

传递快乐享健康 振兴乡村作贡献

——记绍兴市老年人体育协会主席施淑汝

本报记者 王宇怀



七彩人生

每晚7点半,在绍兴某小区楼下的健身场地上,绍兴市老年人体育协会主席施淑汝的“健身气功班”准时开班,四面八方的邻里都会跟着她习练八段锦。5年多来,已形成了一支近30人的健身团队。

虽然带着“主席”的身份,但施淑汝与一同习练八段锦的姐妹们打成一片,气氛和谐,大家更习惯称她“施老师”。“老年人体育重在参与,为了健康,这里没有高低贵贱,只有同乐共享。”施淑汝说。

坚持运动 深知健康无价

当记者见到施淑汝时,她身着运动服,身材矫健,精神矍铄。今年64岁,退休前,她曾担任绍兴市越城区委书记、绍兴市人大常委会副主任等职务,多年来全身心投入工作,但仍保持着良好的身体和精神状态。

“我在越城区工作时,公务十分繁忙,有一年我明显感受到腰椎、颈椎严重不适,常跑医院牵引推拿,于是意识到身体亮起了红灯。”施淑汝说,自那以后,每周六下午她都会抽出时间打打乒乓球,保持运动量。

退而不休 贡献老年体育

2014年,施淑汝被选为绍兴市老年人体育协会主席。多年党政机关的工作经历,她早已养成了对待工作丝毫不马虎的习惯,加之对体育的热爱,让她对这个岗位有了更多期许。

“当时接过主席的职务更像是半路出家,我认为自己要更加专业,才能更好地为老年体育工作做贡献。”施淑汝是个行动派,进入老年体协的第二年,便参加了一级社会体育指导员培训。去年,经过三年多的培训、考核,施淑汝完成了国家级社会体育指导员的认证。“经过国家体育总局的相关培训,让我对群众体育工作、老年体育工作的开展有了更系统

的认知。”随着年龄的增长,施淑汝肩上工作的担子逐渐轻了下来,有了较为充裕时间投身体育锻炼。从2011年开始,结合自身的身体状况,施淑汝喜欢上了健身气功。“健身气功比较舒缓,没有特殊的场地要求,一个人在自家阳台就可以进行,十分方便。”施淑汝还摸索出对于“运动”的独到理解,“人内部的气息调节所谓‘运’,人外部的动作伸展所谓‘动’,健身气功正是符合这一特点的运动项目。”

不仅如此,施淑汝还在去年拿到了高级健身气功教练的资质。“虽然是业余教练,但我也有了专业的技能,带动周围的人参与全民健身。”

在绍兴老年人群中,一套脊柱关节保健操十分流行,这是绍兴市老年体协的推广项目之一。而这套操的“一号推广人”就是施淑汝。这是施淑汝在一次疗休养的过程中偶然学会的,结合自己的专业知识,她认为这套操十分适合老年人,于是她向教练多次请教学习,学会后并将这套操通过协会的微信公众号向全市老年人推广,取得了热烈的反响。

老有所乐 助力乡村振兴

去年,受疫情防控影响,绍兴市老年体育活动按下了“暂停键”,施淑汝敏锐地感觉到了老年体育的组织和活动方式必须有所创新。在情况好转后,按照小型、分散、就近、就便原则,绍兴市老年体协在全市范围组织进行了一场线上老年人健身短视频交流活动。三个月时间的活动收到太极拳(剑)、健身气功、木兰拳系列、柔力球套路等九个项目128个短视频作品,实际上场参展人员1826人。

“活动无论大小,每位老年朋友都会全身心投入其中,对他们而言,这不仅是活动,更是他们的生活。”在施淑汝看来,如今老年体育事业更需要打破不全面、不均衡的现状,体育活动要深入基

层乡村,深入养老机构,为弱势群体服务。

为此,绍兴市老年体协积极创建老年体育现代化示范村(活动基地),目前获评三星级25个,四星级13个,五星级3个。“有场地、有设施、有活动,基层老年人才能体有所健。”施淑汝坦言。

不仅如此,绍兴老年体育正在“体育+旅游”助力乡村振兴上发挥越来越重要的作用。施淑汝正计划在绍兴全市打造更多老年体育活动中心,引入赛事活动进乡村,推动乡镇党委政府重视老年体育,增加乡村民宿接待能力,促进乡村民宿经济发展和农副产品销售,帮助农民增收。同时让城乡老年人真正做到老有所动、老有所乐。

“四个一百”进革命老区文化礼堂 浦江老年体协搭建“文体惠民”舞台

本报讯 近日,在浦江县原新四军金萧支队八大队所在地——浦江县岩头镇三红村的文化礼堂,不时传来观众阵阵掌声,台上红歌联唱、革命历史剧片表演、体育健身项目展示、本地婺剧等轮番上演。

浦江县老年体协“百万老人同庆党的百年华诞,百场文体展演走进百村文化礼堂”(简称“四个一百”)主题庆祝活动的统一部署,于4月16日在浦阳街道杨田村举行了活动启动仪式后,就组织人员深入全县相关革命老区村调研,首选了一批老区村,并于4

月29日走进黄宅镇六联村,和群众共庆建党百年。第二天又走进岩头镇三红村开展庆祝活动。

在三红村文化礼堂演出时,男女老少坐在舞台下看得津津有味,现场掌声和喝彩声此起彼伏。三红村老年文体站提前排练了舞蹈《阳光路上》,和县中老年文体表演队同台演出。党支部书记黄鑫波说:“我们三红村是有着红色底蕴的革命老区,我村干部群众将和全县广大干部群众一起,把我们新农村建设的越来越好”。

(通讯员 张道钢)



快乐挥杆

近日,江山市老年体协举办2021年老年人门球交流活动,共有10支代表队的近100名老年人门球爱好者、裁判员、教练员在球场上快乐挥杆,切磋技艺,丰富了老年人的健康生活。

通讯员 姜天华

五一小长假进行预热 本周,杭州这位网红爷爷又要“开门收徒”

本报讯 “每年我们都要组织户外活动,五一期间天气不错,5月2日就去茅家埠上了堂公益课,西湖边景色好,空气好,大家感觉非常愉悦。”杭州网红“瑜伽爷爷”乐明潮表示,他的“民家公益瑜伽俱乐部”5月11日就要上课了,趁着节假日先带大家预热起来。

今年77岁的乐明潮瑜伽故事非常励志:老家宁波,现家住杭州下城区青春坊小区。退休后从零基础开始入门,花8年时间苦练摸索。70岁那年考出了高级教练资格证,几年前又在社区里成立了“民家公益瑜伽俱乐部”,成了圈子里小有名气的“网红爷爷”,学员们排着队要上他的课。

乐明潮说,之前开课的几个

社区有的在进行旧小区改造,有的运动场地在重新规划装修,所以公益课停了一段时间,“十五家园的场地现在已经整修完毕,室内公益瑜伽课将于5月11日重启。”

目前,有四十多人前来报名。乐明潮根据场地安排上午开两个班,下午还有一个班是公益排练,主要为平时的演出做准备。“还有件值得高兴的事是,通过这些年公益培训打下的基础,我的学生中有7人最近参加了杭州市瑜伽协会的培训,这个月底将考出教练证,以后我们的教练队伍阵容就更强大了,从而更好地为公益事业服务。”

(通讯员 洪金贤 葛吉亚)