腰鼓搭起连心桥 快乐结伴“邻距离”

这群俏老太引领社区运动潮流

通讯员 胡 蝶 潘国峰 本报记者 洪 漩

七彩人生

“咚锵、咚锵……”每周三的上午,位于杭州西湖区五常港河畔总能传来阵阵鼓点声。走近些,能看到一群阿姨踩着背景音乐,变换着队形边欢快地敲着腰鼓。

这支蝶园社区老年人欢乐腰鼓队成立于2017年,由蝶园社区的老年人组成,其中年纪最大的已经80多岁,最小的也60出头。沈小毛是团队发起人,也是领队兼教练。当初正是在她的极力张罗下,队伍得以成立,逐步发展成社区里的靓丽风景线。

沈小毛是淳安人,自幼热爱文艺,腰鼓是她的“童子功”:“我初中就开始打腰鼓了,多年来一直保持着运动习惯。2017年开始我担任社区的文化宣传员,于是打算发挥特长组建文体队伍。”

在社区支持下,沈小毛很快将想法付诸实践。一经招募,不少社区里的中老年人都“出动”了。“我们这支队伍骨干成员30余位,平均年龄70多岁,大家来自五湖四海,聚在一起就是缘分。”

考虑到腰鼓声响大,队伍便将训练场地定在小区周边的五常港河畔,平日里每周三的早上九点半准时开练,若是遇到雨雪天气,则移步至附近公园的桥下空间继续练习。

大家打腰鼓的场景吸引了不少往来市民的注意,时常有人上前打招呼,询问能否加入,队员们也都十分欢迎。热情的沈小毛更是成了周边小区知名的“腰鼓教头”,大家都亲切称呼她为“小毛老师”。

今年69岁的张小萍自从加入队伍以来,不仅通过打腰鼓改善了困扰许久的腰部不适,整个人也随之神采奕奕。“原本我比较容易焦虑,自从入队后心情开朗了,精神面貌好了,家人看到变化后都很支持我。”如今,张小萍已是团队里的骨干成员。

队伍中还有不少是空巢老人,平时谁家遇到什么难处,烦心事,队友们都会帮着出谋划策或是安慰鼓励。沈小毛说,有些老姐妹即使搬家后也依然惦记着腰鼓队的成员,抽空会回来叙叙旧,甚至动员其他邻居加入这个温暖的大家庭。

为了不断提高队伍水平,作为教练的沈小毛不断“充电”。她会上网学习新的鼓点步伐,也会创编一些动作,耐心地教授给大家。同时,蝶园社区及老年体协也会帮忙对接资源,请腰鼓老师进社区交流培训,帮助大家精进技艺。

腰鼓队拉近了邻里之间的距离,大家亲如姐妹,情谊浓厚。除了打腰鼓,队伍里的成员还组队积极参与舞蹈、合唱、太极、乒乓球、越剧、朗诵等文体项目,让原本单调的退休生活变得多姿多彩。

除了踊跃参加各级老年协会、社区等组织的文娱活动外,大家还热衷公益。社区文体委员蒋俊杰告诉记者,腰鼓队成员中不少都自愿报名担任志愿者参与公益服务,例如进行交通文明劝导、垃圾分类等。腰鼓队不仅是是文化社区建设的新生力量,同样也成为和谐社区建设的坚实力量。

嘉兴老人赛门球 87岁高龄“球星”抢眼

本报讯 5月7日至8日,2023年“我们的村运”美丽乡村(社区)门球挑战赛在海宁黄湾镇大临村举行。来自嘉兴市五县两区的18支球队,150余名运动员同台竞技。

挥杆、击球、进球.....赛场上热火朝天,老年运动员们个个神采奕奕、身手矫健,全力展示着各自的精湛技艺,充分享受门球运动带来的快乐。门球运动作为一项寓体、寓智、寓乐的大众体育项目,深受老年人喜爱,此次参赛的运动员平均年龄在60岁上下,还有不少80岁“老将”。

来自嘉兴的徐学文老人今年87岁,他介绍,第一次接触门球是在四年前参加老年大学。“我是个闲不下来的人,在朋友的推荐下尝试了门球,逐渐喜欢上了这项运动。”徐学文表示,如今他和三五老友组建了一支门球队,时常参加各种比赛,“锻炼身体的同时还愉悦心情,家里人都很支持我。”

嘉兴市门协相关负责人表示,接下来,协会将把黄湾镇蓝印花布文化与门球运动相融合,推动门球运动向基层推广,让更多老年人参与进来。

(通讯员 程石冰 俞伟慧 严 萍)

博弈

5月6日,“迎亚运 享健康”2023年宁波奉化区老年人象棋交流活动在区老年体协棋类活动室顺利收盘。有来自该区各镇(街道)的9支队伍42位老年中国象棋爱好者相互交流,共享中国象棋这项运动带来的健康和快乐。

通讯员 周 力

活动室

老干部唱响亚运志愿服务“好声音”

本报讯 5月6日,“银耀之江·与亚运同行”全省老干部志愿服务助力亚运启动仪式在杭州市拱墅区运河广场举行。来自亚运举办城市的53支老干部志愿服务团队,在活动现场开展了亚运文化宣传等志愿服务。

成立于2022年的杭州市滨江区“幸福银领”老干部志愿服务队,通过亚运知识宣讲、迎亚运环境整治、垃圾分类、文明引导、体育健身等志愿服务工作,助力社区治理、亚运服务保障等工作。60多岁的姚爷爷和汤奶奶都是“幸福银领”老干部志愿服务队的成员。当他们所在的天官社区成立这个志愿服务队时,他们第一时间加入其中,并表示,迎亚运是一件大事,通过发挥自己的“余热”,还能带动一批人参与到志愿服务中来,一起助力亚运。

退休英语老师王老师目前是宁波“银辉”志愿者联合会象山分会的一员。她在活动现场忙着邀请老干部们参与“学英语 迎亚运”的互动活动。她们提前制作了英语小册子,内容都是与象山亚帆中心、象山本地特色等有关。王老师说:“老年大学里有一些班级会在课前5分钟进行英语学习。老师用心教,学生坚持学,效果还是不错的。”

启动仪式上,老干部志愿者代表宣读倡议书,并向亚组委赠送了剪纸作品。活动还发布了首批33个老干部助力亚运志愿服务点名单,并为11支志愿服务队伍进行了授旗。除主会场外,杭州、宁波、温州、湖州、绍兴、金华6市和省内其它地区当天也同步开展了老干部助力亚运志愿服务。

(通讯员 林海燕 刘建勋)

短消息

@杭州

本报讯 近日,杭州多地老年体育活动精彩纷呈。临平区举办“全民健身迎亚运、信心满怀奔共富”“农商银行杯”门球邀请赛;富阳区举办“杏福杯”企退人员气排球邀请赛;钱塘区老年人体育体育协会送礼仪课下村首站活动走进义蓬街道全民村。多彩活动进一步掀起老年人健身热潮,让更多老年人老有所“乐”、老有所“享”,同时帮助老年人以更加积极的精神面貌迎接亚运会。

(通讯员 陈 刚 潘国峰 鲍学红 林一览 蔡慧雅)

@宁波江北

本报讯 近日,宁波江北区社区老人趣味活动轮番上演。宁静社区开展“迎亚运 享健康”退休职工趣味运动会,吸引40多位社区退休职工参加;文教街道永红社区联合宁波颐乐园江北居家分部和甬城农商银行营业部举办“喜迎亚运,夕阳永红,快乐永在”趣味游园会,套圈、飞镖、推铁环、撞蛋等妙趣横生的运动项目收获居民好评。

(通讯员 杨佩贞)