一个百姓健身房、八处嵌入式体育场……

社区开办老年大学 家门口实现“运动自由”

本报记者 陈素琴

七彩人生

7月3日一早,家住杭州拱墅区和睦街道和睦社区的退休老人王爱杭就前往养老服务综合街区,原来社区开了老年大学,她最近在学习健身操。“这里有很多课程,可以随时‘充电’。”王爱杭说,自己不仅学到了知识,还结识了不少好友。

和许多老旧小区一样,和睦社区也存在楼房密度大、公共空间小,居民缺少固定活动场所等问题。“老年居民越来越重视退休后的精神生活,但那时最大的难题就是场地资源紧缺。”和睦街道办事处副主任应玉兰介绍,2018年,街道、社区开始对居民需求进行调研与梳理,统筹考虑服务功能设置,整合利用存量资源,通过改造车棚、过道,配套用房改建等。应玉兰说:“其中包括一个百姓健身房。包含器材区、操课区和乒乓球区。配备有氧器械12台、力量器械4台、辅助器材2台、哑铃等。操课区配备瑜伽垫、瑜伽球若干,满足街道居民的健身需求。”此外,还新增8处嵌入式体育场地约1500平方。利用辖区里的微小空间,让原本利用率不高或者单一用途的“边角余料“变身全民运动的“金角银边”,补充嵌入式乒乓球场地、羽毛球场地和健身苑点等。

从2019年3月起,和睦街道通过整合资源,打造养老新模式,努力满足老年居民精神文化需求。而今,越来越多的老年人像王爱杭一样,在家门口的社区“上大学”。太极、健康养生、视频剪辑……和睦社区老年大学的课程表满满当当。应玉兰介绍,目前社区老年大学共开设课程10项,对应开设班级11个,已累计为6500余人次提供课程教学。在这些社团中,有一支街道太极健身队,领队就是社区居民伍卫红。二十年如一日,免费带领太极班的学员学习。“退休后闲着也没事,刚好社区有这样的一个平台,就把喜欢练太极拳的召集起来一起锻炼,对老年人身体是有好处的。”

随着亚运脚步的临近,社区的运动氛围也日益浓厚,目前已开展趣味运动会、羽毛球赛、兜球赛等。接下来,和睦街道还计划开展各类全民健身系列赛事活动。

近日,省第八届老年人运动会地掷球竞赛(交流)活动在开化举行。最终,宁波市取得了四个项目中三个全场第一和一个团体总成绩第一。

通讯员 戴志勇 王 方

短消息

@慈溪

本报讯 日前,慈溪市第十六届运动会老年部乒乓球交流(竞赛)活动在逍林镇文体中心举行。来自各镇乡(街道)的16支代表队,近110名乒乓球爱好者参加。

(通讯员 叶国达)

@诸暨

本报讯 6月30日,“诸暨市门球协会喜庆建党102周年暨纪念枫桥经验60周年的门球活动”在市体育中心门球场举行,283名运动员参加。

(通讯员 马巨泽)

@缙云

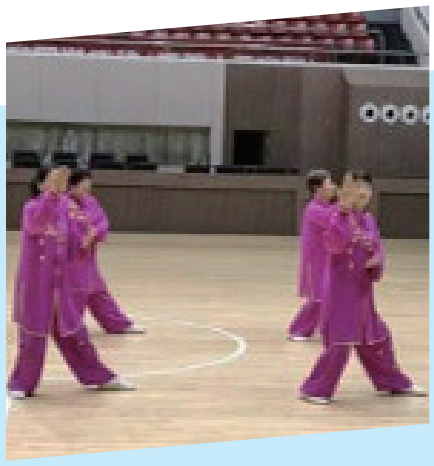
本报讯 7月1日,缙云县五云街道周村文化礼堂举办了一场夏季老年趣味运动会。本次运动会分团体赛和个人赛,设有“趣味夹乒乓球”“眼疾手快挑珠子”“趣味保龄球”“快乐套圈圈”等。

(通讯员 李红霞)

@舟山

本报讯 近日,“悦享健康迎亚运,和谐邻里齐相聚”老年人健身操活动在普陀山镇合兴社区文化礼堂举行,20多名老人欢聚一堂。

(通讯员 施超颖)



拼球技练体力 银发一族“忙夏练”

活动室

进入7月,热浪滚滚,一样高热的还有浙江老人的运动热情,他们不惧盛夏酷暑,玩转夏日乐悠悠。

金华:切磋棋艺 乐享全民健身

日前,“迎亚运,百场群众文化体育活动”2023年金华市第七届老年人运动会棋类比赛在兰溪举行。各县(市、区)、直属单位共11支代表队80多名运动员、裁判员参加。

其中一位参赛者朱国达说:“平时我们只有在小区里面和棋友切磋棋技,通过这次比赛,以棋会友,太开心了!”

市老年人体育协会常务副主席包晓华表示,金华市老年人棋类有较好的基础,爱好者非常广泛,氛围比较浓厚。举办这次棋类比赛,展示了金华地区老年朋友崇尚健康、乐观向上的精神风貌。

富阳:太极展演 提高普惠性

日前,2023年杭州市太极拳走进富阳展示活动举行。全区的近千名太极拳爱好者精神抖擞地齐聚一堂。

本次展演活动共分为迎亚运、展风采、奔共富三个篇章,来自各乡镇(街道)的太极拳团队为大家带来8个太极拳节目,既有八法五步太极拳、二十四式太极拳、健身气功八段锦等传统太极拳展示,也有太极拳器械组合、太极拳功夫扇、太极花样红绸伞等极具观赏性的花式太极拳展示。

“红绸伞这个节目太美了,原来太极拳还有这么漂亮的表现形式。”家住附近的孙阿姨一早带着小孙女一起来看太极拳表演,“回去我也要学习这个项目。”

近年来,富阳积极创建全国“老年太极拳之乡”,扩大受众面,提高普惠性。这次展示不仅让富阳市民近距离地感受太极拳的魅力,也宣传了全民健身理念。

嘉善:老有所乐 赛事持续至11月

日前,嘉善县第八届老年人运动会在县体育馆开幕,来自各镇(街道)、直属单位的11支队伍,约500余名50—70周岁的老年运动员参加。

据悉,该赛事是县规模最大、覆盖面最广参与人数最多的老年人体育盛会。共设置四个大类,20个小项。整个赛程从今年3月开始持续至11月结束。

近年来,嘉善县高度重视老年人体育事业,支持老年人开展各类体育健身活动,积极构建老年人公共体育服务体系,使老年活动场所不断完善,让老人们真正实现“老有所乐”。

(通讯员 张顺全 叶 郁 朱曙升 鲍学红)