“体养融合”让嘉兴老年人有了新乐趣

近日，嘉兴经开区老年桌上冰壶球培训在振兴社区居家养老服务中心展开，当地不少老年朋友齐聚一堂，享受桌上冰壶球这一小众运动带来的运动健康与快乐。

近年来，老年体育与全民健身事业不断发展，嘉兴经开区也为大家搭建了许多学习交流的平台，让居家养老的老年人不仅能享受到安心、便捷的养老服务，更能在体育文化活动中广泛交友、丰富精神生活。

在振兴社区居家养老服务中心活动室内，不少老年朋友正在摸索体验桌上冰壶球的玩法，这套桌上冰壶球设备，是今年嘉兴经开区老年体协在市民政局的帮助下新采购的，在老年桌上冰壶球的培训中，为大家科普了冰壶运动、桌上冰壶的发展，现场示范讲解动作要领、投球技术。作为一项受场地限制小、趣味性强的运动，桌上冰壶球受到许多老年人的青睐。

“这项运动益智，非常适合老年人运动。”当地居民杨晓艳表示，这种富有战略战术的运动能让很多老年朋友在开动脑筋的同时，与团队中的队员展开交流，享受到团队运动的乐趣。

像杨晓艳一样，不少老年居民都盼着自己社区也能组建桌上冰壶球队伍，在了解到大家的需求后，今年嘉兴经开区民生事业部又采购了8套器材送到四个街道，现在已经有13个社区组建起了桌上冰壶球队伍。

桌上冰壶球运动的火爆，也是嘉兴经开区老年人精神生活丰富的一个缩影，除此之外，现在当地各街道还依托各社区居家养老服务中心、运动家百姓健身房等场地，开展飞镖、棋类、老年场地高尔夫等适合老年人的体育运动，同时结合这些场所原有的健康服务功能，打造“体养融合”的试点。

（通讯员 褚于雯）

95名老年运动员齐聚三门“秀”一把

本报讯 近日，台州市第七届老年人运动会太极拳（剑）比赛在三门县举行，来自各县（市、区）的老年体协10个代表队95名运动员参加。此次比赛分为集体项目和个人项目两大类，展示内容包括42式太极拳（剑）竞赛套路、陈氏太极拳（剑）竞赛和传统套路等。

在活动现场，随着音乐响起，来自全市各代表队的运动员们全神贯注地投入，如行云流水般完成了一套套太极拳（剑）动作。比赛中，每个代表队都展现出各自特色，精心编排的团队招式将太极的刚劲与柔和完美地结合在一起。

台州市老年人体育协会常务副主席林冠平表示，老体协组织开展活动，目的就是让更多的老年人加入到运动健身的行列中来，提高老年人运动人口的比例。

据了解，在此次三门比赛之后，今年台州老运会的项目还有十多项，后面都将陆续展开。

（通讯员 马珊珊）

“气”定神闲

近日，2023年省健身气功站点联赛（南部赛区）在衢州巨化工人文化宫举行。来自温州、衢州、丽水、金华等四地14支代表队106位健身气功爱好者，参加马王堆导引术、大舞导引养生功十二法和太极养生杖4个集体项目和4个个人项目的角逐。

通讯员 陶 弘

柏际忠：杭州富阳老年体育的“挑梁人”

七彩人生

今年73岁的柏际忠，是一位入党50多年的老党员，他用一腔热情，挑起杭州市富阳区老年人体育协会副主席兼秘书长，至2022年底，从事老年人体育协会工作，已经28年。他一直保持着“朝八晚五”的工作热情，有时连双休日、甚至晚上都会“窝”在办公室里忙着加班，“我只是“富阳老年体育发展大潮中一朵小浪花，趁着身子骨还好，为老年人干点实事”。

心系体育，将快乐送下乡

28年前，富阳农村的老年体育几乎一片空白，基层老年体育工作一直是个冷点、难点。2004年底，柏际忠首倡建议，“组建一支精干的艺体小分队，编排一套文艺体育节目，带头搞送体育下乡来带动乡村老人动起来”。这个想法很快得到了大家伙的积极响应，经过1个月的筹划，2005年3月，第一场演出就在新登镇拉开帷幕。

下村表演时，老柏只需要当地提供“一块插电板，一片演出场地和带一大批观众”。就是凭着这样“接地气”的做法，三年时间里，柏际忠组织一支有太极拳剑、门球、健身操等运动项目、56人组成的体艺小分队，跑遍了当时富阳的25个乡镇，共25场演出，场场受到村民热烈欢迎，演出就办在村庄操场上、礼堂里，老年人都看得开心了，经常是“里三层、外三层”围得水泄不通。此项活动是杭州市首次，引得不少单位前来交流取经。

创编手册，提供规范保障

农村的体育事业发展起来了，柏际忠又看到了基层老年人体育缺乏活动赛事操作规范的问题。

“没有规则，就容易出现矛盾。”2009年，柏际忠从基层工作实际出发，与编辑组的同志们一起收集、整理了33个老年人体育项目，创编了《老年体育竞赛办法选编》手册，发到各个乡镇、街道和社区、行政村，把老年体育活动具体可操作的知识送下乡。不仅为富阳老年人开展体育活动竞赛提供了规范，周边的县市区老体协看到如此扎实、可操作的“经验之谈”，纷纷主动联系老柏，自掏腰包购买，一时还颇为抢手。

学而不辍，留下影像资料

无论走到哪里，柏际忠始终都带着他沉重的摄影包，里面有一台照相机，一台摄像机和一本小本子。“体育的特点，是运动的，从保存资料，供研究学习的角度，摄像比摄影更加适合。”柏际忠说，只要有比赛或活动，无论是本地外地，他都全程录像。柏际忠学剪辑、配音，摸索着做专题片，达到了极佳的效果。

十几年时间里，柏际忠忠实地记录了富阳老年体育不断发展壮大的足迹，积累下136册文字档案资料，近6000个G的影像资料，为富阳区的老年体育工作留下了宝贵而丰富的资料。

（通讯员 鲍学红）

短消息

@宁波

近日，象山县老年人体育协会送体育健身项目下乡，在东陈乡旦门村举办太极拳科学健身培训班，得到了众多村民的欢迎并积极参与。

（通讯员 林胜国）

又讯 日前，宁波市海曙区三级社会体育指导员（太极拳）技能提高培训班举办，来自全区80余名指导员参加。

（通讯员 林 瑜）

@新昌

近日，2023年新昌县门球联谊赛举办，一共14支球队近120人参赛。

（通讯员 陈斌操）

@金华

近日，“2023年金华市老年人广场舞教练员培训班在市老年人体育活动中心举办，吸引了来自各县（市、区）的近100名老年人广场舞爱好者参加。

（通讯员 余 菡）