

工作动态

建设和谐社会 老年体育不可或缺 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、

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

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



其中包括室内活动场地与办公设施,并观看了老体协太极拳以及其他活动的宣传视频。

在认真听取了刘陆莹部长、赵振全主席所作的关于西海岸新区老年体育工作情况汇报后,宋远方主席强调,老年体育工作的开展意义重大,不仅是建设社会主义和谐社会的关键组成部分,更是对当地政府全面工作的有力支撑。他指出,面对老龄化社会的挑战,开展积极有效的老年体育工作显得尤为紧迫,他鼓励西海岸新区老体协在已有成绩的基础上,进一步努力拓展工作影响力,提升老年人参与体育健身活动的积极性,让更多的老年朋友能在身心健康、快乐幸福中安享晚年。(记者 臧硕 通讯员 陈为善)

近年来,青岛市通过持续举办门球、太极拳、象棋等适老赛事,推动老年人体育事业高质量发展,助力构建“老有所为、老有所乐”的健康养老模式。下一步,青岛市老年体协将继续深化群众体育与老年健康服务的融合,打造更多元化的全民健身品牌活动,为推动我市老年人体育事业发展贡献力量。(记者 安娜 通讯员 张俊)

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席徐学武出席开幕式并宣布比赛正式启幕。

经过一天精彩的交流活动,最终获得规定套路优秀奖的是:即墨区一队,平度市,市南区,市北区,西海岸新区、莱西市;获得规定套路优秀奖的是:李沧区、胶州市,崂山区,城阳区,即墨区二队。获得自选套路优秀奖的是:城阳区、崂山区,市南区,即墨区一队,即墨区二队。组委会还设立了体育道德风尚奖,颁发给参赛队伍。

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



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的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,他给记者算了一笔账:“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,按每人次数节省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。

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,全力支持世休会,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。照片中,年过七旬的隋明新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。

一支精通业务、擅长管理、组织能力出众的骨干队伍,推动了老年体育事业的快速进步。“我们要求各基层活动站点,至少配备1至2名明白人。根据市、镇街、社区活动站、村庄配备老年人体育活动指导员的要求,我们采用走出去、请进来的方式,组织市、镇两级万人大培训,不断壮大和提升全市老年体育骨干队伍。借助‘创乡’活动的促进作用,全市老年体育活动人口大幅增加。”孙永高说。

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,为了实现高质量发展,老体协在全市城镇村启动太极拳万人大培训工程,广泛开展太极拳进社区、进农村、进家庭、进机关、进企业、进校园活动。

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。

“有场地才有阵地,去年莱西市政府把月湖公园列入城市改造提升重点工程,我们主动向市政府

提交了月湖公园门球场翻新改造的申请报告,市政府将此纳入了总体工程改造计划中。经过两个多月的施工,门球场改造全面结束,全市老年人春季门球交流活动如期举行,得到了广泛好评。”孙永高说。

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;门球场地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。孙永高给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。”

“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、体养联合等模式,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

展示,推动老年人体育向科学健身养生保健拓展、向文体活动相结合的方向发展。”孙永高说。

在工作中,莱西市老年人体育协会通过树立典型、开展文体健身项目展演活动等方式,积极宣传体育健身效果,传播正能量,不断提高老年人体育工作的影响力和知名度,努力营造人人关心、支持、参与老年人体育工作的良好氛围,进一步激发老年人参与体育健身的热情。

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。



隋明新:以拳传情,让莱西“飘”满太极拳韵



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太极爱好者在月湖公园的松竹林活动站锻炼,

免费传授太极技艺,他严谨求真又和蔼可亲,实实在在地发挥了典范作用。“我们活动站的一些训练器具、教材等,都是隋老师自掏腰包准备的。无论是日常训练,还是外出学习、参赛,他为推广太极所付出的心血难以计数。”队员们说。

作为热心太极拳和推进群众体育的带头人,隋明新深知教练员和裁判员的重要性,在自身努力的同时,他积极吸纳和培养太极拳剑的教练,每年至少重点培训3批学员,共20多名太极拳骨干。

为了让更多的群众体悟和享受太极文化的精神内涵,隋明新积极投身全国“太极拳之乡”创建活动,广泛发动全市老体协组织参与“创乡”活动。多次下乡组织比赛、表演和学习交流活动,培训镇、街、村(居)太

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,晚上村民们出来做做操、跳跳舞,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、苏德凤和苏德宁姐第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“太极之家”优势辐射周边村庄,教授大家太极拳等健身运动

活动,一步一步地推动着太极拳的普及。“我们通过划分区域到个人负责的方式进行推广,动作一个一个地教,人一个一个地带动现在。”苏广宝说。

2020年,姜山镇老年体协姜山新城活动站成立,由苏广宝担任站长。“现在我们的活动地点是在姜山锦绣公园的广场,每晚我们都会去那里练习太极拳。”苏广宝介绍道。为了营造更好的锻炼环境,广场进行了亮化改造,12盏大型射灯,同时他还时常义务购买太极扇、太极球、太极剑、服装等健身用品,供体育爱好者们使用,“目的是让邻近村庄的中老年人都能走出家门,参与运动,锻炼身体。”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。