



活动室

退休生活原来可以这样过

温州百老惠“结业季” 老学员展体育风采



近日,浙江气温骤降,但寒风再冷,也挡不住中老年人的献艺热情。温州百老惠第三龄学院2019秋季班结业汇演精彩上演。200多位40后、50后、60后学员们个个盛装出席,以特有的表达形式演绎着属于自己的风采。

感动——中老年人亮出“文艺范”“体育范”

这是一场反映中老年人热爱生活,积极向上的精神风貌的文化盛会。不仅节目的类型更丰富,且编排也更成熟更有创意,主题鲜明,内容接地气,质量也是相当之高。

动感的音乐、整齐的动作……学院广场舞老师郑黎颖带领广场舞班学员们自编自演了作品《额仑草原》《卓玛泉》《红枣树》《共圆中国梦》,动听的歌曲配上动感的舞蹈,既充分展现了古代韵味又赋予了广场舞新的创意。郑黎颖表示,锻炼已经成为她和姐妹们交流心得、切磋提高的平台。一路走来,她找到了很多乐趣,很开心自己能发挥光和热,带着大家一起运动起

来。太极表演《40式杨式太极拳》《太极扇》中,学员们表演收发自如,为了这一天,他们进行了历时1个多月的彩排。

在模特班的展示中,一群年过半百的“奶奶级”模特,用复古、旗袍、时装3种完全不同风格的模特秀,展示了中老年人的美丽、高贵和自信,尽显“文艺范”,让现场许多年轻人都自叹弗如。据学院模特班老师俞小芸介绍,这也得益于模特班采用了以体育舞蹈为载体的健身形体艺术操教学模式,从运动的方式来为这群“模特儿”塑形。如今,模特班也成为了百老惠的“明星班级”,每期都提前满员。

平台——用体育吸引银发乐动铁杆粉

据了解,这所由温州当地媒体携手某文体机构打造的公益性老年大学——百老惠第三龄学院,从2015年9月开办至今收获无数赞誉,每学期学费150至300元,开办4年多以来,超过6000人次乐龄族获益,他们不仅在这里学到感兴趣的课程,更能结交不少志同道合的朋友,很多人都把百老惠当成自己的“家”,表示已经离不开了。

在4年多时间里,百老惠不断调整课程,体育一直都是主打元素——广场舞、太极拳、健身球等多门体育课程占据了总课程的近三分之一,并从各大院校、协会等机构聘请了专业师资队伍。值得一提的是,体育与歌唱类的课程最为火爆,广场舞、太极拳与声乐课程均需要控制报名人数。实际上,在百老惠刚开办时,课程开设了烹饪、手工、

瓯绣等课程,结果无人报名。经过大幅度调整后,根据老年人的社交需求开设体育课程,学员的接受程度才有提高。

丰富的线下活动是百老惠的亮点所在,借母亲节、重阳节等特殊节点形成感恩系列活动,还有公益服务进校园等活动。其中,又以导入商家的活动最活跃,既可以让学员们展示自己的才艺,又能帮助商家提高人气。在学院,体育类的学员深受商家欢迎,老人们带着自己的体育才艺为商家活动造势,而学员通过活动拥有更多展示自我的机会。

每年评选优秀学员、班长,结业汇演都像一场盛大的派对。在刚刚结束的秋季班结业汇演中还采用了网络直播的方式,2小时的在线观看人数超过了1万余人。

(通讯员 王兴单 晖)

杭州几个社区试点老年体适能科学运动推广计划 老年人科学运动有了“新坐标”

本报讯 近日,老年体适能科学运动推广计划在杭州正式启动,国家级社会体育指导员赵之心的现场授课。来自杭州各社区的1200名老年人现场参与。

什么是体适能?简单的说,就是一个人适应生活的需要以及应对突发状况所需要的基本身体能力,主要指的是身体运动的能力,这种能力主要包括有氧能力、肌肉力量、柔韧性这三个方面,还包括平衡、协调、反应能力等等,这些组成了常见的各种运动的最根本的元素,比如自行车、广场舞、跑步锻炼主要针对的就是有氧能力的训练。

赵之心说,对老年人来说,更需要改变的是锻炼的观念,“目前老年人在开展运动时还存在许多误区,运动对疾病防控的作用也十分有限。同时,老年人几乎都不知道体适能,这是身体对外界所发生情况的一种适应能力,想要科学健身就必须对自己的身体

的状况有个了解,了解自己的基本能力。老年体适能科学运动推广计划的实施,恰好可以解决这些问题。”

而这个能力可以通过很简单的方法进行。比如,平时喜欢跳广场舞的,但评估之后力量不行,那就可以针对性地进行力量训练。

值得一提的是,针对评估后的训练计划,主办单位浙江医院针对老年人不爱去健身房的特点,已经准备了100多个动作,这些动作都可以在家里徒手进行,最多只需要借助弹力带这些简单的器械就可以完成,相当于这是一个老年版的Keep。

据介绍,老年体适能科学运动推广计划将通过“体医融合”模式率先在杭州市上城区耀华社区,下城区德胜东村社区,西湖区求智社区,拱墅区印月社区,滨江区白马湖社区首批试点推行。

(通讯员 谢孜毅)



短讯

@宁波

本报讯 近日,宁波市中老年骑游总队举行新年联欢会。会上,对2019年中老年骑游总队工作进行了回顾,并对2020年工作进行了展望。

(宁体)

@金华金东

本报讯 近日,金华金东区机关老年体协门球场和多功能柔力球新球场启用仪式举行。仪式还表彰了2019年全区老年体育工作先进个人。

(金体)

