



精准指导“点对点” 流动服务“跑满格” 身边的全民健身志愿服务,暖心!

□本报记者 柴思源

体育器材暖心捐赠,满足基层群众健身需求;干货满满的健身指导课程,让科学健身触手可及;实用的急救、康复知识科普,丰富百姓生活体验……今年以来,内蒙古自治区深入贯彻全民健身国家战略,以多元化志愿服务为抓手,构建起线上线下联动、精准化覆盖、流动式延伸的全民健身服务体系。从公园社区到乡村学校,从繁华商圈到机关和企业,各类全民健身志愿服务活动蓬勃开展,让科学健身理念深入人心,为健康内蒙古建设注入强劲动力。

线上线下联动 全民共享“健身大餐”

“每晚8点准时蹲守直播间,跟着老师学瑜伽,不仅缓解了颈椎疲劳,还认识了不少志同道合的朋友!”呼和浩特市上班族李女士口中的“健身e点通”直播间,正是内蒙古拓展全民健身服务渠道的实践。

自今年7月5日开播以来,该直播间累计推出50期线上教学,涵盖健身气功、广场舞、马术入门、运动损伤预防等多元内容,13.5万人次在云端收获科学健身指导。这一持续5年优化升级的线上服务品牌,已制作播出282期指导视频,总播放量突破200万次,6000个课程U盘定向发放至偏远地区,让互联网不便群体也能共享健身红利。

线上服务热度不减,线下活动同样精彩纷呈。今年,“奋进新征程 运动促健康”2025年全民健身志愿系列活动、“全民健身‘益’起来,健康你我动起来”志愿服务活动等主题全民健身活动在各盟市广泛开展。

11月12日,巴彦淖尔市乌拉特前旗西小召镇政府院内人声鼎沸,在“奋进新征程 运动促健康”2025年全民健身志愿系列服务活动中,近200名干部群众跟着社会体育指导员的节奏,认真学习健身操舞、太极拳等项目,复杂动作被逐一拆解,纠正姿势的耐心指导让参与者受益匪浅。

在呼和浩特市振华商场,“全民健身‘益’起来,健康你我动起来”主题活动将趣味运动与健康义诊相结合,摸石头过河、陆地冰壶等集体项目让100余名职工在欢笑中释放压力,专业医护人员针对职场常见健康问题提供的个性化建议,让运动健身与健康守护实现无缝衔接。

从社区到企业,从线下教学到云端互动,内蒙古以“线上+线下”双轮驱动模式,让全民健身打破时空限制。

千场指导惠民 精准服务筑牢健康根基

“以前跑步总膝盖疼,经教练指导才知道是姿势不对,现在跟着科学方法跑,既舒服又有效果!”在通辽市铁路街道健身指导站,参与科学跑步培训的居民王大爷深有感触。

8月8日启动的“示范引领 精准服务”内蒙古千场健身指导惠民行动,以健身指导站为阵地,通过三级指导网络将专业服务送到群众身边。截至目前,内蒙古12个盟市已申报超

500个健身指导站,15家全区性体育社会组织联动60余位专业人士,让千场科学健身指导落地生根。

专项化培训是此次惠民行动的鲜明特色。在呼伦贝尔,门球专项指导团队深入各旗市区站点,围绕运动规则、技术动作、裁判规范开展系统培训,268名基层群众在理论讲解与实操纠正中解锁新技能;12盟市科学跑步示范指导活动历时一个月,国家级健将、专业教练组成的师资队伍,通过“公开课+训练营”模式,从饮食营养、装备选择到姿势纠正、损伤预防,为数千名跑友提供全流程指导。各盟市在此基础上深化联动,针对新老跑友、中老年群体分层设班,用方言讲解、错峰培训等接地气的方式,让科学跑步理念扎根基层。

聚焦不同群体需求,惠民行动实现精准的“点对点”指导。针对中老年群体,通辽市多个健身指导站开设饮食运动养生专题,讲解应急处理技巧;内蒙古冰雪运动协会带着“冰雪健身大礼包”走进学校、社区,通过“理论+实操+

咨询”模式,让近300名群众在家门口体验陆地冰壶、短道速滑等项目。专项培训的开展,不仅纠正了群众不科学的健身方法,更培养了一批基层健身指导骨干,让健身服务实现可持续发展。千场惠民行动不仅是技能的传递,更是通过打通供需痛点,让优质体育资源下沉,为基层全民健身事业注入持久动力。

“体育轻骑兵”扎根基层 流动服务送上门

今年10月以来,由高校教师、红十字会专家、体育协会骨干等近40人组成的“北疆体育轻骑兵”志愿服务队驰骋北疆,以“快速、精准、一对一、点对点”模式,为偏远地区送去科学健身与文化培育的双重滋养。

在基层一线,“北疆体育轻骑兵”的身影活跃在各个角落。巴彦淖尔市乌拉特后旗的活动现场,羽毛球拍、跳绳、瑜伽垫等捐赠体育器材,为当地群众健身提供坚实物资支持;呼伦贝尔市海拉尔的社区广场上,健身舞蹈协会主席周雅宁带领居民跟着动感音乐舞动,让全民健身的乐趣感染每一个人;乌海市的企业车间里,党校老师将铸牢中华民族共同体意识与健康需求相结合,用鲜活案例诠释“体育+思政”的融合价值。在通辽市库伦旗水泉乡,“北疆体育轻骑兵”更是化身赛事组织者与健身指导者,为农牧民量身设计拔河、五人四足等趣味项目,让运动激情在乡村大地涌动。

内蒙古自治区体育总局相关负责人表示:“目前,活动已经走进了内蒙古各盟市的10个健身指导站,今年共将在30家健身指导站举办丰富多彩的志愿服务活动。我们还将来到残疾人、孤独症群体中间,增加残疾人实用健身、轮椅操舞指导、残障人士身份认同与社会融入等课程。”“北疆体育轻骑兵”志愿服务队也希望借此机会,与当地结成长期志愿服务合作关系,助力各地体育事业可持续发展。”

(图片由内蒙古自治区体育局提供)

◎潮音

内蒙古为劳模群体提供高品质乘机服务

□本报记者 马芳

在自治区总工会的指导与支持下,近日,内蒙古机场集团启动劳动模范优先服务保障工作,为劳模群体打造全流程、高品质的乘机体验。此举旨在通过这份暖心保障,大力弘扬劳模精神、劳动精神、工匠精神,让崇尚劳模、学习劳模、争当劳模、关爱劳模的风气蔚然成风,激励更多人奋勇前行。

服务对象为全国劳动模范和先进工作者;大国工匠、全国五一劳动奖章获得者;内蒙古自治区劳动模范和先进工作者(含可出示证明的其他省、自治区、直辖市劳动模范和先进工作者);北疆工匠、内蒙古自治区五一劳动奖章获得者;提前向内蒙古机场集团工会报备的劳模团队。服务地点为内蒙古机场集团所属24家机场,包括呼和浩特机场、呼伦贝尔机场、扎兰屯机场、乌兰浩特机场等。

“劳模优先”包括7大核心服务:内蒙古机场集团所属各机场航站楼出发厅问询处设置“劳模优先”标识,问询人员将提供专属引导服务;内蒙古机场集团所属各机场航站楼值机区设立“劳模优先”柜台,劳模本人凭有效身份证件及劳模证明(证书原件或电子版)办理值机,登机牌将加贴“劳模优先”标识,托运行李悬挂专属标签,每位劳模可携带2名同航班同行人员共享该服务;劳模及2名同航班同行人员,凭“劳模优先”标识登机牌,可在内蒙古机场集团所属各机场航站楼使用国内安检优先通道,减少排队等候时间,高效通行;内蒙古机场集团所属各机场提供“劳模服务站”专属休息区,配备免费茶水、点心及报刊,劳模可携带2名同航班同行人员一同进入,在候机期间享受舒适放松的专属空间;候机期间,凭“劳模优先”标识登机牌,可在内蒙古机场集团所属各机场航站楼指定商户,享受购物打折及餐饮优惠等专属福利;内蒙古机场集团所属各机场所有登机口设置“劳模优先”登机标识,劳模及2名同航班同行人员可享受优先登机服务;对于统一组织、人数10人及以上,且乘机日期、航班、航程相同的劳模团队(需提前向内蒙古机场集团工会报备),可在内蒙古机场集团所属各机场享受全流程指引、地面交通协调服务、值机服务、安检服务、登机服务等服务内容,保障团队出行顺畅高效。

劳模身份核验方面,可通过劳模证书原件或电子版进行验证,同行人员需与劳模同航班购票。

◎帮帮

退役军人创业贷 官方解读来了

□本报记者 于欣莉

为切实把退役军人服务保障好、作用发挥好,国家金融监督管理总局和退役军人事务部联合印发《关于开展退役军人创业贷进一步支持退役军人创业创新的通知》,以金融活水为退役军人创业创新注入强劲动能。

今年以来,自治区退役军人事务厅携手中国工商银行内蒙古自治区分行等4家银行,签署内蒙古“金融崇军、戎创北疆”金融服务战略合作协议,加上首批签署合作协议的6家金融机构,10支金融力量共同为内蒙古退役军人铺就创业“快车道”。近日,记者采访了自治区退役军人事务厅相关负责人,对该政策内容进行相关解读。

问:退役军人创业贷的支持对象包括哪些?

答:包括个人创业的退役军人、退役军人个体工商户、退役军人创办的中小微企业和农民专业合作社等。

问:退役军人创业贷的支持对象具体如何认定?

答:个人创业的退役军人是指有条件、有意愿创业,但未办理工商登记的退役军人;退役军人个体工商户是指在市场监管部门登记且退役军人作为经营者满1年的个体工商户;退役军人创办的中小微企业是指退役军人担任控股股东或法定代表人满1年的中小微企业;退役军人创办的农民专业合作社是指退役军人担任理事长满1年的农民专业合作社。

问:退役军人创业贷的办理流程是怎样的?

答:主要分为四步,具体是:

1.有贷款需求的支持对象向所在地市级或县级退役军人事务部门提出申请,并在承办银行中自主选择1家意向银行。

2.市级或县级退役军人事务部门核实其退役军人身份,在日常联系、了解支持对象及其创办的经营主体情况基础上,及时将有需求的支持对象名单推送给承办银行。

3.承办银行收到推荐名单后,及时主动开展服务对接工作,深入了解支持对象实际融资需求与经营、资信等方面情况,加快开展调查、审查、审批等工作。

4.对审批通过的,承办银行要及时发放贷款;对审批不通过的,承办银行要做好解释说明。

问:退役军人创业贷是不是只要申请就能贷到?

答:不是。首先,当地退役军人事务部门会在日常联系、了解支持对象及其创办的经营主体情况基础上,进行初步筛选,将有需求的支持对象名单推送给银行。其次,银行要按照贷款审批各项要求,认真开展贷款审查,深入了解支持对象实际融资需求与经营、资信等方面情况,自主决策发放贷款。最后,银行对符合条件的会及时发放贷款,不符合条件的则不会发放贷款。

问:银行如何发放退役军人创业贷?

答:银行机构发放退役军人创业贷,可在现有信贷产品中积极为支持对象匹配适合的产品。支持对象符合创业担保贷款条件的,要优先发放创业担保贷款。同时,鼓励研发专属信贷产品,努力满足支持对象融资需求。

◎民生

青年夜校点亮年轻人夜生活

□本报记者 孙柳

夜幕初垂,结束一天工作的年轻人并未直接归家,而是纷纷走向分布在呼和浩特市各处的青年夜校教学点。书法课上墨香浓郁,国画班里笔尖生辉,架子鼓的节奏与咖啡拉花的香气交织……一种新的夜间生活在呼和浩特的青年群体中流行起来。

在呼和浩特市赛罕区永泰城校区的一间青年夜校教室里,33岁的王子文正凝神静气,提笔练习书法。他平日从事少儿编程工作,经常与代码为伴,如今却在横竖撇捺间找到了内心的宁静。

“以前下班回家就是打游戏、刷抖音,看似放松,精神上却依然感到疲惫。如今通过在青年夜校学习,我找到了真正的放松方式。”他说。通过抖音了解到青年夜校后,王子文选择了12节课499元的书法课程。“我觉得课程的性价比很高。”王子文算了一笔账,“学费不贵,却能帮我打好基础,培养兴趣。”对他而言,练习书法不仅是技能的拓展,更是一种有效的解压方式。“当我全身心投入时,感觉心情和精神都得到了平复。”五六节课下来,王子文不仅感受到了书法的魅力,还认识了志同道合的新朋友。

同样在这里寻找内心宁静的,还有26岁的赵亚娇。从事烘焙工作的她,通过视频了解到青年夜校后,便报了架子鼓和国画两门课程。“随着年龄增长,我感到焦虑的事情越来越多,晚上总是睡不着,刷手机到凌晨,第二天浑浑噩噩的。”她说。国画课带给了她全新的体验,更让她惊喜的是心态的变化。“第一次接触毛笔和宣纸时,我觉得很新奇,后来便越来越感兴趣。随着学习,我觉得心静下来了,现在回家很少刷手机,也能从短视频里跳脱出来了。”赵亚娇说。

青年夜校不仅为职场人提供栖息地,也为即将步入社会的学子铺路搭桥。在呼和浩特市玉泉区五里营校区,研三学生吴新月刷到同城短视频后,毫不犹豫地报了199元8节的化妆课。“现在找工作需

要提升职业形象,这个价格对学生来说非常友好,性价比很高。”她告诉记者,“目前4节课的学习让我收获颇丰。老师很有耐心,每一步都认真教学,还会找模特示范。”更让她感到超预期的是,在这里她找到了缓解就业焦虑的同伴,“和同学们一起交流化妆、找工作的经验,我不那么焦虑了,来上课反而更开心、更轻松。”吴新月说。

据呼和浩特市青联委员、青年夜校负责人高鑫介绍,青年夜校项目的启动源于对年轻人需求的洞察,“我们看到青年有技能提升、拓展社交的需求,但又受到商业培训价格高、资源分散的困扰,所以响应呼和浩特培育青年文化、激活夜间经济的号召,开设了青年夜校。”高鑫说。师资力量是保证课程效果的关键。高鑫说:“我们的教师均具备5年以上从业经验或教师资格,且通过试讲考核,教学风格也接地气,兼顾实用与趣味。”

青年夜校的兴起,不仅改变了个体的夜间生活,更为城市发展注入了新活力。夜校为年轻人提供了健康向上的夜间生活,大家不仅能够缓解工作压力,还能带动周边餐饮、文创消费,形成“学习+消费”的小生态,更能增强年轻人的归属感与幸福感。

据了解,自2024年3月团中央印发《青年之家·青年夜校项目实施指引》以来,呼和浩特市团委紧扣青年发展型城市建设目标,将青年夜校建设作为服务青年成长、凝聚青年力量的有力抓手,严格对标《指引》要求细化举措、狠抓落实,累计建成64家青年夜校,开展987节课,服务青年近2.3万人次,推出视频剪辑、非遗掐丝、新媒体运营等近80种热门课程。

课程陆续结束,学员们走出教室,融入青城的夜色,带着新获得的技能、新结交的朋友以及全新的生活态度,继续奔赴各自的人生旅程。青年夜校在这座城市悄然播下的希望种子,在每一个平凡的夜晚静静生长,终将绽放出非凡的光芒。

◎新视界

尽享冰雪乐趣

□文图 王劲凯

每逢冰雪季节,众多冰雪运动爱好者便开始四处探寻理想的冰雪旅游胜地。随着2025—2026年度滑雪季节的到来,位于呼和浩特市马鬃山滑雪场吸引了众多滑雪爱好者。11月30日,记者在这里看到,越来越多青少年和家庭成为这里的常客。父母携子女,谨慎地在雪地上探索,相互鼓励,共同享受这难得的亲子时光。从初级道逐步过渡至中级道、高级道,他们的眼中充满了对滑雪运动的热爱与坚持。

- ①父亲带着3岁半的小宝宝滑雪。
- ②教练教小朋友滑雪动作要领。
- ③3位雪友展示雪技。
- ④初学者练习滑雪。

