

陈姿英:把爱好当事业很幸福

本报记者 高玲玲



七彩人生

每天早上6点,陈姿英准时出发去玉环公园锻炼,练习健身气功;8点到市老年大学上课;下午2点至5点到市民政局婚姻劝导工作室上班;晚上7点,回到玉环公园进行健身气功集中训练……这就是玉环市老年人体育协会健身气功专委会负责人陈姿英退休生活中最平常的一天,她说,把爱好当事业,很幸福。

因为热爱,所以不觉得累

退休前,陈姿英是一位老师,教语文和英语。工作期间,她加入县武术协会社会体育辅导中心,还通过考试获得太极拳国家二级裁判、健身气功浙江省一级裁判、群众舞蹈浙江省二级辅导老师等证书,获得太极拳特级教

练荣誉称号。

如今,她是玉环市老年人体育协会健身气功专委会负责人,每年组织多次培训推广教学,培训项目有太极系列、健身气功八段锦、五禽戏等。

多年来,在不同的身份中不停地转换,陈姿英并不觉得累,“因为喜欢,所以做起来很开心。”陈姿英说。

体育运动让她“年轻态”

为什么这么热爱体育运动?陈姿英说,这跟她的成长环境有关系。“我的父母比较喜欢运动,从小就有意识的对我们进行一些简单的训练。”陈姿英说。

多年运动下来,陈姿英觉得自己的身体状态和精神面貌都要比同龄人年轻许多,“我小的时候,身体素质并不是很好,经常生病。你看我现在,66岁了,眼睛不花,牙齿不缺,连白发都很少。”

陈姿英笑着说,“我妹妹就是看到我比她还年轻,所以也来跟我一起练健身气功了。”

爱运动的人有热心肠

参与体育运动这些年,陈姿英接触了很多热爱运动的人,她得出一个结论——热爱体育的人都是热心肠。其实她自己就是。

2018年,她为推广老年健身气功,刚做完手术后立即去往杭州培训学习,学成后与两位搭档一起不间断去各乡镇组织培训班,把这种适合老年人的运动推广出去。谈及此事,陈姿英说:“那是一个很好的推广健身气功的机会,我自己尝到了运动的好处,希望分享给大家,不想错失掉。”

除推广健身气功外,陈姿英还发起并参与与家庭亲子有关的



是“成长幸福树”项目,将科学育子课程及流动公益课送到各个乡镇(街道)、村居,让健康、积极、向上的亲子活动惠及乡村千家万户;与9位退休老教师组成了“爱心圆梦妈妈团”,搞起公益助学。

海盐老年志愿者参与抗疫

本报讯 连日来,海盐县武原街道开展多次区域核酸筛查,由于规模大、范围广,需要大量的志愿服务者。武原街道老年体协7位会员自发组成“荧烛之光”志愿服务小组,报名参加百可社区三毛小学检测点的志愿服务工作。

“我们都是老年体协的会员,平时大家都在一起练习柔力球、健身球,玩得很开心。”会员朱彩虹说,“听到社区缺志愿者,我们几个一合计,就约好一起为社区服务,发挥余热。”据朱彩虹介绍,老年体协里有很多党员,到了关键时刻,大家都很积极。

志愿者服务当天,她们早早地来到集合点报到,按监测工作的规范要求,做好自身相关防疫安全,由检测点负责人分配志愿服务工作。“社区的人考虑到我们年纪较大,分配的岗位任务相对较轻。”朱彩虹说,“主要是负责查验健康码、行程码、测体温、监管一米线以及文明引导等工作。”七位姐妹各司其职,一刻不停地忙碌在自己的服务岗位上,尽力做好分内工作。

一天的志愿服务工作尽管有点累,但姐妹们却十分开心。“在服务的过程中,大家都很配合,能为大家做点事情,我们也很开心。”朱彩虹说,“这也是我们当初给志愿小组起名‘荧烛之光’的原因,只是想为社会做点事情。”

(通讯员 金贵芬)



听话的可乐球

4月6日,杭州滨江区官河锦庭小广场上,十几位老年舞蹈队队员在教练范娟娟的带领下,仅用半天时间,就掌握了全套动作要领,将宛如排球大小的可乐球,在掌上、线上自如运转。

通讯员 潘国峰 陈润秀

淳安县老年体协送器材下乡

本报讯 4月11日,淳安县老年人体育协会开展送飞盘进社区活动,截止目前,千岛湖镇、青溪新城13个社区已经实现城镇健身无死角,社区飞盘全覆盖,真正做到了老年人不出社区就能享受到丰富的体育休闲生活。

县老体协还邀请掷准飞盘教练周连吾为大家详细讲解了飞盘器材的拆卸以及组装;并现场进行了掷准飞盘教学。周

连吾介绍,飞盘运动对中老年朋友来说非常合适,强度低但锻炼效果显著,能有效锻炼肩颈上肢。

近年来,县老年体协落实“促进城市、发展农村、重在基层、面向全体”工作方针,下乡赠送体育器材和培训,不断满足老年人健身需求。为推广掷准飞盘和兜球体育健身项目,去年上半年,该县已经购置飞盘10套、

兜球15套,共计价值18880元,送到农村和社区。这次又赠送体育器材到社区、村,还进行现场示范、教学,进一步丰富了农村体育健身活动,深受老年朋友的欢迎。

淳安县老体协主席徐月焕表示:“送器材、送培训下乡是一项惠民活动,一定要把这件有意义的事情坚持做下去、做得更好!”

(通讯员 谢平 潘国峰)