

积极开展职工文化体育活动、着力培养基层特色文化体育品牌……2023年，密云区总工会深入开展职工文化体育工作，组织动员全区各级工会以职工需求为出发点，开展内容丰富、形式多样的文体活动，着力打造职工身边具有普惠性、群众性、趣味性的幸福乐园。

打造职工身边的幸福乐园

——密云区总工会深入开展职工文化体育活动工作纪实

□本报记者 王路曼 文/摄

整合多方资源 10余场文体活动普惠万余职工

为深入贯彻落实《北京市全民健身实施计划》和《北京市总工会关于开展在职职工文化体育发展助推计划的意见》，2023年，密云区总工会以增强职工体质、提高健康素质、培育拼搏精神、强化团队协作为目标，通过开展丰富多彩的文化体育活动，统一职工思想，凝聚职工力量，在奋力谱写新征程上中国式现代化密云新篇章中充分发挥工人阶级主力军作用。

“我们依托各直属工会和各文化体育协会组织搭建职工活动平台，推进职工健康服务与日常活动在基层的全面活跃，切实丰富了职工业余生活。”密云区总工会相关负责人表示，在过去的一年时间里，该区总工会陆续组织开展了10余场职工喜闻乐见的文化体育活动，内容涉及书画摄影、乒乓球、羽毛球、篮球、台球、垂钓竞技以及桥牌竞技、工间操等文化体育项目。

前不久，由密云区总工会、区体育局、区直机关工委联合举办的密云区第九套广播体操（健身操舞）大赛在密云区体育中心气膜馆拉开序幕，来自全区各直属工会的32支队伍的500余名职工参加。

此次比赛分为广播操和健身操比赛。比赛现场，各参赛队着统一服装，职工们伴着音乐的节拍，以饱满的精神展现出新时代密云职工的精神风采。举手、抬脚、弯腰、转身、跳跃……职工们的动作规范而有力，运动的气息弥漫着整个赛场。

“通过这次体操比赛让我们感受到了团队协作的力量，增强了我们单位的凝聚力。”参赛选手王子君在接受记者采访时表示，“该活动给职工在工作之余提供了一次很好的锻炼机会，极大地缓解了大家的工作压力，希望工会能多举办这样让人身心放松的活动。”

深受职工欢迎的密云区“和谐杯”乒乓球比赛已经连续举办十七届，来自全区25支队伍的百余名运动员在“乒乓”声中一决高下。比赛现场，各单位运动员英姿飒爽，在场上奋勇拼搏，展现了精湛的球艺、过硬的心理素质和良好的精神风貌。整个比赛过程高潮迭起、扣人心弦，加油声、鼓掌声、助威声此起彼伏。

同样让人热血沸腾的还有篮球比赛。8月23日，2023年密云区篮球锦标赛暨农民篮球赛开赛，来自全区的50支代表队500多名运动员参加。“此次比赛的参赛队伍和参赛人数均为历届最高。”工作人员告诉记者，比赛分为机关组、镇街组及社会组。在为期15天的赛期里，选手们激情拼搏演绎精彩，挥洒激情的汗水，享受运动的乐趣，充分展现出密云区广大职工群众顽强拼搏、奋勇争先的精神风貌。

除了极具群众基础的体育竞技项目外，密云区总工会还开拓创新，组织开展了很多极具趣味性的职工文体活动。其中，今年4月举办的“生态密云有我 运动牵手健康”户外寻宝趣味打卡赛，就让200多名职工眼前一亮。

“活动以增强职工身体素质，创造积极健康、文明环保、低碳生活相融合的全民健身新载体新模式为目的，邀请全区职工以团队形式参赛。”工作人员介绍，此次活动全程约4公里左右，设置3个打卡点，选手们需要完成“党的二十大”知识答题、工会知识答题、“创城”知识答题以及疯狂肺活量、沙包掷准、趾压板跳绳、水涨船高、无敌风火轮、同舟共济等多项内容的挑战。这是密云区园林绿化局职工张杰第一次参加此类活动，她说：“比赛设置很有趣，运动量适宜。在比赛中既观赏了公园里的好风景，又起到了运动健身的目的。”

今年以来，密云区总工会联合密云区体育局、区直机关工委，委托各专业社会组织开展的十余场职工文化体育活动，普惠职工万余人。同时，还积极推广“每天健身一小时，健康生活一辈子”体育健身理念，并以“绿色出行”“创

城有我”等绿色发展理念，影响辐射数万职工群众。密云区总工会相关负责人介绍道：“我们通过丰富多彩的文化体育活动，增强了广大职工的获得感和幸福感。希望广大职工以更加饱满的热情，积极投入到今后的各项事业中去。”

坚持以点带面 培育基层特色文化体育品牌

前不久，由密云区体育局、区总工会和区委区直机关工委联合举办的“2023全民健身科学指导大讲堂”系列活动，在密云区总工会工人俱乐部开课。首场针对“久坐一族”的健康讲座，吸引了150余名职工参加。

据了解，长期久坐、缺乏运动导致腰椎疾病频发，一直是困扰机关工作人员、教师等“久坐族”的难题。针对上述困扰，此次讲座选择了简单易学、效果明显、针对性强的脊椎平衡方运动进行教学，让大家在工作之余随时舒缓脊椎不适，并及时对脊椎不良症状进行干预改善和调节防治。

“这次培训开展得非常及时，可以指导我们在工作的同时科学健身。”职工王旭在跟着老师完成一整套脊椎平衡方运动后表示，“老师教授的这些方法很简便易学，希望以后能有更多机会学习相关的健康知识，也希望带动身边的同事关注身体健康，关注健康生活。”

记者了解到，此次全民健身科学指导大讲堂以强化科学健身指导、提高人民身体素质、提升公众科学素养、筑牢健康屏障为目标，旨在引导市民以健体促修身、以修身促和谐，巩固政府引导、社会协同、群众参与的发展格局，加大科学健身供给，不断满足人民群众健身、健康需求，推动全民健身在“十四五”时期高质量发展。

据悉，大讲堂内容还涉及跳绳、攒蛋、科学健身跑、健体气功及乒乓球、羽毛球裁判技能等，课程吸引数百名职工前来学习。学成之后的职工代表将作为专业项目的“小教员”，将所学带回工作岗位，助力本单位职工文化体育活动的顺利开展。下一步，密云区总工会还将组织开展贴近生活、丰富多彩、特色鲜明、注重实效、方便参与、利民惠民的大讲堂活动，不断增强广大职工群众主动参与体育健身的意识。

同时，密云区总工会高度重视培养基层职工文化体育活动骨干、培育基层特色文体品牌，并坚持以点带面，促进全区职工群众健康素养和健康水平不断提高。目前，密云区卫健委会、鼓楼街道总工会和密云城投集团工会联合会着力打造的特色文化体育品牌工作已初见成效。

“今年4月，街道组织30名职工代表密云参加了北京市总工会组织的2023年首都职工工间操千人展示活动。站在改造复建完工的北京工人体育场内，大家的心情都非常激动。”密云区鼓楼街道总工会相关负责人告诉记者，积极参与和组织开展群众性职工文化体育活动，是该街道总工会密切联系群众的重要手段和方式。今年以来，鼓楼街道总工会先后参与市、区两级工会组织开展的工间操展示、户外寻宝趣味打卡团体赛、羽毛球团体赛、台球比赛、合唱大赛、乒乓球比赛等多项职工文化体育活动。每次参赛前都会积极开展基层选拔，在充分调动基层企事业单位一线职工参与的热情同时，丰富广大职工业余文化体育生活。该负责人表示，在参加的各项文体活动中，参赛职工通过团队协作取得了优异的成绩，也充分展现了鼓楼街道广大职工的精神面貌和风采。

密云城投集团工会联合会在深入开展基层特色文化体育品牌活动方面，紧紧围绕公司的各项任务目标和区总工会工作重点，着力把稳“党的助手、行政的帮手、职工的‘娘家’”定位，在强化职工思想政治引领、践行服务职工宗旨、探索精准化服务项目等多项工作取得了实效。

“其中，公司工会按照‘党建带工建、工建服务党建’工作思路，结合职工思想政治教育，积极履行政治责任，紧紧围绕爱党爱国爱社会主义主题，做实职工思想政治工作，充分发挥工会组织的引领作用。”工作人员介绍，密云城投集团工会联合会加强职工之家、职工书屋、暖心驿站与党群服务中心、党群活动室的深度融合，强化职工服务阵地建设。他们利用党群服务中心、公共区域职工之家、职工书屋、妇女之家、暖心驿站等17个职工服务阵地，为职工提供休闲娱乐、体育健身、图书借阅、饮水休息、育婴哺乳等多元化服务项目，切实提升了职工的归属感。

据悉，密云区总工会在积极培育基层特色文化体育品牌的同时，倡导各基层工会组织及时总结推广各级工会组织体育工作的好经验、好做法，及时研究和探索推广工作的难点和薄弱环节，交流工作做法和经验。对于工作成效显著的基层工会组织，密云区总工会还给予不同程度的经费支持。

强化上下联动 基层文体活动遍地开花

“职工文化体育工作是工会服务职工、凝聚职工的重要载体，是提升职工健康素质的重要途径，是维护职工健康权益的重要手段。各单位要高度重视职工文化体育工作，把其列为工会年度工作重点。”今年年初，密云区总工会下发“关于做好2023年职工文化体育工作的通知”，鼓励各基层工会要深入了解本单位职工需求，结合自身实际，利用好职工之家举办具有普遍性、群众性、趣味性较强的职工文化体育活动。

通知要求，各基层工会组织要安排专人负责，认真制定年度工作计划，积极组织实施；要积极争取党政支持，加强部门协作，保障职工参与体育健身的经费投入和运动时间。同时，密云区总工会还鼓励各基层工会组织要充分发挥职能作用，积极依托工会服务站、职工之家并结合本单位实际情况开展富有特色、职工喜爱的文化体育活动；要充分整合自身优质资源，吸引和借助社会力量，形成推进工作的合力，最大限度地推进本地区、本系统职工文化体育活动的开展。

2023年12月初，“密云建工杯”巨各庄镇第一届攒牌（攒蛋）邀请赛在该镇文化中心大厅拉开序幕，共有75支队伍、150人参赛。比赛现场，随着裁判的一声令下，攒蛋爱好者们秉承着“友谊第一，比赛第二”的原则，各自围坐一桌，大家以牌会友，在比赛中根据各自的阵营或通力合作，或斗智斗勇，充分展示了大家高超的牌技和团结协作的意识。“本屆攒牌邀请赛，‘攒’出了风格，‘攒’出了友谊，‘攒’出了欢乐。”巨各庄镇总工会相关负责人表示，希望通过此次比赛拓展镇企之间的互动空间，为驻镇企业健康发展蓄积能量。

在密云区卫生健康委员会工会联合会举办的2023年卫生系统职工羽毛球比赛现场，来自全区卫生系统的21个单位代表队共计86名选手角逐男单、女单、混双、男双、女双5个比赛项目的桂冠。比赛对战精彩纷呈，一次次你来我往的反击，一次次奋不顾身的扑救，一次次振奋人心的扣球，展现出选手们高超的球技和出色的身体素质。

密云区卫健委会相关负责人表示，此次职工羽毛球大赛为职工群众搭建了健身平台，提供了相互学习和交流的机会，在职工中树立了“健康生活、快乐工作”的理念，激发了广大职工团结拼搏、奋发图强的工作精神。下一步，区卫健委会工会联合会将持续开展丰富多彩的文体活动，丰富职工生活，强健职工体魄。

“加油！加油！加油！”檀城慧鑫公司拔河比赛现场热闹非凡，10支队伍100名职工上演着力量与意志的比拼。工作人员表示，希望通过此次比赛让大家深刻体会，



密云区第五届职工羽毛球比赛现场



2023年密云区篮球锦标赛暨农民篮球赛现场



密云区第五届职工台球比赛现场



2023年密云区全面健身科学指导大讲堂



密云区职工户外趣味接力赛精彩纷呈



巨各庄镇总工会职工秋游活动亲近大自然



鼓楼街道总工会举办职工跳绳比赛

夺取胜利不仅要拥有强大的力量，还要拥有顽强的意志和默契配合的团队精神。

今年秋天，密云区各基层工会开展了形式多样的秋游活动。其中，果园街道总工会在密云区冶仙塔风景区开展的“赏金秋美景·炼健康体魄”职工登山活动，吸引了500余名职工参与。西山各庄镇总工会以“秋季健步行文明新风尚”为主题开展健步走活动，广大职工迈着矫健的步伐，穿梭在风景优美的玫瑰情园景区。

此外，密云区区直机关工委工会委员会以“强化廉政意识、倡导廉政风尚”为主题，组织全体机关干部到区博物馆参观密云水库廉洁文化展览；密云区园林绿化中心工会组织职工前往香山公园进行秋游活动，职工们在登山游览、寻秋望叶的同时，还参观了位于香山的双清别墅、来青轩等革命旧址，实地感受了老一辈革命家艰苦奋斗的革命历程。

如今，密云区职工文化体育活动已形成上下互动、遍地开花的局面，为全面提升职工科学文化素质和健康水平注入强大的工会力量。