

工作动态

建设和谐社会 老年体育不可缺
山东老年体育协会赴青岛西海岸新区调研

本报讯 4月18日,山东省老年人体育协会主席宋远方带领省老年体协顾问刘圣珍、省老年体协足球专委会主任杨鹏明、省老年体协副秘书长隋志强、省老年体协足球专委会副秘书长吴鑫,到青岛西海岸新区调研老年体育工作。青岛市老年人体育协会主席徐学武、区人大常委会主任佟海燕、西海岸新区工委区委常委、组织部部长刘陆莹、

秘书长米建、区老体协主席赵振全等陪同调研活动。

在调研过程中,宋远方主席一行欣赏了薛家岛街道老体协充满气势的威风锣鼓表演,以及长江路街道老体协所呈现的优雅太极拳展示。他们还观摩了王台街道社区老年人的太极拳表演,并视察了区老体协设施完备的五连片门球场。随后,大家参观了老体协东部活动中心,

以棋会友 乐享健康

本报讯 日前,由青岛市人民政府主办,青岛市体育局、青岛市老年人体育协会承办,城阳区区委老干部局、区老年人体育协会协办的“英派斯杯”青岛市第六届运动会群众组老年人中国象棋比赛在城阳区圆满落幕。作为本届市运会群众组老年人系列赛事的首个项目,本次比赛以“以棋会友,乐享健康”为主题,吸引了来自全市各区市的近百名老年象棋爱好者同场

竞技,打响市运会群众组赛事的“当头炮”。青岛市老年人体育协会会长徐学武出席开幕式并宣布比赛正式启幕。

经过两天七轮的激烈角逐,最终获得团体优胜奖的队伍是:胶州市、西海岸新区、崂山区、市北区、平度市。获得团体优秀奖的队伍是:城阳区、市南区、即墨区、莱西市、李沧区。迟信德、韩宝玉、徐彬获得个人前三名。

银发舞动 展现活力与激情
青岛市第六届运动会群众组老年人广场舞活动在即墨区举行

本报讯 4月16日,由青岛市人民政府主办,青岛市体育局、青岛市老年人体育协会承办,即墨区老年人体育协会协办的青岛市第六届运动会群众组老年人广场舞交流活动在即墨区蓝色创智新区体育中心隆重开幕。来自全市各区市的11支优秀广场舞代表队、200余名中老年选手欢聚一堂,以舞会友,共同展现新时代老年人的健康风采。青岛市老年人体育协会主



本版稿件除署名外,
均由记者张磊、臧硕采写

“体养融合” 激活乡村振兴“银发力量”

——莱西市老年人体育协会的创新实践纪实



1 不忘初心 大力推广老年人体育活动

2019年,青岛世界休闲体育大会在莱西举办。以此为契机,莱西市老年人体育协会重心下移,资源下沉,作风深入,全力支持世博会,历时半年共举办各类老年体育活动超过百场,并承担了大会开、闭幕式的多项大型展演任务。

“我们要让老年体育跳出单纯的健身范畴,成为乡村振兴的‘助推器’。”谈起工作思路,孙永高眼中闪烁着智慧的光芒。在他的带领下,老年体育活动巧妙融入地方特色:在“胡萝卜节”的丰收舞台上,老年健身操与农产品展销相得益彰;“梨花节”的芬芳中,太极拳表演为美丽乡村建设做贡献。

2 普及老年体育 加强骨干人才培养

在莱西市老年体育事业的蓬勃发展中,一支专业精干的“银发教练团”正成为中坚力量。目前,莱西市老年人体育协会拥有裁判员队伍208人,其中国家级1人、一级7人、二级30人、三级170人;社会体育指导员队伍1683人,其中国家级8人、一级75人、二级250人、三级1350人。这些数字背后,是无数个像隋明新这样的“体育播种者”的辛勤付出。

“培养一个骨干,就能带动一片社区。”孙永高指着墙上的一张培训照片介绍道。

据悉,2018年、2020年莱西市老年人体育协会先后完成了山东省、全国老年人太极拳“创乡”达标任务,正在指导学员们练习太极拳,他专注的神情和标准的动作让人印象深刻。作为老体协副主席兼拳委主任,隋明新已培养了多名高等级社会体育指导员,他们就像一颗颗火种,将体育的温暖传递到莱西的每个角落。

730处健身场地、1683名社会体育指导员、年均百场老年体育活动……这组数字背后,是莱西市18万老年人“银发运动潮”的生动注脚,更是莱西市老年人体育协会十余年来深耕细作结出的累累硕果。从硬件设施全覆盖到骨干人才大培训,从文体活动创品牌到体医融合探新路,他们让“老有所乐”变成了“老有所为”,让老年体育成为乡村振兴、健康中国建设中的一抹亮色。

“老年人的健康,是一个家庭的幸福,更是一座城市的财富。”70岁的孙永高已经在老年体育战线工作了10个年头。谈起老年体育工作的意义,他告诉记者算了一笔账:“我们做过跟踪调查,坚持锻炼的老年人年均住院次数会减少,按每次节省1000元计算,全市老年人每年能减少医疗支出上亿元。”正是这笔“健康账”,让孙永高带领团队不断探索创新,谱写了一曲曲全民健身、服务大局的华丽篇章。

3 硬件设施先行 确保活动场地建设

“开展老年人体育工作,关键在基层,难点也在基层。尤其是‘创乡’活动,场地建设是重点,也是一大挑战。”孙永高介绍,莱西市老年人体育协会将体育场地建设与乡村振兴战略、美丽乡村建设、精神文明建设相结合,综合规划,与文化大院、健身广场等设施深度融合,节省资金,加快建设进度,提供服务保障,让群众体育活动有场地、有器械支持。

据了解,莱西市目前拥有健身活动场地730块,其中3000平方米以上的有50块;门球场42个,其中塑胶场地16个;健身活动室470余处,口袋公园45处,村村有健身小广场、健身路径,基本满足了老年人的健身需求。

4 文体医养 老年人体育焕发新活力

莱西市老年人体育协会充分认识到,做好老年人体育工作对促进家庭幸福、维护社会稳定、推动经济发展具有积极意义。

一组数据令人振奋:通过持续开展老年体育活动,莱西市老年人年均住院率下降明显。孙永高告诉记者算了一笔暖心账:“按每人少住一次院、节省1000元计算,全市老年人每年可减少医疗支出数千万元。这笔‘健康储蓄’,既减轻了家庭负担,也为社会医疗资源腾出了空间。”

孙永高表示,下一步,莱西市老年人体育协会将提供更科学、更健康、更便利的适老文化体育服务,不断满足老年人对美好生活的向往,不断推动老年体育事业向高质量目标发展,续写老年体育工作新篇章。

“我们要从讲政治的高度,进一步增强各级干部尤其是领导干部做好老年人体育工作的责任感和使命感。”孙永高说,莱西市老年人体育协会在文体医养融合方面迈出了新步伐,探索开展了文体结合、体医融合、体养结合等模式,并将经过实践检验的健身成果提炼成“运动处方”,指导老年人科学健身。

“我们开展传授永新穴位健身操、科学饮食健康养生、心脑血管疾病防治等知识讲座,与社会文化体育团体合作,开展友情联谊交流

隋明新:以拳传情,让莱西“飘”满太极韵



在莱西市健身圈内,松竹林活动站享有盛誉。每天6:00—7:15,70岁的莱西市老年体协副主席兼拳委主任隋明新(上图右一)总会准时抵达月湖公园松竹林活动站,带领社区居民练习太极拳剑等健身活动,他们的身影已然成为公园内一道美丽的风景。

“自幼我就对运动有着浓厚的兴趣,特别是太极拳系列,无论是杨式太极拳、太极剑、太极功夫扇或是健身气功‘八段锦’,我都情有独钟。”隋明新说。

隋明新告诉记者,从1983年起,他开始练习太极拳,后来师承北大李士信教授,对于太极的每一招每一式,他都追求完美,刻苦钻研。退休后,他更是满腔热忱地带领着广大老年爱好者在月湖公园的松竹林活动站锻炼,

苏广宝:以拳为媒,点燃乡村太极健身潮



“当初,我在网络上学太极拳,晚上学会了,等第二天晚上,再手把手教给村民们……”回想起当年教太极的情景,苏广宝历历在目。

苏广宝居住在青岛莱西市姜山镇姜山四村,今年已经69岁了,他现任姜山镇姜山四村村主任,并担任姜山镇老年体协的教练员和姜山新城活动站站长。

2015年,在全国范围内掀起太极拳普及的热潮中,莱西市老年体育协会找上姜山四村村委,共同商讨太

极拳骨干。“创乡”活动三年来,他先后组织10多名教练员和指导员下乡培训50余场,培训骨干学员2000多人次,每年为莱西城区各活动站点辅导培训站长及教练员400余人次。他还积极为老体协领导提建议,当参谋,先后开展了太极拳进社区、进乡镇、进学校活动,深入镇(街道)、村(社区)、学校进行太极拳培训,通过开展多种多样的太极拳展示、竞赛活动,将太极拳项目推广普及到社区、农村和学校,带动了更多的人喜爱太极拳、练习太极拳,在全市努力营造浓厚“人人热爱太极拳,人人会打太极拳”的太极文化氛围,为莱西成功创建首批“全国太极拳之乡”作出了重大贡献。2022年,隋明新被青岛市授予“感动莱西道德模范”称号,2024年,他被青岛市体育局和莱西市政府评为“乡村运动”推广者。

“虽然‘创乡’活动已经结束了,但我们下乡培训的活动一直进行着,最近两天刚去了姜山镇推广普及太极拳。”隋明新说,“太极拳的普及推广和发展是无止境的,随着我年龄的增大,在我承受范围内,我会努力去推广这项体育运动,给大家普及太极拳健身气功,积极投入并带动身边的一群人,完成全民健身活动任务。”

极拳的推广事宜。“那时候我们村里有个6000多平方米的广场,晚上村民们出来做操、跳舞,大部分是女同胞,对太极拳几乎一无所知。”为了教会村民们太极拳,苏广宝特地外出邀请老师来指导,还带队参加培训班学习,“我自己也通过视频教程自学,有做不好的动作,就跑到老年体协向专业老师请教。”后来由苏广宝、苏德凤和苏德宁姐弟三人共同成立了莱西市第一个“太极拳之家”,苏广宝取得国家级社会体育指导员证书,苏德凤、苏德宁均取得国家二级社会体育指导员证书。他们利用“太极拳之家”优势辐射周边村庄,教授大家太极拳等健身运动。

苏广宝告诉记者,自己白天忙于村务和照顾孙子,“其余时间,我就带着村民们一起健身,增加健身项目,让生活充满活力。”苏广宝笑着说。