



密云区“时尚体育 活力密云”全民健身节



2024年“时尚体育 活力密云”全民健身展示大赛



2024年密云区“乒协杯”乒乓球赛



密云区卫健委工会举办第九套广播操比赛

广泛开展职工文体活动，着力培育基层特色文化体育品牌……2024年，密云区总工会深入开展职工文体工作，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，以活动聚人气、以服务凝人心，团结带领全区广大职工群众为区域绿色高质量发展贡献力量。

## 以工会文体活动凝聚职工奋进力量

### ——密云区总工会2024年职工文化体育活动工作纪实

□本报记者 王路曼 文/摄



密云区第六届职工羽毛球混合团体赛活动现场



2024年密云区篮球锦标赛暨军地共建篮球赛

#### 关注职工健康

##### 启动全民健身节

4月27日，由密云区总工会等共同举办的“时尚体育活力密云”全民健身节开幕式暨职工体育活动启动式，在北京师范大学密云实验中学举行，由此拉开了2024年密云区职工文体活动的序幕。

据了解，此次活动的举办旨在深入学习贯彻党的二十大精神，推动全民健身和全民健康深度融合，积极推广“每天健身一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”的体育健身理念，增强职工群众的身体素质，不断提高广大职工群众的健康水平。活动设置广播体操、跳绳及拔河三项比赛，共吸引全区近1000名职工报名参加。

“为满足职工群众日益增长的文化体育需求，我们将文体活动、文体赛事、文体培训的触角深入基层。”相关负责人介绍，近年来，密云区总工会积极联合相关部门举办深受职工欢迎的普惠性文化体育活动，扩大职工群众的参与面，团结动员广大职工群众以强健的体魄在推动密云绿色高质量发展中发挥主力军作用。

8月8日，在全国第16个全民健身日到来之际，密云区总工会、密云区体育局共同主办了2024年密云区全民健身日主题活动暨《国家体育锻炼标准》测试赛，吸引了来自全区30余支代表队的近200名职工参与。

比赛现场热烈非凡，各项目测试赛火热进行。在30秒单摇跳绳项目中，参赛者的矫健身姿令人惊叹；在立定跳远项目中，参赛者的每一次跃起都充分展现了他们的力量

#### 整合各方资源

##### 全年开展十余场区级文化体育活动

“每年工会组织举办的文体活动我都积极参加。这些运动项目普及率高、群众基础好，大家参加活动的热情都很高。”在密云区第六届职工羽毛球混合团体赛活动现场，职工李阳向记者分享了参赛感受。他说：“该活动为全区广大羽毛球爱好者提供了一个交流和切磋的平台，既愉悦了身心，又锻炼了身体，希望比赛越办越好，也希望更多职工参与到体育运动中来。”

据了解，密云区第六届职工羽毛球混合团体赛吸引全区各直属工会46支队伍，260余名职工羽毛球爱好者参赛。比赛采用混合团体赛制，设置男双、女双、混双项目。比赛现场气氛热烈，选手们精神饱满，每一次挥拍、每一次跳跃都展现出职工们对羽毛球运动的热爱。

场面同样精彩的还有2024年密云区篮球锦标赛暨军地共建篮球赛。9月23日，由密云区总工会联合相关单位共同举办的2024年密云区职工篮球锦标赛暨军地共建篮球比赛在玫瑰园篮球场拉开帷幕，来自全区50余支队伍的千余名职工篮球爱好者参与活动。

与活力；在十字象限跳、坐位体前屈等项目中，参赛者充分展示了自己的反应速度、协调能力、柔韧性与健康状态。

“举办这次全民健身日活动旨在增强职工群众的健康意识，点燃大家对体育的无限热情。活动的举办不仅提升了全区职工群众对健康生活的认知，更在润物细无声中引领大家逐步走向更为健康的生活方式。”密云区总工会相关负责人表示，工会根据职工们的爱好和实际需求，持续举办丰富多彩的文化体育活动，助力提升广大职工的健康水平。

10月19日，密云区总工会联合相关单位共同主办2024年“时尚体育 活力密云”全民健身（民族健身操）展示大赛。全区24支队伍的500余名职工共同展示民族健身运动的魅力与风采。

八段锦、太极扇、彩带龙……职工们身着统一服装，尽情展示八段锦的养生之美、太极扇的刚柔并济、彩带龙的绚丽多彩，参赛职工动作流畅、形神兼备，赢得评委一致好评。

“此次大赛展示了全区职工群众健身运动的丰硕成果，促进了民族传统文化的传承与创新，有效激发了广大职工群众的健身热情，展现了民族团结进步事业中的新作为和新成效。”密云区总工会相关负责人表示，全民健身已成为进一步增强职工群众获得感、幸福感、安全感的重要途径之一。



密云区“五一”国际劳动节庆祝活动

#### 定制工会服务

##### 培育特色文化体育品牌

“从职工群众多样化需求出发，以更强的使命感、责任感服务职工，是工会组织职工文体活动的初心。”据介绍，为满足不同年龄、不同性别职工的需求，密云区总工会在积极开展普惠制、群众性文化体育活动的同时，还积极策划满足职工个性化需求的文体活动，打造特色职工文体品牌。

为满足青年职工走出去、玩起来的个性需求，密云区总工会积极丰富文化体育活动内容，组织开展深受青年职工欢迎的户外达人赛。活动设置了益智拼图、露营帐篷搭建、疯狂跳绳和地图寻宝四个环节，参赛团队四名队员依次完成挑战，用时最短者获胜。“这些挑战项目都十分有新意，我是第一次接触搭帐篷，不仅‘解锁’了新技能，还提升了自己的团队协作意识。”密云区市场监督管理局职工王子君说，“感谢工会组织这次活动，让大家在挑战中放松了身心、增强了体质，也认识了很多新朋友。”今年的户外达人四项赛还精心设置了中国工会第十八次代表大会精神答题，让参赛职工培养反应能力的同时，也增进了职工们对工会知识的了解。

3月8日上午，密云区总工会女职工委员会举办的庆“三八”趣味运动会在一片欢声笑语中拉开序幕。运动会共设夹乒乓球、投壶、跳单绳、套圈和踩气球五个项目，这些项目有的聚焦于职工们的专注力和准确性，有的考察了职工们的反应力和判断力，有的测试了职工们的体力与耐力……

参与活动的职工个个精神抖擞，积极参加各项趣味比赛。据介绍，密云区总工会女职工委员会坚持以女职工需求为导向，积极开展温暖慰问、普法宣传、趣味运动等一系列女职工活动。同时，组织动员全区各级工会搭建多元展示平台，引领广大女职工在各自工作岗位上敢于担当、勇于奉献，以实际行动诠释“自尊、自信、自立、自强”精神，为区域绿色高质量发展贡献“半边天”力量。

全区各级工会以女职工为服务对象，组织开展的文化体育活动同样精彩纷呈。其中，溪翁庄镇总工会举办了“跟党奋进新征程 巾帼建功新时代”庆祝“三八”妇女节健步走活动。活动邀请90多名女职工漫步于明媚的春光中感受春日暖阳，帮助大家舒缓工作压力、放松心情，增进同事之间的友谊和凝聚力。密云区国资委机关工会开展了“巾帼绽芳华，共创文明城区”妇女节创城志愿服务活动，组织女职工们身穿密云先锋红马甲，积极投身到清理垃圾、劝阻不文明行为、引导机动车礼让斑马线、向过路行人发放宣传材料等志愿活动中。

邵渠镇总工会联合镇妇联开展手工编织培训活动；密云区农业服务中心组织了别开生面的“巧手悦味·芳华女神”非遗面塑技能培训活动；密云区农业农村局工会针对女性骨盆前倾、含胸驼背等一系列健康问题开展女性养生瑜伽活动，积极传播健康理念，倡导女职工们形成健康生活方式。

#### 坚持上下联动

##### 基层工会文化体育活动百花齐放

不仅区级工会职工文体活动精彩纷呈，密云区各基层工会也积极举办了一系列形式多样的职工文体活动，呈现出一派百花齐放的繁荣景象。

记者在鼓楼街道总工会职工之家目睹了一场紧张刺激的乒乓球单打小组赛。赛场上，职工选手们精神饱满、斗志昂扬，他们精湛的球技和顽强的竞技精神赢得了观众的阵阵喝彩。据悉，此次乒乓球赛事分为4场进行，共吸引了160名职工参与。鼓楼街道总工会相关负责人表示，将继续举办丰富多彩的文化体育活动，以激发广大职工的工作热情，鼓励他们以强健的体魄和振奋的精神投身日常工作，争当“密云先锋”。

在密云区法院工会组织的“展最美密法 颂美好时代”第三届主题摄影书画比赛中，专业书法家和摄影师对职工作品进行了精彩点评。活动不仅展现了职工对生活和工作的热爱，也体现了职工们团结协作的良好氛围。

十里堡镇总工会举办的“我眼中的醉美密云”职工摄影比赛收到了120余幅参赛作品，并邀请了密云区摄影家协会的专家进行《摄影的取景与构图》专题讲座，满足了职工提升摄影技能的需求。

在由古北口镇总工会举办的2024年“村BA”篮球比赛中，8支篮球队在为期两天的比赛中上演巅峰对决。此次篮球比赛的成功举办，不仅展现了古北口镇总工会在推动职

工文体活动方面的努力，也彰显了文体活动在凝聚人心、提升职工精神风貌方面发挥的重要作用。古北口镇总工会相关负责人表示，将继续创新组织独具创意的文体活动，推动全民健身热潮。同时，探索文体活动与乡村文旅的深度融合，为乡村振兴发展赋能添彩。

为学习贯彻党的二十大精神，落实北京市工会第十五次代表大会精神，密云区各基层工会春秋两季积极开展职工健步走活动，让职工畅享运动乐趣。

其中，果园街道总工会在白河城市森林公园举办的“与健步同行·与健康同在”职工健步走活动吸引了600余名职工参与，职工们在轻松活跃的气氛中享受自然的美好。密云镇总工会组织的健步走活动以“助力创建全国文明城区 倡导绿色低碳生活”为主题，邀请60余名职工走进玫瑰园，一路奋进。

密云区直机关工会举办的“亲近自然·乐享户外”健步走活动来到了密云区东部渠镇史长峪村森林康养基地，让广大职工在健步走的同时了解林区的生态养护情况。

巨各庄镇总工会组织的“活力巨各庄 走出加速度”职工健步走活动吸引了300名职工参与，大家在锻炼中放松心情，展现了积极向上的精神风貌。职工们表示，将以饱满的热情和强健的体魄投入到工作和生活中，为推动区域高质量发展贡献力量。

