法宣传和志愿服务活动,为老人们送去关怀与温暖。

活动中,志愿者与老人们坐在一起亲切交谈。针对老年人容易遭遇养老诈骗、邪教蛊惑等情况,志愿者结合“虚假养老投资”“冒充电商退款”等真实案例,用当地方言耐心讲解防骗知识。“遇到让签字的‘以房养老’项目,一定要警惕!”“陌生电话声称家人出事要钱,务必先联系子女核实!”他们一对一地叮嘱老人们增强防范意识,守住“钱袋子”。老人们听得十分认真,连连点头:“这些话实在,我们爱听!”

随后,志愿者在活动室组织座谈,向大家介绍《中华人民共和国反有组织犯

罪法》。志愿者用老人熟悉的语言和身边事例,讲解有组织犯罪的常见形式,说明公民举报的权利及保护机制,并强调检察机关对举报信息严格保密,鼓励大家共同维护乡村安宁。

普法结束后,志愿者拿起扫帚和抹布,帮助打扫幸福院的公共区域。经过一个多小时的劳动,庭院更加整洁明亮。老人们笑容满面,纷纷表达感谢。

“太谢谢你们了,讲得明白,干活又贴心,我们心里暖和!”活动结束后,一位老人拉着志愿者的手高兴地说。

丰镇市检察院政治部副主任添丽表示,该院将继续坚持“以人民为中心”的理念,推动检察职能与志愿服务深度融合,聚焦老年人实际需求,以更务实的举措传递司法温度,为构建和谐社会、铸牢中华民族共同体意识贡献检察力量。



●检察志愿者围着老人拉家常、讲法律

本报记者 马佳敏 摄



社情民意

莜面香里聚邻里,百旺社区举办搓莜面比赛



●选手展示制作莜面技艺

本报记者 李梦娜 摄

本报讯(记者 李梦娜)为弘扬中华饮食文化,近日,集宁区虎山街道百旺社区党支部举办“麦香四海庆丰年·

民族同心筑北疆”莜面制作技艺大赛,以传统美食为纽带,丰富社区文化生活,凝聚邻里情谊。

社区里来了专业艺术老师

本报讯(记者 徐楠)“手再抬高一点,对,保持住!”“跳舞的时候记得微笑,表情要自然。”近日,集宁区桥西街道北官房社区活动室不断传出欢快的音乐和笑声。集宁区乌兰牧骑的专业演员们走进社区,正在为“快乐舞蹈队”的居民们进行艺术辅导。他们一边讲解动作要领,一边示范标准舞步,不时与居民共舞,现场气氛温馨融洽。

据了解,此次乌兰牧骑进社区辅导活动,旨在弘扬“扎根基层、服务人民”的优良传统,丰富社区居民文化生活,推动“感党恩、听党话、跟党走”群众教育实践活动落到实处。活动内容涵盖舞蹈、歌曲、戏曲等多种艺术形式,通过专业指导提升基层文艺团队水平。

活动前,乌兰牧骑队员专门来到社区调研,了解舞蹈队的实际需求和

困难,据此制定有针对性的教学计划。辅导过程中,队员们采取示范、讲解和互动相结合的方式,从舞蹈动作、节奏把握到表情管理,逐一细致指导。教学间隙,演员们还围绕“感党恩”主题,讲述红色文艺作品背后的故事,寓教于乐,让居民在艺术体验中增进对党的感情。

“退休后终于有时间做自己喜欢的事了。社区有了舞蹈队,我们几乎天天都来排练。年轻时没条件学,现在专业老师来指导,真是太高兴了!”舞蹈队队员杨莲笑着说。她表示,乌兰牧骑演员的指导不仅纠正了长期以来的错误动作,更让大家跳舞的信心倍增。

北官房社区党总支书记刘鹏亚表示,“乌兰牧骑进社区为基层文化注入了新活力。这样的活动既提升了居民

的文艺素养,也在潜移默化中增强了社区凝聚力,让‘感党恩、听党话、跟党走’的信念更加深入人心。”

集宁区乌兰牧骑相关负责人表示,用艺术传递真情,让感恩融入生活,这是我们文艺工作者的责任和荣幸。今后将继续坚持服务基层,让群众在家门口就能享受专业艺术指导,感受党和政府的关怀。同时,乌兰牧骑还将深入更多社区和村镇,根据群众需求开展多样化文艺辅导,真正让文化惠民政策落到实处。



●集宁区乌兰牧骑演员对居民进行艺术指导

本报记者 徐楠 摄