

社区运动家:锻炼暖身 惠民暖心

本报记者 郭必文 洪 漩 谢嘉伟 应宇康

新春 走基层

“老王,练练?”2月20日上午9点,在嘉兴市经开区振兴社区运动家,古稀老人吴祖社向刚刚通过人脸识别进门的王世荣大爷挥了挥手中的乒乓球拍。“老王是云南人,也住附近,我们是这里的常客。乒乓球、飞镖、桌上冰壶、兜球都会练练,偶尔也上跑步机、骑动感单车。这里不仅对我们很友好,而且免费锻炼。”老吴笑着和记者说。

春节期间,除了初一到初四,振兴社区运动家每天都有几十人来锻炼。记者看到过道的智慧体育显示屏详细记录着实时运动人数、一周流量、运动时长排名等信息。在占地500平方米的回字形建筑里,健身房、操房、乒乓球室、棋牌室、心理咨询室、康复治疗室错落有致,“家门口”的健康加油站跃然眼前。“周边15分钟步行范围内有7个居民小区、400多家企业,大伙

儿过来锻炼还是挺方便的。”振兴社区党总支书记陈淑佳话音刚落,健身房走进一位小伙子,脱下外衣就上了跑步机。“大学放假后我经常来这里运动。”家住隔壁社区的杨宇豪听了振兴社区的亲戚推荐慕名来健身,“这里最吸引我的还是氛围吧,各个年龄段的人都有,设施也全,运动过后还有自动按摩椅放松理疗。”

在健身房的墙上挂着若干规章制度,其中社区运动家服务机制尤其明显:培育1名体育委员、1家社区社会组织、N支体育队伍,构建“1+1+N”服务机制,创新建立体养融合新型服务站,打造沉浸式、一站式社区全民健身公共服务供给模式。这座2021年投入使用的社区运动家,不仅这样写也是这样干的。运用“邻建聚民智、邻享聚民乐”工作法,摸清居民需求,挖掘居民骨干、能人,反哺居民,打造新型社区体育公共服务体系,已累计服务人次36808。

走进乒乓球室,迎面挂着球赛横幅。“前段时间组织了一场乒乓球赛。”陈淑佳告诉记者,运动家建立和悦公益社区组织+社区体育委员+10支健身团队活动链,设立运动账户、建立社群、发布赛事,系统化开课,线上线下同步分享,月月有主题文化、天天有社区活动,每周三还有公益瑜伽班,健身方式已从传统单一发展为多元融合。

临近中午,健身居民陆续离开,记者随工作人员来到紧挨着社区运动家的居民会客厅。这里一改传统行政化的风格,采用干净清新的简约设计,绿植搭配自助茶水书吧、少儿活动空间、邻里休息区,“文艺范”与“烟火气”并存,洋溢着家的温馨,与社区运动家相辅相成、相得益彰。“孩子在前门做功课和休闲,大人在后门锻炼健身。我们的目标就是‘邻聚力·零距离’,居民在这里体验到健身暖身,服务暖心,不断完善健身融合服务区块链。”陈淑佳欣慰地笑了。

首届温州10公里等级达标赛本周日开跑

本报讯 2月21日,温州马拉松协会公布浙江路跑10公里大众等级达标系列赛暨2024温州首届10公里大众等级达标赛将于2月25日在鹿城七都岛举行。起终点为七都街道望城驿站,沿着七都环岛公路奔跑。参赛年龄要求16周岁以上(2008年2月24日前出生),18岁以下和70岁以上参加选手需在其监护人或法定代理人签署参赛免责声明后方可参赛。

温州马拉松协会负责人介绍,浙江马拉松及路跑运动大众跑者的等级评定,分为全程马拉松、半程马拉松、10公里三个项目。“不过10公里跑的认证赛事数量不多,但10公里是大众喜欢的路跑项目,因此推出10公里大众等级达标系列赛,既推动路跑运动的普及,也为10公里项目的跑者参加等级评定提供便利。”

据悉,比赛结束后,跑友可以申请浙江马拉松及路跑运动大众跑者等级证书。

(通讯员 叶海鹏)

舞迎春天

连日来,金华开发区三江街道阳光社区,市民在跳广场舞、打乒乓球。市民陆续走向体育锻炼场所,通过体育锻炼来提升身体素质。春节过后,城市公园、运动广场、健身房里演奏出城市的激昂乐曲。

通讯员 李建林



短讯

@台州

本报讯 2月21日,2024年台州市体育社团工作座谈会在台州市体育事业发展中心召开,就协会自身建设、赛事活动等展开讨论,并对于台州深化体育社会组织改革建言献策。

(通讯员 陈 宇)

@金华

本报讯 2月18日—20日,金华市瑜伽健身协会举办的百场体育“五进五送”瑜伽培训在西关街道党群服务中心开展,共有80多人次参加,活动旨在让更多的人了解健身瑜伽。

(通讯员 张 哲)

@龙泉

本报讯 为进一步提高教师业务能力,促进广大教师对学科教学的学习和研究,全面提升教育教学质量。日前,龙泉市体育与健康学科寒假集体备课暨学生体质健康测试项目经验交流会举行,全市100多名中小学体育教师参加。

(通讯员 许东宝)

湖州:先行先试,让运动成为“良医”

本报记者 郭乐天 应宇康

为不断完善全民健身服务体系,湖州市运动促进健康中心探索体卫深度融合,更好地保障群众健康和体质水平持续提升。

日前,记者来到湖州市运动促进健康中心,这座总面积2000平米的建筑,面向全人群全生命周期服务,是由湖州市体育局牵头,依托湖州市体育中心、湖州市第一人民医院,聚集体育、医疗、产业资源打造的体卫融合一站式运动健康服务综合体,还是当地“运动是良医”科普教育基地。中心内部分设接待咨询、医学检测、运动能力评估、运动干预、体卫融合大数据分析五个区域,集信息咨询、测试评价、科普宣教、健身指导四大功能为一体,实现体质测定与医疗体检指标等数据共享共用。

早在2020年,湖州市体育局与湖州市第一人民医院合作开设湖州市

运动康复中心,2023年迭代升级为湖州市运动促进健康中心,设青少年“竖起脊梁”门诊、“心希望”心理健康门诊、“明目正视”门诊、“燃烧脂肪”门诊。

“为更好提升孩子们的体质,中心会定期举办青少年专场公益活动,进行青少年脊柱侧弯、近视眼、肥胖及心理健康等方面的筛查及防治指导,并开展体质测试、科学运动讲座等。”湖州市体育局相关负责人介绍,中心一年的服务人次超2000人,青少年们任何时候都可以通过数字化平台进行线上预约,不论是来咨询运动建议还是进行康复治疗,都免费。

去年7-8月,中心首次举办面向7-17岁超重青少年的减重复夏令营,吸引了40余位青少年参与。不出意外,夏令营今年暑期还将和大家见面,中心也计划推出更多类似的活

动,让青少年们更科学、更快乐地提升自身体质。

中心左侧,就是湖州市全民健身中心羽毛球馆。正值寒假,不少孩子挥舞着球拍打得兴起。“我有点超重,根据中心给出的运动建议,趁放假来这里打羽毛球了。”正读高二的杨晟宇是运动促进健康中心接受专业减重指导的一员,他告诉记者,不止羽毛球馆,全民健身中心的其他场馆都有专业教练和社会体育指导员进行指导,专业性有保障,相当便捷。

接下来,湖州将结合湖州运动码的迭代升级,整合现有及未来建设资源,打通湖州体卫融合服务架构,为广大群众提供个性化测评、干预服务,满足居民跨区域锻炼的需求,将数据统一管理分析和查阅建档,进一步发挥科学运动在健康促进、慢病预防和管理等方面的积极作用。