

# 舞起彩带龙 平均84岁的她们拿下全市冠军

通讯员 厉清媛 本报记者 周斌

5月26日,在杭州市富阳新登古城,杭州市第三届舞龙舞狮锦标赛举行。来自杭州市各区(县、市)的36支队伍、800余名参赛选手参赛,为期两天的比赛中设有舞龙、南狮、北狮、创意类四个大项。

在这场激动人心的龙狮比赛中,各个队伍的舞龙舞狮高手们展示了卓越的技能和惊人的身手。动作行云流水,每一个转身、跳跃和翻滚都充满了力量和优雅。

在这场传统与现代交织的盛会上,西湖区社会福利中心的一支队伍引起了广泛关注——她们就是由平均年龄高达84岁的多位老人组成的彩带龙舞队。

这支队伍带来的表演是《巨龙舞东方》。当老人们手持彩带龙,在赛场上舞动时,那巨龙仿

佛真的在东方天际翱翔,每一个动作都充满了力量与美感,并最终获得杭州市舞龙舞狮比赛一等奖。

“以前只能在电视上看到别人比赛,现在终于有机会自己站在舞台上展现风采。虽然训练过程很辛苦,但我坚持下来了。”87岁的陈珠凤奶奶是这支队伍中的一员,自从加入舞龙队,她和老伙伴们经常训练,感觉身体状态比以前更好,胃口也更好了。

据悉,这支队伍的组建和排练过程并不容易。老人们在体力和记忆力方面都面临着不小的挑战,但她们凭借着对传统文化的热爱和对生活的执着追求,完成了这次精彩的表演。

区福利中心主任吴虹霏表示,老人们这次参赛,正是体现了“以体助老,以文化人”体育赋能



养老的理念。目前中心已经与杭州师范大学达成合作,后续将陆续推进八段锦等不同形式的体育项目,为老年人营造一个充满活力、和谐美好的生活环境,让他们的晚年生活因体育与文化的融入而更加丰富多彩。

## 一人一技,宁波推出老年运动项目常态化培训

本报讯 近日,宁波市老体协推出老年体育运动项目第一期常态化培训班(一人一技公益培训)。共设6个班,第一期培训班至6月底完成。

该培训班是市老体协回应老年人体育健身需求推出的一件惠民实事。其中,广场舞、柔力球、草地掷球和塑质球项目培训面向基层体育团队的辅导员或者三级以上社会体育指导员开放,学成后,可引导组织基层老年人参加体育健身运动。太极拳(老年26式杨式太极拳)和健身气功(八段锦)培训则面向基层老年团队骨干开放。

宁波市老体协相关负责人表示,开展老年体育运动项目常态化培训,是不断满足广大老年人对体育健身需求的新举措,也是推进科学健身、树立运动健康理念的新途径。经过培训后的老年运动骨干,可在基层推广老年体育健身项目,引导更多老年朋友参与运动。(通讯员 张蕊蕊)

## 网上对决



5月25日,绍兴柯桥区中老年气排球交流活动举行,各镇(街道)、机关部门共9支球队参加。

通讯员 李振宇

## 退休后再上岗,72岁的她坚持文体服务20年

本报记者 洪漩



### 七彩人生

一头时髦的卷发,一脸和蔼的笑容,一副矫健的身板、一颗炙热的公益心……这是嘉善体育舞蹈协会成员瞿炽萍给记者留下的印象。

瞿炽萍出生于1953年,今年72岁的她自退休以来,积极参与文体志愿服务工作,文体下乡、敬老院慰问、日常社区主题宣传……一干就是20年。“到75岁就彻底‘退休’。”瞿炽萍话虽如此,但她和身边的朋友们都知道,只要干得

动,“绝对闲不住”。

瞿炽萍家住嘉善县魏塘街道,2004年离开工作岗位后,她选择退而不休。因喜欢运动加入嘉善体育舞蹈协会,并很快成为团队的骨干力量,且每次参与协会的下乡公益演出,她都是积极分子,一年近30场次。

“演出机会很多,除了日常排练耗时耗力,外出时的设备、服装都要自己张罗。”为了节省资金,瞿炽萍和队友们每次演出多选择乘坐公共交通工具,每个人带着十几斤重的装备,还要扛音响等设备。但在瞿炽萍看来,这都是“幸福的烦恼”。“看着台下观众们发自内心的鼓掌、称赞,甚至表达想要加入的意愿,便觉得一切都

值得了。希望能通过我们的努力,吸引更多老年人喜欢体育舞蹈,加入体育舞蹈队伍。”

除了参与公益展演,瞿炽萍还当微网格长,并主动报名多家医院的志愿服务等。由于能力出众,瞿炽萍成了抢手的“香饽饽”。瞿炽萍笑着说,现在哪天去哪家医院,什么时候送体育下乡,哪天去参加社区微网格长服务,都得排班了。

连续多年,瞿炽萍都被评为嘉善体育舞蹈协会先进工作者,她表示,荣誉不仅是温暖的肯定,更是沉甸甸的责任。她也呼吁广大退休的老同志不要虚度光阴,要有所学、有所乐,让晚年生活更



### @杭州余杭

本报讯 5月25日,在老年人太极拳健身大联动·浙江分会场暨浙江省老年人太极拳(剑)交流活动中,余杭区老体协成绩优异,取得42式太极拳集体项目第一名。

(通讯员 杨桢)

### @新昌

本报讯 近日,2024年新昌县三街一镇首次地击球交流活动举行,来自全县11个参赛单位的77名运动员参加。

(通讯员 张益东)

### @嵊州

本报讯 近日,2024年嵊州市老年人健身气功交流活动举行,来自市老体协各乡镇街道分会、活动组的14支代表队近150名健身气功爱好者参加。

(通讯员 方丽)