

一场趣味运动会让他们老有所乐 运动为媒,“老漂”一族有了归属感

本报记者 易龙吟

运动汇

听过“北漂”、“横漂”,但是你们知道“老漂”吗?本该在故土安度晚年的老人,为了帮助子女照顾孩子、操持家务而漂泊异乡,被称为“老漂族”。国家卫生健康委员会此前发布数据显示,中国现有随迁老人近1800万,占全国2.47亿流动人口的7.2%。他们不仅承担着照顾孙辈、家务等重担,还要忍受文化差异的隔阂。

日前,一场为了让“老漂”们更好地融入新社区的趣味运动会在金华柳湖花园小区展开,人群熙熙攘攘,整个小区都“动”了起来。幸福独轮车现场,爸爸妈妈齐上阵,加油声、呐喊声此起彼伏;趣味保龄球比赛现场,一些身手矫健的爷爷奶奶也不甘示弱,边上加油的正是他们的孙子孙女们;智勇大冲关、小马快快跑等项目,体现了家庭成员间的团结协作精神,展现了

家庭的风格特色。

退休教师王淑芬三年前从江苏徐州来到这里,在这次的家庭运动会中:她和小孙子合作参与垃圾分类的游戏,由于平时都是老人在操持家务,垃圾分类王奶奶学得特别认真,她和小孙子也在这个游戏中获得了一等奖,王淑芬说:“我听不懂这里的方言,以前我除了照顾孩子和料理家务很少和大家交流,平时生活单调,感谢社区经常组织这样的活动,既能锻炼身体,又能多交朋友。”

组织方金华市乐福社会工作服务中心主任阙永梅说:“这次家庭趣味运动会还特别邀请、动员了很多跟随子女来小区居住的老年人,通过运动让他们有更多机会和家庭成员亲近,更好地融入这个社区。”

此外,为了能让“老漂们”更好地融入新社区,乐福社会工作服务中心想了不少办法。得知“老漂”团有羽毛球爱好者,没有羽毛球场地的柳湖社区特地跟体育场馆联系,

为“老漂”团解决了场地问题;“老漂”文化节则让不同省份的“老漂”们聚在一起,通过讲家乡故事、唱歌跳舞、剪纸画画等,热闹异常。有了这些丰富多彩的活动,和王淑芬一样的老人们不仅业余生活开始变得丰富多彩,还交到了不少朋友。让老年人在异乡也能安度晚年,这是乐福社会工作服务中心举办老漂系列活动的初衷。

部分“老漂”群体的子女通过参加这些活动,也加深了对父母的了解和关爱,家庭关系也更加地和谐了。参加过乐福社会工作服务中心活动的金华市市民黄阿哲说,以前觉得给父母吃喝就算尽孝,通过参加社工组织的系列“老漂”活动,才体会到家人的陪伴理解、丰富的社区活动、社会各界的关心关爱等,对促进老年人身心健康更为重要。

阙永梅说:“希望有更多的社区为‘老漂’们做些事,有更多的社会力量帮助‘老漂’群体找到归属感和幸福感。”

撸铁、跑步机、有氧训练 不再是小年轻的专属 “银发族”运动 消费新趋势

跑步机15分钟,然后开始上器械练力量和拉伸。单杠、双杠、杠铃、哑铃轮番上手……完成这一系列活动的不是一个小年轻,而是一个头发已经半白的老头儿。“谁说健身房就是年轻人的专属?”今年已经68岁的王水德慢慢停下手里的活,擦了把汗说道。

近年来,随着全民健身理念的不断推广,健身圈里也多了一批“银发族”,他们的运动方式不仅仅是跳广场舞、散步,更是将运动地点搬到了健身房里。

在温州的一个健身房里,像老王这样的高龄健身者不在少数。“这里的老年会员不断增多,以打乒乓球、游泳及部分器械健身为主。他们锻炼强度不大,喜欢在网上分享健身生活、结交朋友,甚至比年轻人更上瘾。”该健身房的负责人表示,因为健身房开在一个老旧小区附近,居民当中有很大一部分的老年人,他们来健身房锻炼的时间一般会和年轻人错开,“我们也乐意为这些老年人提供服务,每天的营业时间都提前了两个多小时,就是想让这些老年人有一个专属他们的空间去锻炼身体。”

“我从小就喜欢运动,锻炼身体是我现在最主要的任务。”李德全说,除了跟老伴对练,他在健身房还结识了很多球友,大家经常组织比赛。在他看来,“人老心不老”,这是健身运动带给老年人的转变。

今年65岁的李阿姨爱上健身房则是因为儿子。刚退休时她不知道该做些什么,在国外留学的儿子便建议她尝试去健身房锻炼。于是从2018年开始,李阿姨在专业健身教练的指导下进行力量训练。如今,母子俩几乎每天都要分享健身心得。李阿姨表示,有专业人士给出运动指导,锻炼效果更好。“现在我在健身房锻炼,教练会按照我当天的状态安排适合的训练,从力量到有氧,身体的各个部位都能锻炼到。”

业内人士指出,目前老年人也在追求更加多元的健身方式。有机会去接触、尝试更多运动,这既反映了老年人生活质量提升,也反映出他们的生活理念与时俱进。

(通讯员 胡瑞初)

(通讯员 张于亮)

舞动青春

日前,庆祝新中国成立70周年·欢度全国老年节文体晚会在奉化剧院开场。来自奉化区老体协及各镇(街道)老体协会会员和市民共1200余名观看,以文体表演的形式共庆新中国成立70周年,及老有所乐的充实生活。

通讯员 周力文/摄



承扬国粹棋争雄,汉界楚河竞风流 兰溪老人在这方天地“斗智斗勇”



常青树

本报讯 日前,兰溪市2019年首届体育运动会在兰溪市兰江街道举行,最先开赛的是老年象棋比赛。据悉,38位老年选手从四面八方汇聚在村文化礼堂,将一起以棋会友、交流棋艺。

据悉,本次比赛将要通过5轮共16场赛事角逐,来决出名次。村老年协会会长江余基表示,“只有全民健康,才有全面小康,面对广大群众的需求,我们也会一直努力,让这批‘老伙计’能够一起玩下去。”

随着比赛按顺序抽定,各棋手端坐在自己的位置上,屏气凝神,现场犹如一场没有硝烟的战争。他们时而双眉紧锁,静思默想;时而眼疾手快,招招紧逼。各种经典招式频出,排兵布阵,行云流水,精彩纷呈。

“感谢组织对我们老年人的关心,使我们老有所乐,而且通过棋赛陶冶情操结交朋友,对我们老年人来说也很有意义。”已经82岁的陈德明虽然没能赢得比赛,但他依然乐在其中。在他看来,这次的象棋赛对于老年人来说,意义不止于简单的赛事:

“让我们多了一条交友的渠道,知道了附近十里八乡还有这么多志同道合的棋友,挺好。”陈德明表示,他通过这次比赛还结识了三五名好友,已经联系好以后每隔一段时间就要坐下来“杀”两把。

本次首届运动会比赛将有乒乓球、麻将、健身健美操等共有10个项目不定期分批分次进行。“我们争取举办各类活动,让当地所有的老年人都能找到自己喜爱的运动,可以参与到全民健身中来。”相关负责人表示。