衢州老体协助力老年体育活起来

本报记者 洪 漩

近日，浙江省委组织部、省委老干部局授予80个离退休干部集体“浙江省离退休干部先进集体”称号，衢州市老年人体育协会榜上有名，系全省唯一获此殊荣的老年体育协会。

衢州市老年人体育协会近五年来累计承办11项国家级、25项省级大型体育活动。每年开展项目培训70多场次，引领全市65%以上老年人参加老年健身活动。先后获评全国老年体育先进集体等荣誉。

“健身场地越来越丰富、赛事活动越来越精彩，老年人参与健身的主观能动性自然越来越强。”衢州市老年体协工作人员马行空有着多年的老年人体育工作经验。在他看来，衢州老年人“动”起来，老年体育“活”起来，全民健身“火”起来，首先离不开市委市政府的重视和支持。

早在2021年，衢州市政府就结合衢州市老年人体育工作实际，发布《关于进一步加强新时代老年体育工作》的文件，提到要建立健全老年人体育组织网络，广泛开展老年人体育健身活动，积极改善老年人体育健身活动条件。衢州不断完善市、县、乡镇（街道）、村（社区）四级老年人体育组织，广泛建立老年人体育健身活动站（点）和体育健身团体，逐渐形成“横向到边、纵向到底”的老年人体育组织网络。同时，每5年举办1次全市老年人运动会，去年举办的第七届横跨7个月之久、吸引2万多名老年朋友以不同形式参与关注。

一直以来，衢州市老年体协积极参与省老年体协主办的各项老年体育交流展示。衢州市老年体协相关负责人介绍，2024年，他们选派了23支队伍参加了省老年体协主办的22个交流（展示）项目，取得18项优胜奖。此外，近年来衢州还通过组织开展或承办国家级、省级体育交流及培训活动。仅2024年，衢州就承办3项国家级，13项省级、22项市级体育活动。全市参加培训、交流，参加选拔、训练的达到30000多人次。值得一提的是，衢州市老年体协还致力于促进基层活动小型多样，丰富多彩，老年体育健身活动面向基层，延伸到乡镇。目前，全市有707个老年人健身活动辅导站（点），组织引导老年人日常体育健身活动，持续为老年人的幸福生活助力添彩。

“未来，组织开展老年体育交流（展示）活动，依然是衢州各级老年体协年度工作的重头戏。”衢州市老年体协相关负责人介绍，2025年全市交流活动20项，承办省培训4项、交流活动8项，进一步加强老年体育健身活动的宣传力度，营造全民健身促进全民健康的浓厚氛围，引导广大老年人积极参与体育健身活动，助力“健康衢州”建设。

“家门口舞厅”激活银龄活力

近段时间，每到下午3点，在嘉兴市南湖区新嘉街道电子社区居民养老服务中心三楼的落地镜前，十来位身着舞裙的退休阿姨随着音乐翩然起舞。荷韵体育舞蹈队队长范荷英打着节拍，镜面折射着她们眼角的笑纹，防滑地胶上的舞鞋划出优美弧线。这个60平方米的舞蹈房，已然成为南湖区新嘉街道电子社区文体团队的“家门口舞厅”。

而在半年前，同样的舞姿却只能在社区广场艰难生长。彼时，范荷英和队友们在露天广场上跳舞健身，移动音响压在石凳上，动作稍大些可能会撞到健身器材。“最怕雨天，一下雨就要赶紧停止，收拾音响散场回家。”她回忆道。

在一次民情恳谈会中，社区党委书记马红妹了解到“想有个带镜子的运动场地”的朴素愿望后，便将社区居民养老服务中心三楼改造出了一个专业体育舞蹈教室，同步制定相应的规章制度，确保体育舞蹈教室的有序使用和管理。

“现在好了，新的排练室贴了地胶，装了一体镜，还配备了移动音响、健身器材等，应有尽有。”社区体育舞蹈队的阿姨们成为了这里的常客，“体育舞蹈教室的开放让我们有了固定的练习场所，再也不用因为天气原因而中断训练，可以长期借用，不仅让舞队的训练变得更加规范化，也满足了大家多元的健身需求。”阿姨们纷纷点赞。

此外，舞蹈房的欢腾渐次融入综合体的多元声浪：一楼乒乓球室的扣杀声、便民休息室的谈笑声、健康监测室的仪器滴答声交织成社区活力交响曲。这种“垂直社区”的设计理念，让这座曾经的“老破小”产生了奇妙的化学反应——体育舞蹈队排练间隙可到健康屋检测体脂率，乒乓球迷打完球可到茶歇区交流战术。

“我们非常欢迎有热情的居民们多来常来，相互学习、共同进步，激发大家对运动的热情，形成了良好的社区氛围。”马红妹表示，今年电子社区将依托社区居民养老服务中心，打造社区文化新亮点，共同推动社区运动生活的发展，同时考虑增设更多运动设施和活动场所，以满足不同居民的运动需求。

（通讯员 徐梦倩）

独特姿势百发百中 杭州这位“篮球奶奶”火了

本报记者 陈素琴

这几天，一段杭州萧山区的奶奶以独特“倒马桶”姿势投篮的视频在网络上走红，引发众多网友关注与热议。视频中的奶奶精神矍铄，站在篮球场上，面对篮筐，摆出了别具一格的“倒马桶”投篮姿势，而且命中率非常高。

这位奶奶名叫谢华玉，来自杭州市萧山区靖江街道靖美社区。“我们一开始都不知道，后来社区工作人员拍了小视频我们才知道。”谢华玉的女儿刘臣表示，母亲已经在外面投篮几个星期了。每天中饭后，要是天气好，就自己在篮球场上抛。

谈起自己与篮球结缘的故事，谢华玉表示，前段时间，贵州村BA很火的时候，他们一家正好在贵州旅游，去现场看了一场村BA比赛。“那种火热的氛围感染了我，并且我看到当地有不少老人参与其中，那时我就对篮球产生了兴趣。”回到杭州之后，谢华玉开始自己尝试篮球运动，并琢磨出这种独特的投篮方式。“命中率还挺高。”谢华玉笑道。

谢华玉说，自从开始练习投篮后，身体状况与精神面貌都有了极大改善。“篮球给我带来了太多快乐，希望更多老年人能勇敢尝试新事物，动起来，享受运动的快乐。”谢华玉说。而至于为什么会以“倒马桶”的姿势投篮，谢华玉说，因为自己有肩周炎，这种自下而上的投篮方式比较适合自己。

“奶奶太酷了，这才是真正的热爱，运动无关年龄”“被奶奶的活力与热情感染，我也要积极运动”……谢华玉的篮球故事在网络上走红之后，不仅引发网友广泛讨论点赞，谢华玉也一跃成为了社区“银龄运动代表”，不少老人在她的感染下，纷纷加入了运动行列。靖美社区负责人称，奶奶的走红为社区营造了更加浓厚的全民健身氛围。社区将以此为契机，进一步完善体育设施，组织更多形式各异的体育活动，鼓励居民积极参与运动，提升健康水平与生活质量。

近日，海宁市第二届老年人体育节桌上冰壶球交流（竞赛）活动袁花镇在双丰村文化礼堂热闹开场，赛事吸引全市15支老年人桌上冰壶球队伍参加。活动为老年人提供了展示自我的平台，在每一次投壶间，都让老年朋友感受到运动带来的活力与快乐。

通讯员 朱安怡