“运动美餐” 扮靓老年生活

通讯员 潘国峰 郑福田 陈雪琴 周军敏

中秋,是寄托了中国人团聚情怀的节日,除了赏月、品月饼,运动自然也是不可或缺。小长假期间,各地市的“运动美餐”让老年朋友们在团圆共聚的同时更有“用武”之地。

杭州:
文体不分家 送体育上台

9月10日,杭州市上城区老年人体育协会与缘外缘颐养中心一起举办中秋文体联谊会。这是区老年人体协每年2次以上送义演到敬老院的第13个年头。

上城老体协文体小分队75岁的潘晓花共参与4个节目的表演展示。她展示的《太极拳》,行云流水、有柔有刚,使老人看得津津有味。体育节目还有6人功夫扇、2人可乐球操、4人柔力球操,变幻莫测的套路引来阵阵叫好。

“区老年人体协文体小分队已坚持13年每年2次以上送文体到敬老院。今天我们来万松岭路缘外缘颐养中心之前,已在馒头山好地方颐养中心义演了80分钟。下一步我们将与市第三福利院联系,争取重阳节给近千名老年人展示文体老人的风采。”义演带队的上城区老年人体协郑建平说。

玉环:
双节日同庆 多项目共学

今年中秋节恰逢教师节,为了共同欢度双节,9月10日当天,玉环清港镇老体协组织老年人开展门球集训、桥牌培训活动。

上午7点,来自各村居的门球爱好者就结集在门球场上了,各自经过约二十分钟的撞击、送球、闪击等基本击球动作热身训练,尔后组织了三个队进行团体赛交流和多对双打比赛。各队均认真应战,场上为取胜而各施谋略,场下为提高球艺而共同分析探讨,力促整体水平提高。

下午邀请台州市老体协作桥牌培训辅导。培训采用以临场实战为案例的办法,作针对性讲解,具体指导如何正确规范叫牌,如何通过叫牌做到准确传递信息。

据悉,协会在前一天还举办了地掷球新规则培训活动,来自全市15个单位近30名老体骨干学员与教练参加此项活动。

仙居:
晚会赛事样样有 假期乐不停

9月9日晚上,仙居县老年体协艺术团全体会员欢聚在东方大酒店,载歌载舞办晚会喜迎中秋佳节。

晚会在大气、欢快的《中国红》健身排舞表演中拉开帷幕,演员们激情四射舞动手中的红绸带,尽情展示新时代老年人的运动感和快乐感。接着各种文体节目轮番上演,精彩纷呈。

9月11日,县老体协又举办两项赛事欢度中秋小长假。县老体协桥牌协会在县老体活动中心举办了“欢度中秋佳节”月赛。在玉环田市镇,银龄文体比赛(飞镖)大比拼活动在田市镇云田村文化礼堂举行。全镇15个行政村文化礼堂体育代表队运动员和工作人员计49人参加。各代表队运动员拉开架势,一展身手。

飞身“空袭”

9月11日,2022年奉化区中老年气排球混合邀请赛在省气排球训练基地—奉化奥泊森气排球馆圆满收官。来自区各镇(街道)、企事业单位、俱乐部和特邀的省农发行队等共10支队90余名业余气排球选手参加。

通讯员 周 力

文武双全徐文英:从“金算盘”到武术冠军

她为三五部队站过岗、放过哨,小学时就参加过浙江省学代会;她是乐清农村信用合作社创办人之一,当过十多家合作社总会计;她办过典当行,开过疗养院,摘得首届中国香港国际武术大奖赛三枚金牌;她就是86岁的徐文英,一位能文能武的女子。

徐文英出生于乐清市北白象镇后西岑村。16岁时,凭借自身努力和个人能力,徐文英当选村妇女主任。1954年,北白象三山信用社成立,她能者多劳,身兼数职,被人们誉为信用社的“金算盘”。

退休后,徐文英也持续学习、毫不松懈。从北白象镇坐公交到乐清市老年大学,学习音乐、中医养生等课程,风雨无阻,从不迟到早退,并连续10年被评为优秀学员。同时,她还跟随河南专业老师学习太极,至今已有30多年。每天凌晨5时,徐文英早早起床到公园锻炼,刻苦练习2小时,108式太极拳招招有力,飒爽英姿。

2006年,徐文英参加中国香港首届国际武术大奖赛,她出拳快、打得稳,招招制胜,一人包揽剑、拳、刀三个单项冠军,凯旋而归时被人称作“老英雄”。2007年,徐文英作为教练,带领乐清市老年大学代表队参加省第五届国际传统武术大赛,一举荣获团体第一名、个人三个项目荣获三个金牌。之后她成为乐清北白象武术协会副会长,免费带徒弟,教退休老干部、企业老职工们打太极,强身健体。

(通讯员 王云颖)

短消息

@桐庐

本报讯 近日,桐庐县举办中老年人门球裁判员培训班,各乡镇街道社区共30余人参加。培训分为理论学习、场地上队裁判的要求和手势、实践学习三个时段。

(通讯员 谢 平 王丽荣 潘国峰)

@诸暨

本报讯 日前,浙江省老年人气排球(女子)交流活动在诸暨五泄文体中心气排球馆举行,来自全省各地市(县)的23支球队参加交流活动。

(通讯员 蒋梅君)

@台州椒江

本报讯 9月9日,台州椒江区老年体协地掷球分会在椒江体育馆地掷球场开展地掷球交流活动。比赛设置男女三人和双人团体等项目,共有44人参加。

(通讯员 毕雷虎)

@松阳

本报讯 9月9日,松阳县老年体协举办老年人地掷球交流活动,有12支队伍,80多人参加交流。最终,古城、水南一队、县人保、城南、古市二队、城北队获优胜奖。

(通讯员 李德贵)