

家门口的健身路,托起幸福夕阳红

本报记者 陆英健

在浙江,很多街道、社区以场地建设、课程开设、社团引导、赛事组织等为抓手,为老年人铺就了一条“家门口”的健身路,让“老有所乐、老有所为”在汗水与笑声中有了最真切注脚。

杭州塘南社区的施元灿正在打乒乓球

在宁波镇定社区的老年活动中心,老人们进行健身扇舞排练

绍兴瓜渚湖社区的老年人们在下棋

大樟树下“月月有比赛”

在杭州市拱墅区朝晖街道塘南社区,藏着一处乒乓球爱好者的“圣地”——“大樟树乒乓球场”。这里,几乎每天都在上演“银发大战”:削球、对抗、扣杀轮番上演,场边喝彩声此起彼伏,热烈的氛围与婆婆的树影交织成一幅活力满满的社区画卷。

“别看我80多了,一上球场就来劲!”留着长须的施元灿精神矍铄。作为曾经的市体育馆老年乒乓球队队长,也是社区老年乒乓球运动的发起人,他欣喜地看到,依托这

片宝地,乒乓球运动已在老年群体中稳稳扎根。

这片场地的故事,要回溯到40年前。最初,居民们在公园樟树下自设球台,形成了天然的“氧吧”球场。2022年,借老旧小区改造契机,球场完成标准化升级,如今占地约160平方米,配有3张标准球

桌和休息区,可容纳12人同场竞技。正是这份“地利”,让银发乒乓球赛事常态化成为可能。年过八旬的陈仲庆,作为球友中的“灵魂人物”和这片场地二十多年的“民间负责人”,在他的张罗下,球场形成了“天天有对抗、周周有交流、月月有比赛”的活跃氛围。

随着名气越传越广,球场俨然成了“银发乒乓的交流中心”。不仅覆盖朝晖一区到九区,更吸引了德胜、三里亭、丁桥甚至湖州的老年球友慕名而来。

闲置膳堂变身“银龄健身课堂”

“原来参加活动得骑电瓶车出去,有了这个活动中心,从家里走过来五分钟就够,方便太多了!”家住幸安公寓的顾佩珍老人对位于宁波市北仑区大碇街道镇定桥南路1号的镇定社区老年活动中心十分喜爱。

这座老年活动中心的前身是一座膳堂,建成四十余年,因历史原因闲置多年。经过改造,这里成为面积300多平方米,装修简约明朗的银发族活动天地,在空间上也进行了科学合理的功能分区,包括排

练室、乒乓球室、运动室等。自启用以来,丰富的设施搭配多彩的课程与活动,让社区的老人们赞不绝口。

晨光中,响亮的口号声与老人们的笑声交织,一场健步走活动就这样开启。“今天咱们不仅要走完全程,还要走出精气神!”百余名老人身着宽松舒适的服装,跟着社区体育协会负责人顾安国做热身操。“手臂摆动幅度要超过45度,脚跟先着地。”社区体协委员林群边走边向大家示范着标准动作。“以前走路图快,今天才知道要前脚掌弹起、后脚跟

缓冲。”68岁的陈大爷摸着小腿说,“按这个方法走,膝盖果然不疼了。”

像这样的健步走活动,只是社区多彩体育课程中的一部分。活动中心活动室内,墙上的课程表项目众多:乒乓球、桌上冰壶球、健身操、广播体操等一应俱全。镇定社区相关负责人表示,未来社区将开设“银龄健身课堂”“一对一”运动处方指导“社区健康朋友圈”等针对老年人体质方面的个性化健身促进项目,让全民健身、健康生活成为社区最温暖的底色。

银发推广团带火“大众风尚”

清晨的绍兴市柯桥区瓜渚湖畔,数十位身着统一运动服的银发运动者随着舒缓的音乐舒展肢体;不远处的社区广场上,手持健走杖的队伍迈着整齐的步伐。如今,这样的场景在柯桥城乡随处可见。

在绍兴市柯桥区,一支银发体育推广团,正以“组织保障、多元培训、赛事驱动、公益反哺、文化亮色”五个维度为发力点,让老年瑜伽、持杖操等银发体育项目从过去的“小众爱好”逐步转变为“大众风尚”。

“以前想下棋,只能约上几个老友在家门口玩。现在不一样了,张队长带着我们在社区活动室定期开展活动,还有专业指导。”谈及推广团棋类分队的活动,75岁的陈大爷赞不绝口。他口中的“张队长”,正是推广团棋类分队队长张金水。曾在卫健系统工作的他,对象棋、围棋情有独钟,退休后主动加入推广团,牵头成立棋类分队。曾从事教育工作的屠保卫,退休后将全部精力投入到武

术推广工作中,他带领队员走进社区、农村,开展公益培训。目前,推广团注册队员已超过1350人,全年开展公益术培训百余次。

据介绍,银发体育推广团成员平均年龄超过60岁,他们因对体育的热爱和投身公益的热忱而汇聚一堂。据悉,各支队伍累计组织交流培训活动305场,参与人数累计2.8万余人次;不断拓展健培训目,推动镇街开展交流培训活动608场次,覆盖6万人次。

述评

让更多老人“动”起来

杭州塘南社区大樟树下,80多岁的施元灿老人挥拍击球,长须飘飘;宁波镇定社区,顾佩珍老人从家步行五分钟就到了活动中心;绍兴瓜渚湖畔,数十位银发老人迎着晨光舒展身姿。这些场景看似平常,却让人心头一暖。

为什么?因为它们回答了一个很现实的问题:老年人想健身,去哪儿?跟谁练?练什么?

过去,不少老人要么找不到合适的场地,要么只能“单打独斗”自己摸索。如今,在浙江很多地方,这个问题正在被一步步解决——闲置多年的老膳堂改造成了活动中心,破旧的露天球场完成了标准化升级,社区里有了专门的体育协会和推广团。

更可贵的是,不光是“有地方去”,还做到了“有组织、有氛围”。杭州的“大樟树乒乓球场”,从十几个人自发打球,发展到今天“天天有对抗、月月有赛事”,甚至吸引了湖州的球友专程赶来;绍兴的银发推广团,一群平均年龄超过60岁的老人,带着更多人参与运动,一年组织几百场培训活动;宁波的社区里,墙上贴着满满的课程表,健步走有教练教动作,做操有领队带节奏。

这些看似不起眼的小事,恰恰是老年人最需要的:在家门口就能锻炼,身边有人带着练,练好了还能参加比赛、交到朋友。一场乒乓球赛、一次健步走、一堂健身课,对年轻人来说或许稀松平常,但对老人们而言,是晚年生活里实实在在的盼头和乐子。

“老有所乐”不是一句口号,它就藏在大樟树下的喝彩声里,藏在晨光中的口号声里,藏在老人们打完球后相约“明天再来”的笑脸里。

当然,这只是一个开始。有的地方场地还不够用,有的项目还缺专业指导,老年人的健身需求还在不断增长。让“家门口”的健身路越走越宽,还需要更多力量加进来,把这件民生实事办得更细、更实。

毕竟,每个人都有老去的一天。今天为老人们铺就的这条健身路,也是为明天的我们自己铺路。

(高玲玲)