“我们帮忙帮成了主人翁,做公益让人生更充实”

乐清六旬夫妻当好跑友们的“大管家”

本报记者 洪 漩

七彩人生

“我带孙子出门,人家还以为是我小儿子呢。其实,我退休都10年了。”从声音到身材,61岁的施华玉都透露着青春活力。她说,这份年轻状态是坚持运动带来的。

施华玉从40岁开始游泳,43岁开始跑步,并发动爱人加入其中。两人很长一段时间分别任职乐清市长跑协会秘书长和常务副会长,携手张罗协会大小事务,不计回报,还成为国家级社会体育指导员。施华玉风趣地说:“我们是帮忙后成了主人翁的。”这对热心肠的伉俪,也成为当地跑友心中公认的“大管家”。

跑步打开新世界大门

施华玉早年间是乐申鞋厂的一名工人,上世纪九十年代初和丈夫徐学新创业从事有色金属经营。一直以来忙于生计,疏于锻炼。“因为做生意需要,家中较早就配备了轿车,进出都是开车,别说跑步了,走路都很少。”施华玉说。

2005年,想考体育专业的儿子在念高三关键时刻。施华玉见其每天都要跑步练体能十分辛苦,于是,“平时路也不肯走”的施华玉跟着儿子的作息,开始去体育馆跑步。“记得是9月5日第一次跑,400米操场只能跑2圈,后来慢慢开始每天跑5公里左右。”循序渐进中,施华玉逐步爱上了跑步。“10月份,我弟弟他们几位跑友商量成立乐清市长跑协会,经过筹备,2006年5月20日,跑协正式成立。”

还把丈夫“搭”了进去

起初,施华玉只是普通跑友,有活动主动报名参加,有需要也帮着打打下手。温州境内跑步氛围历来浓厚,各县市区跑步联盟成立,并轮流举办赛事。

彼时,因家中有电脑和传真机,施华玉便成为跑团交流沟通的重要枢纽。她还把丈夫徐学新也“搭”了进这份“事业”里。“2009年,协会组队参加杭州富阳的一场赛事,我怕自己搞不定,就让丈夫找了个七座的车送我们去参赛。”一来二去,徐学新也“入了伙”,成为协会的一员。再后来,协会换届时,两人双双被推选为协会秘书长和常务副会长,出双入对,伉俪情深。徐学新也说:“参加跑团做公益让人生更充实,身体更健康。”

协会里的“多面手”

在乐清市长跑协会任职期间,施华玉、徐学新夫妻每年参与组织元旦老鹰嘴登山、城市运动会登山比赛、悦动全城开运跑等十余场活动。他们一次次带队出征、参加温州周边地区各类协会赛事,组织会员参加全国各地的马拉松比赛,同时,带头保障后勤服务。

跑步之余,施华玉还爱好皮划艇、登山,甚至考出了相关裁判员证。2017年,在哈尔滨中俄皮划艇赛场上,她出任国际裁判。“负责筹办、裁判、运动员、后勤、领队甚至教练……各种岗位,我全参与过。”堪称“多面手”的施华玉似乎总有用不完的精力,她还注册成立了自己的体育公司,希望为更多跑友带去高品质的赛事体验和新鲜感。

“当了那么多年协会的秘书长,也培养了不少年轻骨干。如今,我将接力棒交接给新人秘书长,相信他们会做得更好。”前不久,施华玉卸任了协会秘书长一职,但是她将继续与丈夫携手,为协会持续向好发展再尽一份力。

舞蹁跹

近日,义乌市稠江街道永祥社区组织老年排舞培训活动,居民在指导老师的带领下翩翩起舞。活动既丰富了居民的日常生活,又为排舞爱好者提供了展示平台。

通讯员 翁 俏

培训超2000场次 13万余人次受益

嘉兴为“银发体育”添力量

本报讯 跳广场舞、打太极拳、做健身操……在嘉兴的公园、广场,参与体育锻炼的老年人越来越多。近日,嘉兴市老年人体育协会第七届委员会第二次全体(扩大)会议召开,表彰了2023年获省、市老年体育先进的单位和个人,对过去一年的工作进行总结,并讨论部署了2024年工作。

2023年,嘉兴全年共组织参加省以上老年体育交流赛事25项,公益培训13项。据统计,2023年全市仅镇(街道)以上就组织老年体育交流(展示)和各类培训2143次,参加人数达13.59万人,全市经常参加老年体育健身锻炼的老年人占户籍老年总人口的67.42%。

嘉兴市老年体协相关负责人介绍,眼下,嘉兴正积极引进推广兜球、桌上冰壶球等新兴体育项目,通过组织赛事活动和体育培训两大渠道,多层次、多形式地丰富老年体育活动。“2024年,嘉兴老年体育工作要进一步做到‘重在基层、面向全体’,努力为老年群体提供更多更好的体育健身服务。”孙祥玮表示。

据了解,2024年,嘉兴老年体育健身活动将重点办好嘉兴市第六届老年人运动会,继续突出工作重点,加强基层农村老年体育工作,努力提高老年体育参与率,吸引和带动更多的老年人投入到体育健身活动中来。

(通讯员 郑悦怡)

丰富体育供给 创新活动形式

金华金东区为“老有所动”增添幸福成色

每天清晨,家住金华金东区曹宅镇午塘头村的朱苏萍,都要去金东区老年人体育活动中心晨练,打柔力球。“村里就有体育活动中心,对我们爱运动的人来说,实在太好了。”朱苏萍说。

据了解,金东区老年人体育活动中心2023年4月开工建设,同年11月投入使用。该活动中心总投资160多万元,利用建金高速公路桥下空间,建成了柔力球、篮球、气排球、门球等一批健身场馆,让老年人在家门口“解锁”运动自由。

而这样的适老健身场所遍布全区,各类体育设施在金东区各地“开花”,已陆续建成塘雅镇竹村门球场、东孝街道东关社区体育场、下范村气排球场、源东乡长塘徐村气排球场、曹宅镇小黄村门球场等多处体育活动场地,深受老年人的欢迎。

此外,金东区各镇街积极开展具有当地特色的老年体育活动。在傅村镇傅三村文化礼堂,武术爱好者相互切磋岳家拳;在塘雅镇前蒋村,心禾艺术团用舞蹈为村民送去欢乐……此外,曹宅镇“三月三”文化节、鞋塘办事处“四八”体育文化节、赤松镇佛手节等节庆活动上,都有老年人的身影。这些老年体育“选手”因热爱运动而走到一起,尽情地挥洒汗水和热情。

目前,金华市金东区约10万名老年人常年坚持体育锻炼。同时,各类体育设施的完善和提升,也让老年人在“家门口”享受运动带来的乐趣,为金东区“银发”体育增色,绘就最美“夕阳红”。

(通讯员 方 柯 严昭睿)