## 组建舞蹈队 义务教太极

# 台州六旬“学霸”夫妻同享运动乐

七彩人生

在台州老年开放大学里,年逾六旬的何坚和张春娣是一对“学霸”夫妻。他们以前是高中同窗,现在是老年开放大学校友,他们携手同享运动乐的故事,已成为美谈。

### 一退休就上学像回到青年时代

年过六旬的何坚和张春娣夫妇,是台州老年开放大学的首届学员,分别是精品舞蹈班班长和声乐班班长。“一退休就上学”,是夫妻俩定下的退休生活规划。再次走进课堂,他们就像回到了青年时代,人精气神足了,心态也更加平和了。

张春娣所在的舞蹈队,队名很响亮:霸气队。队员平均年龄在55岁左右,凭着刻苦的学习与训练,霸气队获得了2019年浙江省排舞大赛第一名的成绩。健康和荣誉的双丰收,让张春娣和队员们品尝到了满满的幸福感。

圆了舞蹈梦,张春娣还有个乐器梦。她说,年轻时曾看到别人拉小提琴,她就挪不动脚了,但家里没有条件让她学。对小提琴难以割舍的情怀和儿子的鼎力支持,让她下定决心把这个梦想重新捡起来。“没有童子功,很多人都劝我放弃,但是我坚持下来了。虽然达不到专业水平,但我愿意朝那个方向努力。”张春娣笑道。

### 有人愿意学我就愿意教

何坚喜好太极拳,已研习30多年。为办好太极拳班,他认真备好每一堂课,丰富学习内容,增加趣味性。课堂上,他会不厌其烦地讲解和示范每个动作,手把手纠正学员的不规范动作。“大家学习热情很高,我也很乐意把所学分享给每个人,希望更多的人通过这项运动来强身健体,同时,也算尽自己的绵薄之力,传播太极文化。”何坚说。

何坚既是老年开放大学教师,又是学员,还是乐龄志愿队队员。2018年全省老年大合唱比赛,他所在的声乐班捧回了台州赛区二等奖的好成绩。何坚说,“退休之后担心与社会脱节,跟不上时代,老年学堂让我们重拾爱好,充实了晚年生活。在浓厚的学习氛围熏陶下,学习已经成为我们的一种生活方式。”

这对“学霸”夫妻在学习中找到了快乐,也不忘将正能量传递给身边的人。多年来,何坚几乎每天在椒江老年公园门口,义务教太极拳,这一教就是十五六载。他说,只要有人愿意学,我就愿意教。即使在疫情期间,他也不忘给学员布置线上作业,一起探讨和分享学习心得。

(通讯员 陈玲波)

## 余姚姚江社区:

# 银发“健身达人”助力文体建设

近日,在余姚兰江街道姚江社区办公楼前的一块空地上,30多位大爷大妈身穿练功服,开始了每天的“必修课”:练太极拳。领头的两位“教练”面色红润、精神矍铄,不时地帮助“学员”纠正动作。一个多小时练下来,大家的精气神更足了,随后聚在一起,有说有笑地聊聊家长里短,交流练拳心得,谈谈社区的大小事情,一天的生活就从这样美好的早晨开始了。

“这两位‘教练’分别叫童光珠、熊守迪,是夫妻,也是我们社区太极拳队的队长、副队长。”社区居委会主任郑小红介绍说。童光珠是原余姚化纤厂的退休职工,也是市武术协会的会员。她小时候上过少体校,有很好的体育基础。去年,她还参加了第四届中国·台州国际武术节,并获得了19式陈氏太极拳、32式太极剑两个项目的冠军。

去年6月,刚成立不久的姚江社区计划组建一支太极拳队,年近六旬的童光珠积极报名参加,还拉上了71岁的老伴熊守迪。在他们的带动下,这支队伍发展得很快,目前已有队员近100名。除每天早上的自行练习外,每周他们还要进行两个晚上的集中训练。这个太极拳队也是姚江社区文体团队中人气最高的“明星队伍”。

“说起我们社区文体团队的建设工作,大家公认功劳最大的要数王耀芳老师,我们夫妻俩其实也是她的学生。”童阿姨又“隆重”推出了社区里另外一名“体育达人”。王耀芳退休之前是市中医医院的护士长,现在则是姚江社区太极拳队的“总教练”。

今年64岁的王耀芳每天都为队员们的健身奔波忙碌着,每周二、周四晚上的队员集中训练,也是由她先教大家新的拳法,再由童光珠和熊守迪每天早上带领队员们练习。“王老师每次上课教我们三四个招式,循序渐进,到现在我们已经学会了5种太极拳法、2种健身气功,身体是越来越好了。”熊守迪说。

兰江街道及下属各村、社区的太极拳培训、演出等文体活动,也离不开王耀芳的辛勤付出。她还多次去马渚镇开元小学,为300多名学生传授健身气功明目功,促进学生保护视力。王耀芳还被评为2019年第三季度“余姚好人”,这是对她为社区群众体育事业的发展作出贡献的肯定。

除了太极拳队,姚江社区还成立了健身操、象棋、书法、国画、瑜伽等多支文体队伍,常年参加文体活动的老年人达200多人。该社区目前入住的居民只有1600多户,且以年轻人为主,因此老年人参加文体活动的比例算是比较高的。“老人们经常参加文体活动,最直接的好处就是强身健体、愉悦心情,大家交流沟通的机会多了,增进了邻里之间的感情。同时,他们都十分关心社区工作,加入了社区体育志愿服务队,积极参加社区组织的各种志愿服务活动,增强了社区的凝聚力,促进了社区的文明与和谐,可谓一举多得。”郑小红说。

(通讯员 方娟英)

## 登高望远

日前,绍兴市上虞区老年体协组织开展新年登高活动,老体协成员来到百官文化广场集中登龙山,愿新年新气象,所有美好如期而至。

通讯员 成 波

短消息

### @安吉

**本报讯** 日前,由安吉县老年体协举办的首届老年人趣味运动会在龙山体育中心主馆圆满落幕,共设置飞镖、滚击球、彩弹纷飞、摸石头过河、毛毛虫竞速、击鼓颠球六个趣味项目,16个代表队230名老人积极参与,赛场上老年人兴致高昂,各显身手。

(通讯员 管安达)

### @浦江

**本报讯** 日前,由浦江县老年人体育协会举办的广场舞大赛总决赛圆满落幕,决赛现场产生了金奖3名、银奖5名、铜奖8名,充分展现诗画浦江文化底蕴,提升浦江广场舞整体素质,丰富人民群众的精神生活,倡导健康的生活理念。

(通讯员 张道钢)