

服务全民健身 弘扬志愿精神

晨报带您走近优秀社会体育指导员,了解他们的志愿服务故事

晨报记者 王悦

在厦门,人们总能看到一群身着红马甲的志愿者活跃于体育中心或者大型赛事现场等地,他们尽心尽力地指导市民健身、科普健康知识、服务赛事活动。他们或许是专业的健身教练,也可能是退休的职工,但都拥有一个特别的身份,那就是社会体育指导员。他们用实际行动践行着“奉献、友爱、互助、进步”的志愿服务精神,以“志愿红”点亮鹭岛文明之光。

2021年3月,厦门市首家、同时也是全省首家的社会体育指导员志愿服务驿站诞生。自该驿站成立以来,厦门约1.2万名社会体育指导员找到了自己的“家”,分散在各行各业的指导员们依托驿站开展各类公益志愿服务,为体育事业发展贡献自己的力量。驿站位于市体育中心体育场北四看台附近,面向市民提供公益课程、科学健身知识普及,以及运动器材借用、物品存放等服务,有效匹配市民健身需求。据悉,驿站已开设八段锦、亲子跳绳、跆拳道、基

础体能训练、跑步指导等18项公益健身指导课,累计服务市民6000多人次。通过“厦门i健身”平台,市民可以轻松查看和预约相关课程。

目前,厦门市已经建成1个市级社会体育指导员志愿服务驿站总站,3个区级社会体育指导员志愿服务驿站,并以思明区为试点,探索社会体育指导员网格化服务,在6个社区建立社区社会体育指导员志愿服务驿站,推进社会体育指导员下基层入网格,让市民更便利地享受体育健身指导。经过两年时间的发展,志愿服务初步形成授课老师专业化、项目设置科学化、课时安排精准化、参与人群广泛化,切实提升了百姓的获得感、幸福感。

积极响应传承弘扬雷锋精神号召,广大社会体育指导员敢为争先,不久前,在2022年度厦门市社会体育指导员工作表彰大会上,黄素珍和谢朋举代表优秀志愿者发表演讲。今天,晨报带您走近这两位优秀的社会体育指导员,了解他们的志愿服务故事。通过他们的缩影,认识这一群可爱优秀的人们。

希望自己能点亮更多的人

黄素珍从2019年开始做助老和社区志愿服务,并参与社区的全民健身活动。她于2022年初加入社会体育指导员志愿服务队,并成为志愿者。她说当穿上志愿者的红马甲起就深刻地认识到,这件红马甲不仅仅是一件衣服,更是一份责任。既是在帮助他人、服务社会,同时也是在传递爱心和传播文明,并且用自己的实际行动诠释了志愿者精神。

虽然做志愿者的过程很辛苦,但黄素珍觉得也收获了幸福,也为能够实实在在帮助到市民感到光荣和自豪。当服务对象对她竖起大拇指或者是表达感谢,都

能给她带来无尽的满足和快乐。

志愿服务驿站为市民免费开设了公益课程,不少体育界优秀的老师在指导授课,为市民提供高质量的健身指导,黄素珍也积极参加学习,并协助老师做好后勤工作,还会带动更多人参与学习,把老师教的指导给他人。在驿站除了做好日常工作外,还积极报名参加体育局举办的赛事活动志愿者等。

“在这些服务的过程中,我会体会到当志愿者的快乐。”黄素珍说,“其实,做这些事,并不是让自己身上有多少光,而是希望能点亮更多的人。”

希望用专业特长服务社会

谢朋举是社会体育指导员志愿服务驿站的一名志愿者,也是驿站的一名筋膜运动康复公益课的授课老师,帮助市民治疗各类运动损伤导致的慢性疼痛或功能受限等问题,他认为开展运动康复公益课能够让大家更健康地运动和生活。在日常生活中,许多人存在肩膀酸疼、腰部酸疼等问题,通过开展运动康复课程,能够帮助大家认识到身体不舒服的原因在哪里,有什么快速解决的

办法,从而更加了解自己的身体。

在课堂中,谢朋举会细心地分享自己的经验,并根据每个学员的情况,教授一些在家也能练习的康复方法和注意事项。他希望运用自己的专业,帮助更多人掌握科学健身方法。“我从2021年开始参加驿站志愿者和公益课程,今后我也将一如既往地坚持下去,发挥自身的专业特长,服务于社会。”谢朋举说。



社会体育指导员志愿服务驿站面向市民提供公益课程。



数据

近年来,厦门全民健身运动蓬勃发展,越来越多的市民群众加入全民健身的热潮中。2022年市级驿站服务总时长超过1900小时,开设14项公益课程377场,直接参与市民超4300人次。依托“厦门i健身”平台,厦门市还开发了社会体育指导员网络服务平台,让市民更好享受体育健身指导。

志愿新闻

奥运冠军在厦 投身“3·5”学雷锋志愿服务

三月春风暖人心,雷锋精神永践行。3月4日,在学雷锋纪念日的前夕,社会体育指导员们积极投身于厦门市“3·5”学雷锋志愿服务活动月启动仪式活动之中,为厦门争创全国文明典范城市贡献体育力量。

活动当天,羽毛球奥运冠军吉新鹏和举重奥运冠军林清峰来到现场加入志愿服务队伍。记者了解到,平日冠军们也会化身社会体育指导员,在厦门市社会体育指导员志愿服务驿站开设的公益课程中与学员进行互动、共同锻炼,一起科学健身。

社会体育指导员们在现

场积极为市民科普驿站服务内容和健康知识,宣传“厦门i健身”平台,让更多市民能够了解健身,一起加入全民健身行列。厦门市社会体育指导员志愿服务驿站开设的曳步舞课程也在现场为市民们做展示表演,通过老师近距离的指导,让市民对课程有了更立体的感受,对健身兴趣更浓厚。现场还设有厦门体卫融合项目运动康复咨询,为市民答疑解惑。

目前,厦门共有9家体卫融合试点单位,通过开设运动处方门诊的方式开展体卫融合工作,形成完整体卫融合干预工作流程,通过“体育+医疗”助力国民健康。

厦门今年重点推进 社会体育指导员志愿服务驿站

今年,厦门将重点推进社会体育指导员志愿服务驿站工作。

目前全市已开设十几项由社会体育指导员教授的公益课程,包括跑步、跳绳、太极拳、咏春拳、射艺、曳步舞、跆拳道、羽毛球、轮转冰、防身术等课程,市民可在“厦门i健身”平台线上预约。下一步,“厦门i

健身”将实现“找指导员”功能,市民可查找、预约附近的社会体育指导员,为自己提供科学健身指导。

市体育局欢迎更多的体育类社会组织、健身达人加入社会体育指导员志愿服务队伍,弘扬志愿服务精神,为厦门市推进全民健身工作,深化体育强市建设作出积极贡献。

黄素珍



谢朋举

