玉环“镖侠”赵章定：体育助老不止步

七彩人生

近日，国家卫生健康委员会、全国老龄工作委员会办公室联合发布《关于表彰2020年全国“敬老文明号”和全国“敬老爱老助老模范人物”的决定》。玉环市大麦屿街道退休干部赵章定榜上有名，荣获2020年全国“敬老爱老助老模范人物”称号。

为村里老人授课

“很多人都觉得我傻，因为返聘一年也能挣几万元，村里也提过要给我工资，可我喜欢做这些公益事业，发挥余热。”对于义务管理居家养老服务照料中心，今年72岁的赵章定无怨无悔。

赵章定牵头负责的“家门口老年大学”上课地点就在村里的居家养老服务照料中心。每月15日，受邀专家会来此为村里的老年人授课。“有时候我自己也讲课，讲一些国内外的新闻或者奇闻趣事、民间传说，老人们都很感兴趣。”

除了上课，赵章定还组织各类体育比赛，让老年人不仅可以锻炼身体、陶冶情操，还能互相沟通交流。赵章定一心为村里老人“谋利”，让火叉口村家门口老年大学和居家养老服务照料中心的知名度不断提升，村老年电大被省老年电大命名为“浙江省示范教学点”。

“我虽然退休了，但是仍希望做点有意义的事情，让退休生活也能焕发青春的光彩。”赵章定和老伴每周都坚持去参加玉环市老年大学的电脑班、广场舞、太极拳、太极剑等课程的学习，再将学到的内容教给村里的老人。通过参加玉环市老年大学的电脑课程学习，老赵学会了各种软件的使用方法，可以经常在网上收集资料，然后整理汇编出来给老人们看，赵章定自豪地说：“把学到的东西用出来，很有成就感。”

组织飞镖活动

除了忙公益事业，闲不住的赵章定退休后还找到了自己的爱好。自从2010年在市老年大学接触到飞镖运动后，他就每天坚持练习，一天短则练半个小时，长则一个多小时，飞镖也玩得越来越溜。在参加的省、市老年飞镖比赛中屡获佳绩，其中4次获得浙江省老年飞镖比赛冠军。

“飞镖是一项非常适合老年人休闲健身的运动，投掷飞镖需要一定的技巧，为了准确击中，投掷时要凝神、静心、屏气、拢指、转腕、扭腰、转臂，使上下肢的关节都得到活动。”赵章定说，投掷飞镖要付出一定的脑力和体力，每天掷上半小时，有活动身心、驱逐疲劳等益处。此外，投掷飞镖还有助于增进老年人之间的感情，通过比赛，大家走到一起分享健身快乐，也能培养出深厚的友情。

为了推广全民飞镖运动，在赵章定的组织带动下，玉环市老干部飞镖兴趣小组每年组织4次以上的活动。同时，他还在大麦屿街道组织培训班，传授掷飞镖技术。“掷飞镖说难也不难，手拿飞镖时要稳，手、镖、眼睛在一条直线上，手不抖用力射出去就差不多了。”赵章定介绍道。

“我虽然年纪大点，做不出什么轰轰烈烈的大事，但能够在退休后尽己所能为他人做点实事，我觉得这就是正能量。”赵章定说，自己是个骨子里超“燃”的老人，只要身体允许，会一直服务下去。

（通讯员 王帮贵 罗瑞斌）

退休后自学成为健身球教练

诸暨这位爷爷尽展夕阳风采

“争做一名学习型老人，把学习作为一种工作和追求。”这是今年75岁的周亚强对自己提出的小目标。周亚强是一位有40年教龄的老师，2006年从诸暨市浬浦镇保和完小退休。退休后，他上老年大学，参加各种体育活动，晚年生活过得充实而快乐。而今，他已经是业余健身球操高级教练员、裁判员，门球二级裁判员和老年排球三级裁判员。

在老年大学里，周亚强报名参加了书法班、唱歌班、摄影班。虽然从住处浬浦镇兼溪村到诸暨市老年大学需往返近百里，但不管刮风下雨，寒冬酷暑，他都坚持学习。功夫不负有心人，3年后，他拿到了市老年大学三科毕业证书，圆了毕生追求的“大学梦”。

通过老年大学的深造，周亚强不但获得了更多、更新的知识，还结交了更多的老年朋友，打开更开阔的思路。在此期间，他还参加各类征文比赛和摄影比赛，获得奖项。值得一提的是，他还获得诸暨市体育科研论文一等奖，收获了更多的乐趣。

除了学习，周亚强还从活动中寻找快乐，他担任了诸暨市老年体协健身球操专项委员会副主任，协助组建了绍兴地区第一支老年男子健身球操队，在绍兴市第9届全运会上夺得金奖，后来在杭州富阳举行的全省老年人健身球操比赛中，又获得了金奖。

诸暨老年健身球在他的带动开展得有声有色，不仅如此，他还是兼溪村群众体育文化的领头人。为活跃浬浦镇老年体育活动，让更多农村老年人参与到活动中来，他发动村民筹措资金、组建队伍、完善场地，营造浓厚的农村健身氛围。为推动全民健身活动的开展，在村里组建了腰鼓队、广场舞队，组织村民跳广场舞、主办“村晚”和书法展览等系列活动。

最近，周亚强又参加了一个老年朗诵群，开始新的学习。“通过朗诵名著古文、古典诗词，对自己是一种陶冶，也是享受，还可以获得知识。”周亚强说，等到镇老年体协开展活动时，他还将为老年朋友表演一段诗朗诵。

（通讯员 张学敏）

活动室

幸福指数节节高

金华积极搭建老年文体平台

本报讯 日前，金华经济技术开发区老年人体育协会获评“金华市老年体育工作先进单位”。

据了解，2020年，金华经济技术开发区老体协以服务广大老年人健康健身为本，以持续推动老年体育工作格局为机制保障，扎实推进全区老年体育健身事业持续健康发展。协会先后组织老人参加了金华市老年人气排球、乒乓球等14项交流活动，其中11项获得优胜奖，3项获优秀奖。同时，协会还积极组织开展区本级健身气功五禽戏、第九套广播操、婺韵广播操、兜球、飞镖等7项交流活动。

今年，该区老体协将以迎接中国共产党成立100周年为契机，弘扬主旋律，以“有一股牛气、牛劲”的精神来做好各项工作，积极为老年人搭建文体健身平台，提高老年人健康指数和幸福指数。

（通讯员 贡小兵）

传承非遗

日前，天台县白鹤镇皇都村老年体协组织武术教学活动，向少年儿童传授省级非物质文化遗产“皇都南拳”中的棍法，强身健体。

通讯员 徐岩青