

# 内蒙古志愿服务做到“4个一”

在全国全民健身如火如荼、科学健身持续升温的形势下,内蒙古以“4个一”为抓手,进一步推动全民健身“六进”成果全民共享,不断满足群众多元化健身需求。从群众身边的健身指导员惠及万家的志愿服务,全民健身新融入内蒙古群众美好生活的每一天。

## “一个中心”

### 持续提升志愿服务向心力

志愿服务的向心力就是工作中坚持党的领导,坚持以人民为中心,切实发挥志愿服务工作“党的理念传播、科学健身指导、体育活动组织、体育文化宣传”的重要作用,让志愿服务成为党的理论政策的传声筒、群众需求信息的收集器、体育培训健身活动的集结号,推进志愿服务无盲区、无死角,不断探索完善纵向到底、横向到边的全民健身服务体系。

## “一个团队”

### 持续提升志愿服务引领力

清晨的呼和浩特体育中心,热闹非凡。参加内蒙古自治区一级社会体育指导员培训的各地学员们,正专心致志学习社会体育管理、科学健身方法与健康管理等理论课程。在内蒙古自治区社会体育志愿服务总队指导下,学好用好社会体育指导员的“敲门砖”。

内蒙古自治区社会体育志愿服务总队成立于2021年3月5日,从社会组织中选拔人员组成教学团队,每年举办2至3期社会体育指导员培训班。为开展全民健身“六进”工作培养人才队伍。“几天时间,我们共同学习了包括健身气功、太极拳(剑)、广场舞等项目的实践课程。在专业老师耐心指导下,掌握各项运动基本动作要点、习练技巧、教学方法等。”内蒙古健身气功协会教学团队骨干王惠珍说,“身为体育战线上的一份子,我的目标是加入内蒙古自治区社会体育志愿服务总队,为推动全民健身出一份力,用自己所学帮助更多人走上健康之路。”

团队以志愿服务方式深入乡镇、走入社区,开展调查研究,了解群众体育需求,组织健身技能培训,宣传普及健身知识,开展交流展示等系列志愿服务活动。截至目前,团队共派出教学队伍80余批次,培训人数超过1万人次。从成立之初的29家体育社会组织,到如今的37家,内蒙古自治区社会体育志愿服务总队还在不断发展壮大,持续以志愿服务人之心,以服务暖心人,通过志愿服务的纽带作用,深入推进全民健身与全民健康深度融合。

## “一所超市”

### 持续提升志愿服务指导力

作为服务群众的重点特色活动,“全民健身指导超市”自推出以来就受到广大群众喜爱。在呼和浩特市玉泉区及赛罕区,国家级社会体育指导员针对中老年人群众常见慢性病进行知识普及,现场指导社区居民掌握专业健身知识。“专家来得大及时了,让我认识到体育锻炼对预防疾病的重要性。今年自己已退休,在家躺了一段时间,浑身都不舒服,是时按照专家的建议走到户外运动起来了。”居民于玲玲深有感触地说。

为满足不同年龄人群和健身爱好者多元化健身需求,内蒙古自治区社会体育志愿服务总队积极组织开展国家级社会体育指导员编写健身技能、正确使用健身器材、运动损伤和术后康复等专题课程。社会组织根据健身需求、场地、设施等情况自主选择预约课程,提供“点对点”上门服务,开展个性化健身服务。内蒙古自治区社会体育志愿服务总队相关负责人说:“我们平均每年接受社区干部、机关企事业单位单点几次,如今已培训健身爱好者3000人次以上。”

全民健身指导超市还适时组织开展丰富多彩的社区运动会,今年以来组织开展20余场次,有效提升了社区群众健身意识,积极培育科学、文明、健康的生活方式,推动全民健身生活化,让群众沉浸在“体育赛事不间断、全民健身在身边”的良好氛围中,打通全民健身进社区“最后一公里”。

## “一个阵地”

### 持续提升志愿服务影响力

2021年10月,内蒙古自治区社会体育服务中心全民健身指导站(金河镇站)在呼和浩特市赛罕区金河镇揭牌,是呼和浩特市成立的首家基层指导站。从那时起,内蒙古自治区社会体育服务中心对金河镇站开展了三年帮扶

计划,培养基层社会体育指导员队伍3年来,为指导站配备健身器材20余套,依托金河镇指导站和34个行政村全民健身站点,选派优秀社会体育指导员到乡镇和行政村健身骨干进行教学培训。结合农民丰收节等组织开展群众喜闻乐见的体育赛事活动,充分调动了金河镇村民参与体育锻炼的积极性。如今,来到指导站进行体育锻炼的人越来越多。

接下来,内蒙古全民健身志愿服务工作将不断扩大覆盖面,用好志愿服务“4个一”,继续组织全民健身专家、教师和社指指导员进机关、进企业、进学校、进军营、进社区、进乡村,传递运动健康理念和科学健身方法,为广大健身爱好者提供健身指导、健康咨询、健康义诊等优质服务,形成广大群众常健身、会健身、爱健身的良好风尚。(黄璐超 宇文江)



小小微生物 链接大产业

团队成员进行样品检测

立冬后,天气日渐转凉,但内蒙古工业大学的实验室里却是一片火热。内蒙古工业大学化工学院生物工程专业教授、内蒙古“双一流”建设学科“化学工程与技术”方向带头人刘占英带领着团队成员忙着进行饲料样品检测、测定数据、分析样品、制样参考……他们的目标是攻克生物发酵蛋白饲料这一科研难题。与传统饲料相比,生物发酵蛋白饲料有着降低成本、提高畜禽免疫力和减少环境污染的优势,攻克该技术难题后,将创造可观的经济效益。(王磊 摄)



义诊现场

## 乌兰察布市开展健康义诊

近日,乌兰察布市集宁区前进路街道为民社区新时代文明实践站联合定点医院走进为民社区,开展健康义诊志愿服务活动。活动中,医护人员向社区居民普及健康保健知识,引导树立防护意识,培养健康生活习惯,并给予健康饮食指导。(王伟 摄)



对蔬菜进行抽样检测

## 鄂尔多斯市做好农畜产品“体检”

近期,鄂尔多斯市各地蔬菜大棚里的各类蔬菜陆续开始上市。鄂尔多斯市农牧业综合检验检测中心对棚内即将上市的蔬菜进行抽样检测,检测不合格的及时反馈至市农牧局,及时组织开展跟进监督和执法检查。(边娜 摄)

## 呼和浩特市回民区: “品质养老” 打造“宜养青城”新品牌

人性化的装修设计,干净整洁的活动环境,设备齐全的康复、棋牌、书画、文娱活动等各种功能室……呼和浩特市回民区环河街道西奈社区居家养老服务中心建筑面积800平方米,2021年11月投入使用,每天有近百位老人在这里开展各种娱乐活动。

“我们常在这里写字、画画、下象棋、看书、唱歌,很开心。”社区居民王宏宇老人说。这是回民区围绕打造“宜养青城”养老服务品牌,从完善制度机制、夯实服务设施、创新运营模式入手,全面建立“以居家为基础、社区为依托、机构为补充、医养深度融合、城乡全覆盖”的新型养老服务体系的一个缩影。

日间照料,为老年人幸福“加码”。近年来,回民区坚持“小而精”的提升打造理念,深入挖掘各社区的独特优势,强化阵地建设,不断提升社区养老服务品质,全面推进示范性居家社区养老服务网络建设。按照区级综合、街道级中心和社区站点布局,建成养老服务设施62处。引进21家养老企业和服务组织,推进41个站点与各类医疗卫生机构达成合作,因地制宜打造了“日间照料+网格+住户”“物业+养老”服务模式。

他们将社区党员、居委会干部、社会志愿者等力量吸纳到为老服务队中,构建网格员、楼栋长、单元长、小区党员组成的邻里互助团队,充分满足老年人个性化、多元化居家和社区养老服务需求。

为老餐厅,让老人享受“幸福味道”。上午10点半,还没到午饭时间,坝口子社区的为老餐厅里,桌椅已经有序排好,每人吃饭用的筷子、汤勺、面巾纸“三件套”也摆

放到位,等着老人们到来。

“餐厅每天提供早餐和午餐,老年人8元就能享受到四菜一汤的健康餐食。为老餐厅不仅提供堂食配餐,还会组织日常活动丰富老年人的精神文化生活。准备去为老餐厅吃饭的于慧敏老人介绍说。

回民区采取“政府搭台、社会参与、专业经营”的经营与发展思路,在各部门共同协调配合下,通过社区无偿、低偿提供场地,民政出资打造,引入专业社会组织,这些改造改进了老年人的饮食习惯,为老年人提供营养健康的助餐服务。

辖区内的居家和社区养老服务机构还发挥自身优势,将志愿服务融入食堂运营中,为部分留守、空巢、经济困难的老年人解决了温饱。同时,采用竞争、灵活的市场机制为老年助餐发展提供持续的内生动力。

此外,回民区还通过适老化改造,托起老年人“稳稳的幸福”。

“楼道里新装了扶手,卫生间安装了方便起坐的防滑扶手,小区内还有随处可见的适老座椅,这些改造改进了老年人的心坎上,让我们感觉生活在这里很幸福。”说起家里和小区进行的适老化改造,已经86岁高龄的和巷社区居民雷老先生连连称“好”。

截至目前,回民区对辖区280户困难老人进行家庭适老化改造工作,实现老人家庭如厕洗澡安全、室内行走便利、居家环境改善、智能检测跟进、康复辅助器具等功能的全覆盖。

下一步,回民区将持续实施品质养老服务创新工程,进一步规范服务标准,加强指导监督,跟进政策执行落实情况,不断完善“一刻钟”养老服务圈功能,让更多老年人安享健康幸福晚年。(郑秀英 李珍)

## 健康咨询

### 谨防秋冬季呼吸道疾病



11月,人们迎来了二十四节气中的“立冬”,时值秋冬交替,低温、低湿度的气候条件有利于病毒的生存,因此要做好个人防护,预防流感及其他秋冬季常见呼吸道疾病。此外,近日支原体肺炎来势汹汹,家长要留意孩子的身体状况,给孩子做好健康监测,发现不及时就医。同时,还要注意肠道病毒引起的手足口病和疱疹性咽峡炎等的预防。

## 流行性感冒:人群普遍易感

流行性感冒简称流感,是由流感病毒引起的,对人类健康危害严重的急性呼吸道传染病,每年可引起季节性流行。该病主要通过呼吸道飞沫传播,具有发病率高、传播快、人群普遍易感的特点。流感的潜伏期一般为1至7天,多为2至4天,主要表现为发热、头痛、全身不适、体温可达39到40℃,儿童的热程通常高于成人。可有畏寒、寒战,全身肌肉关节酸痛、乏力等全身症状明显,伴有食欲减退。常有咽痛、咳嗽,可有鼻塞、流涕、胸骨后不适、颜面潮红、眼结膜充血等。

人群普遍对流感病毒易感,大多数为自限性。部分人群感染后出现严重并发症的风险较高,包括60岁及以上老人、5岁以下儿童、孕妇以及有基础性疾病的患者等。

通常接种流感疫苗2到4周后,可产生具有保护水平的抗体,可以显著降低接种者罹患流感和发生严重并发症的风险。根据《中国流感疫苗预防接种技术指南(2023-2024年)》建议,以下人群优先接种:医务人员(2023-2024年)建议,以下人群优先接种:医务人员,如临床人员、公共卫生人员、卫生检疫人员等;大型活动参加人员和保障人员;养老机构、托幼机构、福利院等人群聚集场所脆弱人群及员工;中小学校和教师、学生;监所机构的在押人员及工作人员;其他高风险人群,包括60岁及以上的居家老年人、6月龄到5岁儿童、慢性病患者、6月龄以下婴幼儿的家庭成员、看护人员及孕产妇。

保持良好的个人卫生习惯,是预防流感等呼吸道传染病的重要手段。勤洗手;在流感流行季节,高风险人群建议减少去人群聚集场所,去时建议佩戴口罩、咳嗽、打喷嚏用纸巾、毛巾等遮住口鼻然后洗手,尽量避免触摸眼睛、鼻或口。室内勤通风,规律作息,均衡营养,避免过度劳累,保持自身免疫力也很重要。

## 肺炎支原体:发热咳嗽应及时就诊

肺炎支原体是一种介于细菌和病毒之间,目前世界上已知能独立生存的最小微生物。肺炎支原体无细胞壁结构,像是有“穿”外套”的细菌。75%酒精和含氯消毒剂(如84消毒液)均可杀灭肺炎支原体。如果出现发热伴有剧烈咳嗽,应及时就诊,尽快查明病因,规范治疗,切忌自行盲目用药。

目前还没有预防肺炎支原体感染的疫苗,预防肺炎支原体感染,最重要的是养成良好的个人卫生习惯。肺炎支原体流行期间,尽量避免去人群聚集和通风不良的公共场所,必要时戴好口罩保护自己。遵守咳嗽礼仪。咳嗽、打喷嚏时使用纸巾捂住口鼻,或用手肘或上袖等遮挡,将用过的纸巾丢入带盖垃圾桶中。注意个人卫生,使用肥皂、手液在流动水下清洗双手。如果有流动水,可用含酒精的免洗手液等擦拭双手。注意高发季节,注意室内通风,每次通风不少于30分钟,以保持空气清新。养成健康生活习惯,适量运动,增加身体抵抗力,注意避免受凉。(崔兰州日报)

## 拍卖公告

受委托,我公司定于12月5日上午9:30分始,在鄂尔多斯市公共资源交易中心达拉特旗分中心(http://www.Ordosgzyjy.org.cn/TPFront\_dltq/)以网络电子竞价的方式公开拍卖下列资产:

1. 鄂尔多斯市西河区酒店等建筑物,参考价1475662879元。
2. 达旗金辉小区A区酒店A座B座等房屋建筑物,参考价220928512元。
3. 鑫鑫城市佳苑小区A栋楼25套房产,参考价28472074元。

展示时间及地点:自2023年11月21日起至2023年12月4日17时止在标的所在地展示。报名事宜:采取网上报名,详细鄂尔多斯市公共资源交易交易中心达拉特旗分中心(http://www.Ordosgzyjy.org.cn/TPFront\_dltq/)。

说明:1.本次拍卖的资产均为现状拍卖,本公司对展示标的品质及瑕疵不作担保,竞买人作出竞买决定视为完全知悉并接受拍卖标的,所有瑕疵、风险、过户等情况,由此所造成的一切后果均由买受人自行承担。2.本次拍卖标的均存在不同程度的未完工工程,包含给排水、采暖、强弱电系统、通风空调、设备房、消防、土建等;具体以转让方提供的瑕疵说明及实物现状为准。3.本次拍卖标的为有保留价拍卖,竞买人的最高应价未达到保留价时,该价不成交。本公告内容与网站公告内容不一致时,以网站公告内容为准。咨询电话:13327067999 18647755745

鄂尔多斯市国源汇企管理有限责任公司  
2023年11月21日