从“抱团养老”到“体育享老”

嘉兴退休大爷用运动守护银铃幸福

本报记者 洪 漩

七彩人生

几乎每天，嘉兴嘉北街道嘉州美都社区的活动室内，都会出现张国懿忙碌的身影，他有时和球友们围着乒乓球桌左右开弓，有时候则为来体验的“新人”进行一对一沟通，鼓励新队员来多来参加活动，将老年活动中心当成“新家”。

“张老师、领队、团长，都是大家称呼我的方式，用运动的方式让大家老有所学、老有所乐。”年逾七旬张国懿家住嘉兴嘉北街道嘉州美都社区，退休后，他一直热衷于协助社区开展老年体育工作。

张国懿退休之前是一名语文老师，并在原单位有着丰富的工会活动组织经验。体育也一直是他工作生活中不可或缺的重要组成部分。

“刚刚退休时，我和社区里的几位乒乓球爱好者时常一起交流切磋。乒乓球项目有着社交功能，我们一边打球一边聊天，感受运动带来的愉悦。”张国懿笑言，虽然社区只有一张球桌，但是大家排着队打球也乐趣无穷。

时间久了，社区里不少球友都聚拢了过来，2014年，一支以社区中老年球友为班底的乒乓球队应运而生。“渐渐地，有机会受邀代表社区去参加比赛，一开始出去还打不过其他社区，于是，我们就回来招贤纳士，吸引了不少乒乓球人才。如今，已经有近五十位成员加盟，球队的水平也在一次次训练和实战中提高。”张国懿告诉记者，球队名为“嘉州美都雄鹰”，寓意“人老心不老，依旧有雄心”。

凭借着曾经张罗工会活动的丰富经验，张国懿成为球队核心人物，在活动室一泡就是一整天。这也惹来爱人郑学芬的“牢骚”：“每天第一个去，最后一个回，你都忙啥呢？”“你跟我去就知道了！”就这样，爱人郑学芬也在好奇中被球队所吸引，加入了这个运动集体。甚至时不时还会给球友们带上自己煮的饺子和面条，为球友们提供“能量保障”。

张国懿告诉记者，为了结识更多球友，嘉州美都雄鹰乒乓球队坚持“走出去，请进来”原则，“我们把附近多个小区的乒乓队请进来来进行乒乓球对抗赛，也经常与桐乡振东社区、乌镇银杏社区，以及平湖乍浦镇、秀洲区王店镇，长兴水口镇的镇老年队进行乒乓交流，均获得优异成绩。”

此外，张国懿还经常组队参加市老年体协举办的各类活动，为社区挣得不少荣誉。与此同时，大家不仅锻炼了身体，还增进了彼此间的感情，凝聚了人心，更激发了社区中老年人参加文体活动的热情，为构建和谐社区，营造良好的文明环境打下了坚实的基础。

值得一提的是，为了为传播全民健身运动理念，让更多人因运动而受益，张国懿还专门考取了社会体育指导员证书，“持证上岗”，热心地为同龄人带去科学健身指导。于他而言，最大的愿望是引导老年人保持老骥伏枥、老当益壮的健康心态和进取精神，发挥正能量，做出新贡献，让所有老年人都能有一个幸福美满的晚年。

木玩在手 健康你我

丽水“老小孩”比拼谁最会玩

本报讯 日前，以“木玩在手 健康我有”为主题的丽水市第二届“米米智康杯”老年木玩比赛在云和县举行。一群老年朋友激烈地进行木玩比赛，现场洋溢着欢声笑语。

据悉，本次比赛共设投壶、七巧板、汉诺塔、叠叠高等8个项目，来自全市九县（市、区）72名老年人参与其中，共评出54个奖项。

参与本次活动的老年朋友均表示，益智木玩活动兼具简易性、安全性和运动性，很适合他们。其中还有选手介绍，自从决定参赛后，周围不少亲朋都被带动起来一起玩。这些玩具动手又健脑，比打扑克、搓麻将健康有趣得多。

活动主办方相关负责人表示，此次木玩比赛让益智木玩走进老年生活，从而延缓老年人的身心衰老，达到健康长寿的目的，同时也努力推动老龄木玩的研发生产，为木玩产业发展开辟新的机遇。

（通讯员 黄碧霞）

快乐乒乓

11月12日，第二届蓝城·绿城小镇家人乒乓球邀请赛在湖州安吉举行，共有来自全省各地是十支队伍参与。中老年球手在比赛中灵活移动步伐，尽情挥洒汗水，展示出了健康的体魄和优秀的球技。

通讯员 俞吉卿

踢健身可乐球 展老年人风采

本报讯 近日，浙江省老年人可乐球交流展示活动在天台举行，来自全省的12支代表队170余名运动员、裁判员参加了本次活动。

可乐球是一项新兴的体育健身运动，也是省老年人运动会的指定项目，被老年朋友亲切地称为可以手控的“小足球”。它以踢球为基本方式，臂腿配合，辅之以步伐，全身协调运动，结合音乐舞蹈，具有较强的观赏性和健身效果，受到中老年人的喜爱。

本次展示活动分为集体规定套路、自选套路及双人、单人展示，运动员在各种音乐声中踢球展示，球与音乐相配合，动作优雅健美，充分展示了老年人的健身风采。

各地运动员突出地方特色，将花式动作与歌舞结合，频频亮出高难度的翻滚演艺，让老年人的可乐球项目更有趣味性和观赏性。特别是天台男队的展示，更是打破了以前可乐球纯女子展示的惯例。

在为期两天的展示活动中，天台女队分别获得集体规定套路县级优胜奖、集体自选套路县级优秀奖，天台男队获得集体规定套路县级优秀奖。

（通讯员 袁相月）

短消息

@杭州

本报讯 近日，杭州富阳区富春街道社区辅导站中老年健身秧歌交流活动在区体育中心举行。12个社区健身辅导站175名运动员、教练员、裁判员参加。（通讯员 鲍学红）

又讯 近日，杭州滨江区健身秧歌协会举办健身秧歌培训活动。130余位学员进行为期三周的课程，旨在带动更多市民加入全民健身队伍中。

（通讯员 鲍学红 陈润秀 潘国峰）

@湖州

本报讯 近日，湖州吴兴区第五届运动会老年部门球赛在全民健身中心门球场举行。据悉，这是此次区运会老年部共举行乒乓球、象棋、门球、健身排舞、健身气功、钓鱼等6个项目，门球赛是首个开打项目。

（通讯员 杨敏明）

@宁波鄞州

本报讯 近日，宁波市鄞州区第25届老年人门球交流活动举行，来自全区8个镇8个街道3个涉老单位的19支门球队27个单打选手参加了交流活动。（通讯员 陆 婴）

@洞头

本报讯 日前，温州市洞头区老干部大学开展太极学术交流赛。活动现场，太极拳组选手们展示四十二式拳法套路，太极剑组选手展示四十二式各式招式，大家以拳法会友，以剑式交心。（通讯员 金舒阳）