幼儿篮球表演。

老年人表演活动。

幼儿静态模型比赛。

强化公共服务理念 营造和谐健身阵地

宁波市老年体育活动中心开放两周年

2017年5月1日，位于沁园街的宁波市老年体育活动中心正式开放运营，两年来，在此参加免费锻炼的人数达50726人次，各类活动参与总人数约31.1万人次，成为甬城健身人群的重要“打卡地”之一。

“两年来，我们以助力‘运动宁波’‘健康宁波’为宗旨，以营造温馨和谐的健身阵地为目标，努力完善场馆硬件设施、管理机制和服务体系，不断强化公共服务理念，传递‘体育为宁波代言’‘我为体育代言’的正能量。”市老体中心负责人表示。

A

凸显人文情怀 构建“五心”体育服务

75岁的叶兰健经常到老体中心参加飞镖、空竹等项目锻炼，他说在这里锻炼认识了更多的朋友，“可以摆脱老年人的孤单寂寞感”。市门球协会秘书长沈保华则告诉记者：“每天早上六七点钟，我们很多队员就在老体中心门球场开始练球，风雨无阻。大家喜欢来，一方面是这里的场地很好，另一方面是这里的服务好，称得上是有求必应。”

如何进一步适应人口老龄化社会发展的新形势，更好满足广大老年人日益增长的文化体育生活需要，是老体中心从开放的那天起就面对的一道难题。“开放两年时间里，我们不断遇到问题，也不断解决问题。”市老体中心负责人说，正是在破解难题的过程中，以人文情怀为本，逐步构建了“五心”体育服务模式——工作团队专心、环境布置细心、组织活动热心、保障措施贴心、解决问题尽心。

老体中心日常开放时间为6:30—22:00，值班工作人员每天均早于正常上班时间30分钟到岗，提前检查所有场馆设施，做好卫生保洁工作。环境布置细心周到，在各个运动场边配置衣帽架、开水饮用机和杂物篮等，在大厅进口处摆放了爱心公益伞、暖心坐垫、防滑地毯和免费茶水。尤其是涉及运动安全的细节，例如：在气排球架的边缘，统一包裹海绵垫，以防老年人摔倒碰撞；在羽毛球馆、乒乓球馆等墙壁、柱子上贴好专业防撞击的缓冲垫等，有效减少老年人因为运动所产生的伤害。

老体中心提出了“24小时反应机制”，即针对老年人提出的切实健身需求，必须在24小时内做出回应反馈，且安排专人进行跟踪推进。同时还在管理方式上实现开拓创新，乒乓球、羽毛球、门球、飞镖、气排球等运动项目先后施行老年人团体“内部自治”管理办法，每个项目都成立会员自治组织。老体中心定期组织召开老年健身者代表座谈会，倾听他们的意见建议，实现双方共商、共议、共建、共享。这些措施相结合，营造出了健康、有序、和谐的健身氛围。

做大公益品牌 打造全民健身培训基地

“去年4月，全民健身公益技能培训基地落户宁波市老年体育活动中心，利用这里的综合场馆开展‘一人一技’公益培训。”市老体中心负责人透露，全民健身公益技能培训是宁波市体育局多年前开始推出的免费公益活动，去年打造成为“一人一技”专项活动。

作为2018年宁波市实事工程内容之一，去年全民健身公益技能培训计划2万人次，实际培训33871人次，其中市本级宁波市老年体育活动中心开展公益技能培训336期，宁波市体育中心开展公益技能培训近100期。2018年培训活动结束后，老体中心还举行了“逐梦前行——2019年宁波市‘体彩之夜’一人一技体育春晚”，成为我市首次健身运动类体育春晚。

2018年，共有20多项免费健身技能培训在老体中心举行，今年对去年开展过的项目进行了优选，又增加了一些新的项目，目前已经确定开展培训的项目有30项。今年1月至4月，老体中心已举办“一人一技”培训110期，约1300人次参与。

据了解，今年还将以“走出去”的形式开展健身培训。“我们会与一些有培训需求的学校、企业等单位联手开展，由专项教练上门免费开班培训。”市老体中心负责人称，目前已经和宁波财经学院、浙江工商职业技术学院、白云街道、望春街道和周边学校等单位达成意向，将共同推广“一人一技”公益培训。

另外，全民健身公益技能培训基地今年还将大力开展工间操培训。“工间操以广播体操动作为基础，属于徒手运动，适合各类单位广泛开展。即使没有宽敞的场地，也可以在单位走廊上、办公室甚至店门外组织员工开展运动。”市老体中心负责人表示，今后将继续探索新的培训方式，把“一人一技”做大做强。

B

C

拓展活动方式 践行“我为体育代言”

老体中心一直热心为老年人组织活动，两年时间里，针对老年人赛事和培训场次达到116次，有10382人次参与。老体中心也积极帮助我市老年人运动队“走出去”，参加全国、省、市等各级别的老年人体育比赛。在老体中心的牵线推动下，我市老年门球队和地掷球队去年在全国性赛事中都获得了优异成绩。

此外，市老体中心还与市李惠利医院、市第二医院等单位建立合作共建机制，为前来健身的老年人提供专业医疗保障，不定期地举办各类老年健康知识讲座，邀请老年医学、运动康复等领域的专家前来为老年人进行授课，免费为老年人检查血压等指标，指导他们进行科学健身。

除了传统的乒乓球、羽毛球、门球、气排球等适合老年人开展的项目之外，市老体中心还引进了击剑、壁球、棒球、跆拳道、体育舞蹈等适合年轻人参与的项目。“我们的目标是，引进朝阳产业服务夕阳产业。”市老体中心负责人表示，体育运动项目众多，体育锻炼不分年龄，“需要老中青幼共同参与，营造宁波全民健身良好氛围”。

两年时间里，市老体中心不断拓展比赛项目和活动方式，共承担国家级和省级赛事43场次，参与人次32720；承担市级赛事110场次，参与人次32210；除“一人一技”之外的各类培训48场次，参与人次5810。

而作为公共服务窗口单位，老体中心还通过体育运动以外的方式完善服务。比如在地下车库设置了12个电动汽车充电桩，不仅为驾驶电动汽车前来锻炼的市民解决后顾之忧，也为周边居民和运营驾驶员提供了电动汽车充电便利，同时也为他们参加健身锻炼提供了便利。

得益于常态化的有效管理服务机制，今年由宁波市精神文明建设指导委员会公布的首批“宁波市公共服务窗口文明单位”中，宁波市老年体育中心榜上有名。在此之前，老体中心已经获得的荣誉还有：浙江省老年体育健身活动场馆开放示范单位、浙江省幼儿体育与健康教育培训中心、浙江省壁球协会2017-2018年度先进单位、宁波市文卫系统先进职工之家等。

“体育为宁波代言，我们为体育代言。从细节抓起、从关爱角度落实，传递体育健身正能量，是我们不停追求的目标，希望更多的市民共享基本公共体育服务和体育惠民成果，共同创造美好生活，是我们最终的愿望。”市老体中心负责人说。

记者 戴斌 通讯员 王露露 文/摄