

全民健身显担当 志愿服务暖意足

社区全民健身志愿服务为健康加码

本报记者 轧学超

日前,由国家体育总局群体司指导,体育总局人力资源开发中心组织开展的2023年“全民健身志愿同行”全民健身志愿服务(社区)项目如火如荼举行,参与项目的15个志愿服务组织或机构紧紧围绕“全民健身 志愿同行”项目主题,结合自身特点和社区实际,不同程度、不同频率常态化开展各类社区全民健身志愿服务活动。

值得一提的是,作为住房城乡建设部门会同发展改革、民政、商务、卫生健康、体育、能源等部门开展完整社区建设106个试点之一的河北省雄安新区容西片区贤溪社区,也是此次活动的服务对象,当地太极拳运动协会以“倡导科学健身理念、推广全民健身文化”为主题,组织了太极拳培训班,传授学员200余人,让社区居民赞不绝口。陕西西安邮电大学“全民健身 志愿同行”社区全民健身运动普及志愿服务项目还在第六届陕西省青少年公益项目大赛获奖。西安邮电大学研究生“爱心青年帮”的刘洋荣获陕西省最美志愿者。西安市退役大学生士兵红十字“三献”志愿服务队荣获西安市新时代文明实践志愿服务团队之星,志愿者邓博文荣获陕西省最美志愿者等荣誉。

走进乡村、走进基层,为人们送去健身服务。社区群众纷纷表示,志愿服务从科学性、趣味性、安全性、交流性等方面指导大家科学健身,让社区居民拥有了更多的获得感,进一步培养了社区居民科学文明健康的生活方式,养成良好的体育锻炼习惯,让体育在促进人的全面发展方面发挥更加积极的作用。

主要服务于社区居民全民健身活动的组织、开展和推广,通过常态化赋能,为城乡社区群众就近参加健身赛事活动提供便利。河北保定华南社区有1536户居民,20—60岁之间的居民约1200人,小区范围大,区内车辆多,为此保定蓝天救援队推出“社区晚六点半健走”项目,降低运动风险,提高群众参与度,居民自愿加入,根据年龄分队或内外圈,志愿者在外围做好安全保护,让居民参与健身活动没有后顾之忧。

社区(富雅坪社区、东湖社区、裕南街社区、白簪铺镇等)、高校(中南大学、湖南农业大学、湖南师范大学等)扩展服务阵地,创立健身“健”人“嘉”竞——社区体育志愿服务项目,利用社区党群服务中心,开展瑜伽、舞蹈、书法、形体展示等健身活动,全年组织健身活动15场,直接服务千余人。

山西繁峙志愿者协会为开展项目,招募社区体育爱好者、社区志愿者、居民代表筹办社区运动会。该组织全年共招募骨干志愿者40人,开展各类健身活动8场。

继续自筹资金增加了5个社区及志愿服务组织或机构开展社区全民健身志愿服务。其中有注册志愿服务组织6个、非注册志愿服务组织2个、基层体育社会组织3个、社工组织4个,在12个省区市的47个社区开展全民健身志愿服务。

活动中,志愿服务者积极响应“全民健身 志愿同行”的号召,走进社区、

合开展各类全民健身志愿服务活动,参加项目的15个志愿服务组织或机构全年共动员全民健身志愿者2371名,开展各类全民健身活动244个。

在去年基础上按照动员、申请、评估、评审和公示等程序,选定10个社区及志愿服务组织或机构,同时为增强探索性工作范围,总局人力资源开发中心

打通健身“最后一公里”

本报记者 轧学超

在由国家体育总局群体司指导,体育总局人力资源开发中心组织开展的2023年“全民健身 志愿同行”全民健身志愿服务(社区)项目推广活动带动下,四川省体育局,共青团四川省委主办的志愿服务活动分会场日前在成都

洞子口社区举行。活动现场洞子口社区70余名志愿者与四川体院院冠军志愿服务队积极服务社区居民,200人次参与了竞赛活动,500余人次居民参与了健身体验。

社区作为构成社会的基本单元,是打通全民健身“最后一公里”的关键环节。“全民健身 志愿同行”全民健身志愿服务(社区)项目

社区治理筑起“同心圆”

本报记者 轧学超

今年,“全民健身 志愿同行”全民健身志愿服务(社区)项目开展以来,迸发出巨大的活力和潜力,让健身运动成为更多人的生活方式。

在陕西西安,退役大学生士兵红十字“三献”志愿服务队服务长安区郭杜街道凤林社区,

拓展服务书苑社区,依靠社区开设健身驿站,积极联动社会资源,打造“全民健身 志愿同行”系列品牌课程,主动融入社区治理,组织志愿者在每个工作日下午参与社区日常工作,为居民提供便民志愿服务。

湖南长沙飞翔教育创新发展中心则以天心区先锋街道嘉和社区为核心,积极向周边其他

服务社区 创新引领

“大家跟着我做,两手内旋,掌心向后,将手臂平举起来”……在北京市海淀区学院路街道二里庄社区、花园路街道北航社区,北京市海淀区文明志愿者协会的志愿者们正在指导当地居民练习健身操。这是由国家体育总局群体司指导,总局人力资源开发中心组织开展的2023年“全民健身 志愿同行”全民健身志愿服务(社区)项目。

开展社区全民健身志愿服务,不仅是居民学习、了解健身知识的“新课堂”,开展健身活动的“大舞台”,也是爱心互帮互助的“好帮手”。山东济宁六艺太极拳协会在济宁市体育局的指导与帮助下,在服务济宁市19个社区中,突出“创”字,推动常态化服务,逐步实现每天有展演,每周一小赛,每月一大赛,每年总决赛的目标。

北京市夕阳再社会工作服务中心在昌平区沙河镇恒大幸福家园第一社区组织全年龄覆盖活动5场,搭建社区青少年志愿服务队1支,开展品牌化服务研究3个,服务社区居民277人。通过“传统文化+全民健身”的形式,创新引领社区多元主体参与全民健身志愿服务。

室外智能健身房 乐了北京燕山健身群众

本报记者 林 剑

北京燕山怡园体育公园,还不到七点就陆续迎来了晨练的人群。在园区东北角的室外智能健身房,37岁的乔大姐正拉着她的先生进行第三轮智能竞赛车“现场比赛”,伴随着音乐的节奏,看着屏显数字的不断飙升,这场“夫妻挑战赛”在欢笑中结束。

“自从发现了这个全新的室外智能健身场地,智能骑行竞赛就成了我们每天晨练的固定节目。”乔大姐说,她和先生每天上班前都会来这里锻炼半小时。

燕山怡园体育公园位于燕山中心区位置,周边辐射人群将近20万。为给燕山地区居民营造良好的健身环境,按照北京市体育公园建设工作安排,燕山怡园体育公园被列为燕山地区2023年办好重要民生实事项目。经选址论证,在位于北京市房山区燕山迎风街道辖区燕山怡园公园内,通过改造、增建体育健身场地设施的方式,建设成符合国家标准规范的体育公园,并于今年7月向市民开放。

升级后体育公园健身场地占地面积约5000平方米,配置有室外智能健身房、智能竞赛区、自由训练区、灯光动感单车广场、儿童乐园、跳绳广场、亲子互动运动广场、益智轨道棋、智能二代路径、智能健身步道等场地,具有灵动美观、功能丰富、智能安全、低碳环保、全人群适用、24小时可用等特点,为周边居民带来了更便捷、更有效、更智慧的运动空间。

新颖的健身模式吸引了更多周边居民积极参与到运动健身的行列,特别是年轻人群。据燕山体育中心室外智能健身房数据平台显示,31—45岁的用户人群占比最高,达35.3%,第二、第三大群体就是45—60岁、18—30岁人群,占比分别为21.5%和20.0%。

24岁的程序员成先生就是年轻用户群体中的一员,每周他都会来这里锻炼三四次,他说:“我就在附近上班,因为刚参加工作不久,压力很大,只要不加班,我下班后都会来这里锻炼,很享受这种有体测、有评估,还有计划的锻炼方式,而且这种‘户外+智能’的方式感觉很放松。”

59岁的陈大爷最喜欢这里的腿部屈伸智能训练器,因为几年前中风的他只能坐在轮椅上生活,腿部屈伸的康复锻炼让他感觉“腿部开始有种热气,小腿肌肉慢慢变得有力了”。结合50级阻力调节,经过将近3个月的坚持,陈大爷的锻炼阻力级已经从10级逐渐增加到了22级。

燕山体育中心室外智能健身房数据平台显示,自开园至今不到半年时间内,累计服务用户已近1.8万人,累计使用人次超过10万,并以月均新增用户数超过3000人的速度不断增长。其中,最受用户欢迎的智能竞赛车,健身用户已经自发举行了“现场竞赛”2600多场次,参与人次超过5200人次。



安徽滁州“快乐健身”补短板暖民心

本报记者 刘昕彤

在安徽滁州定远县严桥乡,路边开展的一场社区全民健身运动会广场舞大赛为全乡广场舞爱好者们搭建了展示的平台。来自全乡的7支广场舞代表队编排的14支舞蹈节目依次登场,其中既有富有特色的民族舞,又有青春洋溢的健身舞,还有端庄优雅的扇子舞,展现出新时代乡村健身群众的风采。

这次活动由严桥乡新时代文明实践所联合乡文化站及7个村(社区)举办,旨在推动文化惠民活动广泛开展,这也是安徽滁州积极响应安徽省“快乐健身”暖民心行动的缩影。

丰富多彩的赛事活动和群众身边的健身设施,城市健身步道,让滁州全民健身公共服务水平不断提升,全民健身蔚然成风。

“您本次共使用5分钟,运动数量40次,消耗能量80卡。”伴随着健身器材的提质升级,一连串的电子语音播报让天长市广陵街道天福社区居民吴女士连连称赞。天长市教体部门在润福雅苑小区小广场安装的智能健身设施,让居民在家门口就能体验到健身房的专业性和科技感。

“我们积极构建便捷时尚的健身环境,吸引更多居民投身体育锻炼。”广陵街道相关负责人表示,未来还会继续完善全民健身服务,

补齐全民健身场地设施短板,增强辖区居民的获得感、幸福感、安全感,让“快乐健身”成为美好生活的重要组成部分。

和广陵街道一样,滁州各地都在全力完善群众身边的健身设施,要求已建小区全面维修、改造、升级或补建健身设施,新建小区根据室内人均建筑面积配建健身设施,对行政村健身设施,根据区域特点、乡土特色和居民需求,进行全面改造升级。

此外,聚焦全民健身场地设施的用地难题,滁州加强城市空间资源整合利用,编制《滁州市城区公共体育设施规划》,利用城市空闲地、边角地、公园绿地等空间资源,建设

体育公园、口袋体育公园和社区百姓健身房;鼓励有条件的学校推行“一场两门、早晚两开”;加快城市健身步道建设,不断拓展全民健身的新空间。

不断提升群众健身水平,需要群众体育带头人。滁州积极发挥体育协会的作用,推动协会常态化组织足球、篮球、乒乓球、羽毛球、广场舞等群众喜爱的体育项目培训。打造全民健身“一市多品”“一县一品”,组织开展好滁州马拉松等赛事活动,办好各级全民健身运动会等。

为引导群众广泛参与健身活动,营造“快乐健身”的浓厚氛围,滁州各地还采用图文、短视频等多种形式,全方位展示群众健身风采,讲好群众健身故事,增强群众健身意识。充分利用党员、青年、社会体育指导员志愿者进基层等活动,广泛宣传“快乐健身”行动。