今秋味正浓 活动连连看

杭州老人以“健康大餐”佐美味生活

天凉好个秋,不知不觉中,又到了一年中最适宜的季节,杭城各地市不少老年人也纷纷走出家门参与体育竞赛,在运动锻炼中尽情享受秋高气爽的惬意,共同守护身心健康。

滨江:可乐可练 魅力无限

9月17日,杭州滨江区“迎亚运”老年人可乐球交流活动在江南体育中心广场举行,来自全区范围内的10支队伍近百位选手参加。

在《祖国你好》《爱我中华》的乐曲中,各代表队各自表演了基础套路和可乐球协会自创编排的8组推广动作。比赛中,运动员们伴着音乐,运动员们精神饱满,轻巧地以脚、膝盖等部位来踢动小小的球,可乐球在他们手中上下翻飞、花样百出。在不同风格的音乐中,运动员不仅完美的展现出可乐球的基本动作,还加入了不少舞蹈元素,动感十足,大大地提高了比赛的观赏性。

可乐球健身运动是以腿活动为主,带动全身,最大特点是简单易学,便于推广,是特别适合老年人的健身运动项目。

建德:人随歌舞 球伴脚动

9月17日,建德市第八届老年人体育健身运动会健身球操比赛火热开练,16个乡镇(街道)、社区(村)和机关企事业单位16支队伍、200余名选手,进行集体规定套路和自编套路的比赛。

该市1998年开始推广该项目,目前练习的老年人遍布乡镇街道、社区(村),已有4名二级、一级和国家级教练员、裁判员。今年创编健身套路《一起来运动》被中国老年人体协作为训练教材在全国推广。

该次比赛,各参赛队都展示了较高的水平,集体规定套路动作规范标准,自编套路新颖创新。未来,建德还将继续积极开展健身球培训辅导,组织各类赛事,推动健身球运动的普及与发展,为全民健身活动增加了新的亮点。

桐庐:群雄争霸 以棋会友

9月15日,2022年“潇洒桐庐·乐享亚运”桐庐县中老年人中国象棋团体交流活动成功举办。共17支队伍80余人参赛。

比赛正式开始,棋手们屏气凝神,在棋盘上排兵布阵,时而眉头紧锁,时而深思苦索,棋盘之上,兵来卒往、炮轰马跳,棋手们专心致志地走稳每一步棋,见招拆招,引来围观者阵阵惊叹。

通过此次活动的开展,老人们以棋会友,不仅拉近了彼此之间的距离,而且增进了相互之间的友谊,既娱悦了身心、陶冶了情操,也促进了当地社会和谐建设与发展,进一步浓厚了积极健康、阳光向上的文化氛围。

(通讯员 陈润秀 章志龙 潘国峰 卢新安 王丽荣)

“气”贯长虹

9月18日至19日,宁波市老年人女子气排球交流活动在宁波北仑海天文体中心篮球馆举行,来自全市各区、县(市)10支代表队130名运动员、教练员(领队)、裁判员及工作人员参加。

通讯员 李欢腾

义乌:“银龄课堂”托起健康“夕阳红”

柔软的球牢牢地“粘”在球拍上,眼随手动,圆弧轻划,三十几个中老年人正在跟着规律的音乐节奏伸展着……9月19日,在义乌赤岸镇,赤岸老年大学的学员正专注地摆开阵式。

“柔力球看似软弱无力、轻松自在,但是力度拿捏、方位掌握均耗损巨大,是中老年运动项目里技术较难的一项运动。”义乌市老年体协秘书长傅桂芳介绍。据了解,柔力球借鉴了网球、羽毛球的场地、规则等要素,并融入了太极的精髓,多方面“提炼”形成了这项运动,是一项新兴的民族体育项目。

73岁的朱云香是年纪最大的一位,也是第一次接触到柔力球这个项目,“我平时爱运动,锻炼身体,但也只能有空了走走路,运动方式比较单一,也缺乏专业的指导和场地。这次,媳妇带着我一起报名这个柔力球班,第一次接触觉得这个项目很新鲜,很有趣味性。看着轻松,但是运动一圈下来,也能达到运动效果。”

柔力球班的陈教练介绍,以往,赤岸镇只有十几个人组成一支队伍进行训练,由于没有好的场地,这项运动没有推广起来。这次,借助老年大学这个平台,一开课就招收了两个班,共六十几名学员,老年朋友学习展示的舞台越来越宽广了。

据悉,为进一步提升老年人体育工作的质量和水平,赤岸镇依托老年大学,设置适合老年朋友参与和欢迎的文体课程,推广老年朋友喜闻乐见、方便参与的广场舞、柔力球等具有传统特色的项目,让老年朋友们“学起来”“动起来”“乐起来”。

(通讯员 张 瑜)

从清华“学霸”到“元气奶奶”

八旬老者玩出“年轻态”

在杭州市西湖区古荡新村,总能看见一道满头银发,却健步如飞的身影,穿梭在公园广场、社区智能快递站或周边商铺。82岁的朱小慧年轻时曾是人人称赞的清华“学霸”,退休后,爱运动、爱购物、赶潮流的她摇身一变,成为社区里鼎鼎有名的“元气奶奶”。网购抢单、武术训练、养生讲座……朱小慧将独居老人的晚年生活演绎得精彩纷呈。她笑说,“自立”是她的人生态度,也是她老年时光的快乐源泉。

朱小慧总结,老年人自立就是主动寻找生活的“捷径”,多探索新事物,提高生活质量。而自立晚年,身体健康和头脑灵活缺一不可。

自立养老靠什么实现?朱小慧认为是适量的运动和敞开心扉的社交。82岁的她是古荡新村“金夕阳”太极拳武术队活跃成员。聊起入队经历,朱小慧用一段特别的缘分来形容。

7年前,朱小慧是一名标准“宅老”,不外出社交,也没有能说话的知心朋友。老伴不在后,她就想着给自己找点事做。机缘巧合下,在公园散步的朱小慧撞见一群打太极的老头老太,活力满满的场景瞬间感染了她。鼓起勇气打过招呼后,队员们爽快接纳了这个新成员。因为练太极,朱小慧逐渐变得开朗,也结交不少好友。另外,她认为,多数老人都无法承受过于剧烈的运动,而太极动作缓慢,又能舒展筋骨,用来强身健体适合不过,这也是她“一见钟情”的原因。

虽说养老当自立,但仍需量力而行。朱小慧笑着说,别看她什么新鲜事都尝试,但有时也不得不服老。这些年,打扫卫生、洗衣做饭等基础家务,她都独立完成,但遇上擦玻璃、换灯泡这类需要爬高的活,则会求助别人。朱小慧表示,自立的晚年,更要把安全放在第一位,不勉强自己做有难度的事,也是对家人负责。

(通讯员 赵培希 陈 敏)

短消息

@浦江

本报讯 近日,2022年省老年人嗒嗒球交流活动在浦江县虞宅乡前明村茜溪体育馆举行。来自全省各市、县的11支代表队100余人参加。

(通讯员 张道钢)

@松阳

本报讯 9月16日,松阳县老年体协举办浙江八县市"喜迎党的二十大召开"老年人乒乓球联谊赛,共9支队伍,70余人参加。最终,松阳一队、遂昌队、仙居队,获前三名。

(通讯员 李德贵)