



# 太极拳项目集中亮相 展现群众健身风采



▲太极拳爱好者共同展示太极拳的魅力

► 太极剑展示

本报记者 刘佳鑫 摄



本报讯(记者 刘佳鑫)12月24日,集宁区前进路社区育人健身指导站,在乌兰察布市老年大学多功能厅举行太极拳项目运动会,活动不仅为太极爱好者搭建了交流展示的平台,更成为集宁区推进全民健身战略的生动实践。

活动现场,乌兰察布文化馆队、集宁区文化宫队、工人文化宫队、集宁区体育馆队等多支队伍齐聚一堂。队员们身着整齐统一的太极服,精神抖擞、神采飞扬,以饱满的热情投入到各个项目的展示中。“28式太极扇”刚柔并济,扇面翻飞开合间尽显潇洒飘逸;“32式太极剑”剑如游龙,剑光闪烁中蕴含凌厉气势;太乙游龙拳灵动多变,表演者身形辗转腾挪,仿佛与天地融为一体;“42式太极拳”沉稳大气,一招一式都彰显着深厚功底。

底。各展演队伍凭借精湛的技艺和默契的配合,将太极拳的独特魅力展现得淋漓尽致,赢得了现场观众的阵阵掌声与喝彩。

在台下专注观赛的观众中,刚接触太极拳不久的学员含章为展演的伙伴们拍照。她分享了自己的学习收获:“包塞华老师的教学让我受益匪浅。他总能将太极拳的沿革、拳理与拳谱深入浅出地融入讲解,从八法五步的基本功到成套套路的练习,每一个环节都给予我们细致入微的指导。尤其是晨练环节,老师会面对面地为我们精准辅导纠偏,大家在交流中共同提高,真正体会到了太极健身的独特魅力。”

活动现场,集宁区前进路社区育人健身指导站站长包塞华还为取得2025年三级社会体育指导员证书的学员颁发了荣誉证书,这不仅是对优秀学员个人能力的认可与鼓励,更为太极文化的薪火相传注入了新的活力。

包塞华表示,此次运动会既是对日常锻炼成果的集中展示,也进一步丰富了群众的精神文化生活,为推进全民健身营造了良好氛围。



## 化德县民政局“全程帮办”老年人意外险理赔,高效服务获赠锦旗

□本报记者 马佳敏

“原本以为老年人意外险理赔流程复杂繁琐,没想到民政局的同志全程帮办,这么快就拿到了理赔金,真心感谢党和政府的关怀!”近日,化德县群众张某某的家属将一面鲜红的锦旗送到了化德县民政局,这面锦旗,不仅是对民政部门高效服务、心系群众的高度肯定,更折射出老年群体对这一惠民政策实实在在的获得感与认同感。

不久前,张某某因意外事故不幸离世,这一突如其来的变故,让原本平静的家庭瞬间陷入了悲痛与经济压力的双重困境之中。化德县民政局在得知这一情况后,迅速启动应急响应机制,协助家属精心整理老年人意外伤害保险理赔材料,同时,密切跟进审核进度,积极与各方沟通协调。在多方共同努力下,用较短时间便完成了核查认定工作,成功为

家属申请到2万元意外险理赔金。这笔及时到账的理赔金,如同一场“及时雨”,有效缓解了家庭的经济压力,让家属在悲痛之中感受到了一丝慰藉。

老年人意外伤害保险是乌兰察布市民政局为辖区内符合条件的老年人推出的一项暖心保障,旨在切实提高老年人及其家庭抗风险能力,有效缓解意外伤害给老年人及其家庭带来的经济负担,促进社会和谐稳定。

此保险覆盖范围明确且广泛,凡具有乌兰察布市户籍,年龄在60周岁(含)以上的老年人都在保障之列,而且在2026年4月14日内达到60周岁的老年人同样享有保险责任。保险期限从2025年4月15日0时0分开始,至2026年4月14日23时59分结束,为老年人提供了一整年的安心守护。若老年人在全国范围内(港、澳、台除外)遭受意外伤害导致身故、伤残或入院治疗,都可拨打户

籍地民政局电话或承保公司电话,咨询保险事宜并了解申请办理理赔服务。

该保险的责任范围十分广泛。在保险期间,被保险人在全国范围内(港、澳、台除外)遭受意外伤害导致身故、伤残或入院治疗,保险人将依据保险合同约定给付意外身故保险金、意外伤残保险金或意外医疗保险金。意外伤害涵盖的情况多样,包括户内外及公共场所发生的磕碰、高空坠物、走路摔倒、电击、溺水等常见意外,也涵盖乘坐交通工具、参加公共场所活动、入住养老院、外出旅游、正常生产活动和生活过程中发生的各类意外伤害。

在保险金额方面,总保险金额为25000元/人,其中意外伤害身故及伤害伤残保险金额上限为20000元,意外伤害医疗费(包括门诊和住院)上限为5000元。明确的保险金额,让老年人及其家属在遭遇意外时能够心中有数,也

为后续的理赔提供了清晰的依据。

如需申请理赔,老年人或其家属需向户籍所在地承保的保险公司申请,并准备好身份证件、医疗费用发票、医疗费用清单、医保报销结算清单、诊断证明、住院病历、其他报销机构报销结算单,意外事故证明(交通事故、自然灾害),被保险人的银行账户等资料。提前了解并准备好这些资料,有助于理赔流程的顺利进行。

集宁区民政局相关负责人表示,这一惠民政策得到了市民的广泛关注与好评。随着年龄的增长,老年人遭遇意外伤害的风险逐渐增加,这份保险就像一场“及时雨”,为老年人的生活增添了一份安心,让他们出门更放心。民政部门也将持续关注老年人需求,不断完善相关政策和服

## 繁荣社区:供暖难题“马上办” 贴心服务暖寒冬



本报讯(记者 朱旭敏)“今年我们家的暖气一直不热,而且楼上邻居家也是这样,麻烦上门帮我们看看吧!”近日,集宁区前进路街道繁荣社区工作人员接到辖区铁路自建小区居民反映,多户居民家中暖气持续不热,且该单元一楼至五楼均存在相同问题,盼能尽快排查解决。面对群众急切诉求,繁荣社区高度重视,第一时间响应,迅速联动辖区供热公司成立专项排查小组,赶赴现场开展实地检查与协调工作,全力保障居民温暖过冬。

为尽快摸清问题根源、恢复正常供暖,连续两日,社区工作人员协同供热公司维修人员,循着居民反映线索前往该铁路自建小区开展专项排查。排查期间,工作人员逐户耐心沟通协调,对居民的积极配合致以诚挚谢意;针对部分住户不在家、居家不便等配合难点,工作人员逐一耐心做好情况说明与沟通工作,全力争取住户理解支持,保障排查工作



●工作人员入户排查暖气问题

本报记者 朱旭敏 摄

有序推进。经供热公司维修人员细致检测,最终确定问题症结为单元门口管道弯头破损漏水,社区随即牵头协调该单元上下住户,高效推进后续维修事宜。

当日下午,维修人员便完成破损零件更换作业,社区工作人员逐门逐户上门动员居民为家中暖气放气,确保供暖循环通畅。经过检查发现,该单元一至五楼住户家中暖气均恢复正常供暖,久违的暖意重回居民家中,切实解决了居民冬日取暖的揪心事。

“之前暖气一直不热,老人孩子都遭罪,在社区帮助下,很快就联系维修人员来处理,现在家里暖烘烘的,太贴心了!”居民王女士难掩喜悦地说,社区事事想着居民,有问题响应快、处置实,让大家心里特别踏实。

繁荣社区工作人员表示,及时化解此次供暖难题,不仅让居民在寒冬里感受到了实实在在的温暖,更进一步拉近了社区与居民的距离,有效提升了居民的幸福感和获得感。下一步,社区将持续聚焦居民急难愁盼问题,以更贴心的服务、更务实的举措办好民生实事,用心用情守护居民生活品质,全力打造幸福宜居的美好社区。



●老人们制作养生锤

实习记者 翟辉 摄

□实习记者 翟辉

12月24日,集宁区前进路街道宏伟社区活动室内氛围热烈。彩色卡纸在居民手中灵活翻飞,一件件精巧的手工艺品陆续成型;“水果纸牌对对碰”游戏现场,老人们围坐一圈,专注匹配纸牌图案,每成功一对便响起阵阵欢声笑语。

这一温馨场景,是乌兰察布市重点推进的“慧龄空间”民生项目落地见效的生动体现。作为国家级公益项目,“慧龄空间”由国家开放大学教育基金会与国家开放大学出版传媒集团联合发起,多家社会公益组织共同支持,旨在通过在社区、养老机构、老年教育院校等场所设立实体交互空间,为老年人和儿童提供学习指导、阅读分享、益智游戏、手工制作等综合性服务。

该项目自2025年3月在乌兰察布推广以来,凭借高效的执行效率与精准的服务定位,迅速获批建设23个站点,获得专项公益资金92万元,创下全国单次捐赠支持该项目金额的最高纪录。2025年12月16日,在乌兰察布市第九届全民终身学习活动周启动仪式上,对包括宏伟社区在内的23家“慧龄

空间”集中授牌,标志着该社区养老服务与文化建设迈入专业化、品质化发展新阶段。

走进宏伟社区的“慧龄空间”,功能分区清晰,环境温馨舒适。棋牌区内,“水果纸牌对对碰”游戏不仅为老人们带来欢乐,更兼具认知训练功能。“这比单纯打牌更有趣,既要记牌面,又要拼反应,脑力和眼力都能得到锻炼。”居民张国忠一边翻找纸牌,一边笑着说。

手工区同样热闹。在社区工作人员的指导下,居民们穿针引线、填充艾草,亲手制作具有理疗功效的艾草锤。“自己做的艾草锤敲肩颈很舒服,用着也放心。”一位刚完成作品的居民举起成品向同伴展示,脸上满是成就感。

此外,空间内还设有阅读角和健身房。书架上整齐摆放着养生保健、文学历史、红色读物等各类书籍,满足不同年龄段居民的阅读需求;跑步机、动感单车、哑铃等健身器材一应俱全,为老年人科学锻炼身体提供了便利条件。

对于爱好文艺的居民而言,“慧龄空间”更是理想的排练场地。每天下午,悠扬的歌声与欢快的舞步准时在这里响起,社区舞蹈队的成员们在此



## 6856名环卫工人有了专属意外保险



●工作人员为环卫工人发放保暖装备

本报记者 鲍娜 摄

□本报记者 鲍娜

12月24日,“城市因你而美 新华伴你而行”关爱环卫工人大型公益行动在新华保险乌兰察布中心支公司会议室举行。活动为全市6856名一线环卫工人捐赠专属人身意外伤害保险及冬季保暖慰问品,为冬日的户外劳动者增添了暖意。

上午9时,新华保险乌兰察布中心支公司工作人员已提前到场,将脖套、手套等冬季慰问品逐一整理完毕。这些物品均贴合环卫工人户外作业的保暖需求,实用性强。当身着橙色工装的环卫工人代表有序入场时,现场响起热烈掌声,既是对“城市美容师”日常坚守的致敬,也饱含对此次公益行动的认可。

“环卫工人凌晨四点就开始作业的劳动者,用扫帚丈量城市街巷,用汗水维护环境整洁,但他们的工作面临交通意外等安全隐患。”新华保险乌兰察布中支党支部书记、总经理张振来介绍,全市大部分一线环卫工人年龄在65岁以上,受身体条件与年龄限制,在商业保险投保时往往面临困难,成为民生保障领域的薄弱环节。

为解决这一问题,新华保险经过三个月调研走访,深入环卫作业一线了解实际需求,量身定制了专属环卫工人的人身意外伤害保险。根据捐赠协议,新华保险为6856名一线环卫工人每人提供10万元意外伤害保障,累计风险保额达6.856亿元,保障范围涵盖意外身故、意外伤残及意外医疗等核心权益,为环卫工人作业安全提供全方位保障。



## “慧龄空间” 让老年生活更有温度

排练节目,大家在旋律中舒展身姿、增进感情,氛围其乐融融。

“方寸空间,承载着实实在在的民生温度。”宏伟社区党委书记闫静表示,“慧龄空间”的落地是社区推进老年友好型社会建设的重要举措。下一

步,社区将以该空间为载体,结合居民实际需求,持续丰富服务内容,常态化开展健康讲座、节庆活动、代际互动等多样化项目,真正实现“老有所乐、老有所学、老有所为”,让社区成为居民安居乐业的幸福港湾。



●工作人员指导老人们制作养生锤

实习记者 翟辉 摄