



旺庄街道“智惠·旺庄”探索可持续化良性模式 2元钱1节的公益培训课，名额秒光

近年来，各地推出公益课堂、青年夜校等，不仅可以丰富居民的精神文化生活，而且居民学技能、涨知识、拓展社交。但由于优质课程和师资成本高、居民都要上班或带娃、集中上课难度大等客观原因，公益课堂的实际运营并没有想象中那么美好，课程不对居民胃口没人报名、上课时间随意调整、收费不合理等问题层出不穷。

如何兼顾价格惠民与课程质量，并探索出可持续化的良性模式，是最大难题。早在2010年，无锡市新吴区旺庄街道推出“智惠·旺庄”公益培训班，经过十多年探索，如今30个课程，学员名额全靠抢，而晚间课堂每节收费2元，一放出名额就被年轻人和上班族“秒光”。一个街道的公益培训课，为何如此火爆？

陈敏

问需于民 教师和学员“双向约束”

“2元1节的养生课，无锡中医医院专业医生来给你上课，教你怎么科学吃、怎么合理运动，不要太香哦！”“这节课就是给我们亚健康人群提供的，我还特别设置了抢课闹铃。”应辖区居民要求，今年秋季新开的中医养生课可谓“一课难求”，每周二晚上6点半

到8点，旺庄街道文体服务中心303会议室内，满满的都是年轻人。

问需于民，是公益培训班受欢迎的首要原则。街道文体服务中心负责人严晓芳表示，2010年推出“智惠·旺庄”公益培训品牌的目的就是让居民提需求，政府来匹配资源，让文化活动更得民心。这一传统保留至今，每年年初，文体服务中心都会根据上年度课程反响情况和今年新课资源，开展一次课程问卷调查，投票多的课程才能出现在新学年新课表上。

当然，课程受欢迎是一回事，而课上得好不好，还受到教师水平、学生参与度等影响。旺庄街道的做法是：对教师和学员提出“双向约束”。对教师，课程大纲必须提前给到，期末学员到课率必须超过70%，否则第二年该课将直接被取消；对学员，白天课程免费，晚间课程收费每节2元，3次无故缺席将被永久取消抢课和上课资格。

“全能班长” 管纪律更管学习进度

“下雨，路上有点堵车，马上到！”“刚吃完晚饭，从家里走过来了！”

11月1日晚6点多，在街道文体中心108教室，作为班长，高海珍阿姨第一个到，开门、开灯，独自练了一套动作后，有学员陆续抵达，她便热心给学员“一对一”纠正动作。看到授课老师来后，她又忙着在微信群里询问没到学员的情况，虽然天有点冷，但

学员们学习热情很高，个个在群里“冒泡”。

目前，街道所有公益培训课均设“全能班长”。街道党建工作办公室工作人员周焰直言，“全能班长”在公益培训班中的作用十分重要，大多由年轻略长些、技术略强些、时间略空余些的优秀中老年学员担任。

提供舞台 比赛演出给足成就感

今年8月，“繁花绽放盛世 新韵颂华章”旺庄街道庆祝中华人民共和国成立75周年主题系列文化活动中，对街道2023年优秀参演团队集中颁奖。记者发现，太极拳、舞蹈、民乐（葫芦丝）等获奖团队成员，大多都是公益培训班的优秀学员。周焰直言，提供舞台让学员“发光”，既给足成就感激发其学习热情，也为街道文化事业提供源头活水。

在旺庄街道，每年一场专属于公益培训班的成果演出是传统项目。“别人的晚会缺节目，我们街道是根本挑不过来，还要‘竞技’上台呢。”周焰有些凡尔赛地感慨。

据悉，“智惠·旺庄”公益培训班已常态化开设14年，累计开办过民族舞、肚皮舞、太极拳、古筝等超百门课程，受众覆盖老中青少全年龄段，受惠人次超50万人次。街道党工委委员、宣传委员张磊表示，问需于民、居民自助、班长辅导、演出评优……公益培训课已探索出了一条良性可持续发展之路，切实打通街道层面文化惠民、公益培训、群文演出的文化事业内循环。

《太湖》邮票创作30周年 作者范扬来到鼋头渚



签售现场 主办方供图

11月10日，“诗咏鼋头，书画太湖——纪念《太湖》邮票创作30周年展”暨“中国国家画院范扬工作室师生太湖写生展”和“‘历代名家画太湖’文献展”在无锡市民中心大厅开幕，共展出范扬先生《太湖》邮票正稿、画稿及相关主题邮票，以及无锡太湖风光写生作品、书法作品和历代名家太湖山水文献作品共计约60幅，展览持续至11月25日。

据了解，邮电部于1994年发行著名画家范扬先生以传统工笔手法创作的《太湖》邮票。《太湖》邮票全套5枚（包括“鼋头渚春涛”“蠡湖烟绿”“寄畅清秋”“梅园香雪”和“洞庭山色”）、小型张1枚（为“包孕吴越”）。1995年7月20日，《太湖》邮票正式发行。时任国家副主席荣毅仁为《太湖》邮票和邮票发行题字“太湖风光”。30年来，作为太湖秀美风光的名片，这套邮票蜚声海内外。

2024年是《太湖》邮票创作30周年。无锡市文联、市文旅集团和市邮政管理局联合策划组织，以此为缘起，通过邀请当年的创作者范扬先生带领中国国家画院范扬工作室优秀画家一起来太湖鼋头渚写生创作，以“诗咏鼋头·书画太湖”的艺术形式来丰富太湖的生态之美、人文之美、历史之美，使太湖最美无锡段的自然风光让更多人看到。

11月9日，特别在鼋头渚江南兰苑举办“太湖雅集”笔会，兰花的清雅芳馨与水墨的诗情画意跃然纸上，更好地激发大家热爱无锡、赞美太湖的情操，同时彰显无锡作为历史文化名城的无穷魅力。10日上午，还在太湖鼋头渚景区徐霞客广场现场签售《太湖》邮票创作30周年纪念邮册、纪念封等相关邮品，著名画家范扬现场签售，以满足广大集邮爱好者的愿望。

现代快报记者在现场看到，签售活动吸引不少集邮爱好者。廖世泽今年79岁，特意带着收藏多年的邮票册排队等范扬老师签名。他告诉记者，这就是1995年发行的《太湖》系列邮票，一套五张都有。自己是从集邮微信群得知范老师来签售，今早8点就到这里等了，这幅《太湖》作品画得非常好，太湖山水、韵味十足，能见到范老师请他签名，觉得非常有意义。 陈敏

福彩双色球 12亿派奖活动火热进行

派奖活动自双色球游戏第2024126期（2024年11月3日晚）起，预计持续20期。活动期间，设立一等奖特别奖，奖金总额预先安排4亿元，每期安排2000万元，对当期单票金额超过20元（含）的一等奖中奖彩票，每注一等奖按当期一等奖单注基本奖金1:1比例派送。另设立六等奖翻番奖，奖金总额预先安排8亿元，对当期单票金额超过20元（含）的六等奖中奖彩票按每注六等奖派送固定奖金5元。随手公益，你我同行。 高艺

2024 无锡锡山宛马激情开跑 15000名跑友共赴“金秋奔跑之约”



雅迪2024锡山宛山湖马拉松激情开跑 锡宣供图

11月10日7:30，雅迪2024锡山宛山湖马拉松暨大运河马拉松系列赛（无锡锡山站）在无锡市锡山区映月湖畔鸣枪开跑。当天，15000名马拉松爱好者齐聚，沿着吉“象”赛道纵情奔跑，用脚步感受金秋时节江南风光的独特魅力。

现场，来自埃塞俄比亚的选手以2小时16分57秒的成绩获得男子全程组冠军，来自肯尼亚的选手以2小时37分08秒的成绩获得女子全程组冠军。中国跑者侯超名以2小时21分36秒的成绩获得男子全程组亚军并全程中国籍男子全马成绩第一名，中国跑者倪志艳以2小时44分33秒的成绩获得女子全程组亚军并全程中国籍女子全马成绩第一名。

宛山湖马拉松赛如今已经成为展现无锡魅力、展示锡山形象的一张靓丽名片，今年，“宛马”赛事获得了中国田协A1类认证，成为大运河马拉松系列赛之一，为广大体育爱好者搭建了一个更高展示自我、挑战极限的平台。

锡山区区长顾文浩在致辞中表示，希望大家在这条“景在路上、路在花中”的吉“象”赛道上，跑出激情、赛出风采。锡山将始终秉持“跑者至上、臻臻完美”的办赛理

念，以最大热情、最优服务、最强保障，让每位参赛者留下一段美好的无锡记忆、锡山回忆。

据了解，本届宛马总规模15000人，设置马拉松（42.195公里）和欢乐跑（5公里）两个项目，受到全国跑友的积极响应与热情参与。赛事总计51717人报名，其中，马拉松项目报名46284人，男子41260人、女子5024人，中签率21.6%；欢乐跑项目报名5433人。参赛者涵盖全国23个省份、4个自治区、4个直辖市和两个特别行政区，还吸引了美国、日本、肯尼亚、英国等11个国家的外籍选手报名参赛。

赛事路线均以映月湖公园为起点和终点，串联起锡山的自然风光和人文景观，选手们将经过九里河风光带、胶阳路、锡山电动车产业园、宛山湖生态科技城等锡山地标和美景。

组委会在赛道沿途共设置23处补水补给站、19处医疗点、4处大型综合医疗救护站，配备300名医护跑者、120名专业康复师和1支专业救援队，搭载72台AED，为参赛选手提供充足的饮水、能量补给和医疗保障，在助力跑者创造佳绩的同时，让每一位参赛者能够跑得健康、跑得安心。高艺

相关新闻

近3000选手角逐 阳羡100越野挑战赛

11月9日，2024无锡宜兴阳羡100越野挑战赛鸣枪开跑，近3000名越野爱好者参赛，挑战自我。11月10日上午，100km组别决出胜负，中国马拉松选手罗灿华夺得男子组冠军。

据悉，今年的阳羡100越野挑战赛设置四个项目，分别为100km、50km、30km、7km。群山环绕、竹林悠悠，赛道的起点为隐龙谷君澜度假酒店，经过河海门、太湖山、三洲山、竹海风景区、宜兴国家森林公园等自然风光和人文景观，最终回到隐龙谷冲线。

沿途既有峻峭的山峦、蜿蜒的溪谷，又有绿意盎然的竹海，融合了运动竞技、自然探索与人文精神，让选手们在挑战自我、突破体能极限的同时，也能在运动中感受自然野趣。

近年来，阳羡100越野挑战赛的赛事影响力迅速提升，参赛人数从去年的1400余人增加至近3000名。与此同时，本次越野赛还吸引了申加升、罗灿华、王丽萍等国内外的越野跑精英选手参赛。

经过激烈角逐，11月10日上午，中国马拉松选手罗灿华以11:15:00的成绩夺得男子组冠军，何东、陈华铃分别获得100km男子组亚军与季军。中国越野跑运动员王丽萍以13:41:30的成绩夺得100km女子组冠军，张娜、付华荣分别获100km女子组亚军与季军。

其他组别中，王成昊、申加升分别斩获30km、50km男子冠军；胡露丹、李思璐分别斩获30km、50km女子冠军。 尤力庭