

体育让嘉善老人享受健康快乐的晚年

近日,在嘉善县门球馆,一场由嘉善县老年人体育协会(下面简称“县老年体协”)举办的女子门球友谊赛在紧张而热烈的氛围中火热进行。来自罗星、陶庄、干窑等16支女子门球队队伍,共170多名运动员、教练员、裁判员踊跃参加。

这只是嘉善县近年来老年体育事业欣欣向荣的一个切面。据统计,2018年度,嘉善县60周岁以上户籍老年人口数为114386人,占全县户籍人口的28.65%。其中,常年坚持体育锻炼的活跃人数达64781人。

如何让老人高质量安度晚年,是全社会的课题。面对这样一个课题,县老年体协立足“老年体协是联系和团结广大老年人开展体育活动的社团组织”这一定位,在举办赛事活动、狠抓队伍建设、积极开拓创新等方面采取了一系列行之有效的做法,为破解老龄化问题、推动县域老年体育事业发展提供了“嘉善答卷”。

县老年体协成立于1986年,已经走过了33个年头。在多年的深耕细作下,县老年体协组织网络“纵向到底,横向到边”,全县从镇到行政村均建立了老年体协组织,实现老年健身

网络全覆盖。同时,全县共组建了各类老年体育健身队伍577支,队员8557人。这些老年体育健身队伍是老年人常年坚持体育运动的牢固阵地,同时也成为老年人老有所乐、老有所为、发挥余热、回馈社会的精神归依。

这几年,嘉善县老年人活动场地建设不断有新投入,条件逐渐改善,设施日益完备。据了解,全县仅标准化门球场就改建新建36块,实现了(人工)草坪化全覆盖,为嘉善县的老年人打门球提供了舒适的环境。

“打门球,既锻炼身体,还认识了很多志同道合的朋友,很开心!”今年74岁的丁金娣说道,在县老年体协的组织下,她们不仅参加县内的比赛,还经常到安徽、上海、山东、九华山、丽水等地参加门球交流比赛。

日趋活跃、活动精彩的不仅在门球领域,经过多年的发展,嘉善的老年体育运动项目丰富、门类多样,且不甘于自我养生、闭门修炼,而是积极开展形式多样的各类体育项目培训、对外交流、公演展示、竞技比赛。数据是最好的证明,2018年,县老年体协共组织举办各

类交流、展示、培训等活动49次,有4865人次参加了各项老年人体育建设活动。

老年体育事业蓬勃发展,需要的不仅是丰富多彩的老年体育活动,更重要的是培育深入城乡的老年体育骨干队伍。据悉,县老年体协每年都要举办4到6期的各类骨干培训班,并派出老年体育骨干积极参加省、市有关部门组织举办的社会体育指导员、辅导员培训班。

截至目前,嘉善县已有社会体育指导员1106名,辅导员588名,裁判员150名。这些专业“人才”组成的骨干队伍,成为嘉善县普及开展老年体育活动不可或缺的中坚力量和健身“带头人”。

“嘉善县的老年体育活动形势一年比一年好,参加体育活动的人数不断增加,活动内容更加丰富,和各级体育‘骨干’的努力不无关系。”县老年体协副主席兼秘书长沈爱男表示,不过,嘉善的老年体育开展还存在着发展不够平衡、老年体育宣传工作力度欠缺等问题。“接下来,我们也将从这些方面入手不断改进提高。”沈爱男说道。

(通讯员 顾 燕)



从世界冠军到“金牌”维修工,不变的是初心 海宁有位“举重人” 心系公益

近日,海宁市海洲街道伊桥养老服务中心来了一位特殊的客人——周成龙,他来的目的是向老人们赠送液晶电视和全自动洗衣机,改善老人们的生活水平。周成龙今年59岁,曾经是举重世界冠军,如今是一名“金牌”维修工,2016年他入选中国好人。

在周成龙家,可以发现一堆厚厚的荣誉证书、数十条鲜艳的荣誉绶带、数十枚奖牌和好多重量级奖杯以及珍贵的老照片等。周成龙小时候家里很穷,但他特别喜爱体育。1975年,他开始练习举重,1978年在菲律宾马尼拉世界青少年举重锦标赛上荣获世界冠军,成为了嘉兴举重项目第一个走向世界的人。

2003年,周成龙成为一名普通燃气维修工,当时就定下了一个目标,“当运动员就要当世界冠军,当维修工就要当金牌维修工。”他到海宁一家燃气公司工作17年来,不断钻研,不怕吃苦,勇于奉献,深得群众信赖。现在,海宁约有1.5万名群众都存有他的手机号码,不管有什么困难只要一个电话,他都尽快赶到帮群众排除故障,从而荣获了“金牌维修工”“浙江省优秀职工”等称号。

2013年,周成龙从电视上看到弘扬雷锋精神的内容,受到了很大的触动,便开始向养老院老人奉献爱心。这是周成龙第一次来伊桥养老服务中心献爱心。前几年,他都在海洲街道养老服务中心献爱心,随着那里基础设施越来越好,周成龙选择去更需要的地方帮忙。接下来,周成龙还会依旧坚持下去,“这条路很长,但是自己走得很开心。”

(海体)

老有所乐!

上周末,开化南湖体育公园地掷球场地上不断传来塑掷球的撞击声,2019年浙江省老年地掷球交流赛正在此拉开战幕。本次活动共有来自全省男女27支队伍150多名运动员教练员参加了比赛。

通讯员 张顺全



50多个名额来了105个人 健身气功培训成“爆款”

上周末,在绍兴稽山宾馆最大的会议厅里,100多位穿着运动休闲服的退休老人,正跟着老师认真学习健身气功·八段锦的分解动作。从上午9点开始到下午,整整5个多小时,没有一个人中途退场,而且不断有老人闻讯赶来。

绍兴市老年体协主席施淑汝也没有想到,这次培训班会成为“爆款”。“名额是50多人,没想到一下子来了105人,我们只能临时更换场地,换到可容纳120多人的大会议厅里,即使如此,还是有点拥挤。”施淑汝表示,健身气功受欢迎程度有些让人始料未及。

今年绍兴市重点推广的3个适合老年人参与的运动项目中就有健身气功,此外还有哑铃操和经络操。这些项目的特点都是动作柔和,不受场地限制,单独可以练习,即便是轮椅上的老人也有可以锻炼的动作。

今年79岁的陆韵是现场年纪最大、动作最标准的老人。已经坚持练习健身气功40多年的她,腰板笔直、声音洪亮,一边跟着老师练习一边还热心帮忙纠正其他“零基础”学员的不规范动作。“我年轻的时候,腰和颈椎都不好,经常东痛西痛的,坚持练习健身气功以后这么多年,这些症状

都有了改善和缓解。”陆韵说,现在她身边聚拢了一批退休老人,跟着她一起练习。

市健身气功协会副会长葛胜利表示,其实,健身气功运动不仅适合老年人练习,年轻人练习效果更好,更能够达到强身健体治“未病”的效果。近年来,为推广这项健康运动,绍兴市健身气功协会在全市设了150多个分站点,基本覆盖到各个社区,一般每天早晚都有人专门组织大家一起练习。如果市民感兴趣,可以去就近的社区点或者大型公园、广场寻找“组织”。

(通讯员 王 珏)



短消息

- @杭州
本报讯 近日,浙江大学老年体协召开新年工作会议,传达了省直行业系统老年体协会议精神,并就即将举办的第六届校老年人趣味运动会进行了初步商讨。
(杭体)
- @宁波
本报讯 近日,宁波市第九届老年人乒乓球团体赛落幕。来自全市各地的16支代表队108名男女选手参加比赛。
(通讯员 王和平)
- @金华
本报讯 近日,金华市老年体协举办了一期老年人健身气功裁判员、教练员培训班。来自各县市区及直属机关单位的66名老年健身气功爱好者参加。
(金体)