

内部资料 免费交流
(闽)内资准字A第048号

福州老年体育

杂志书刊

2022 7
总第96期

百年奋斗路

热烈庆祝中国共产党成立101周年

共筑中国梦

初心不改

牢记使命砥砺前行

党的101岁生日

为祖国强大而奋斗

伟大征程

珍爱和平 开创未来 勿忘国耻

百年征程波澜壮阔 百年初心历久弥坚

向人民英雄致敬



目录 | CONTENTS

卷首语

02 党建引领老年体育工作迈向新征程

老体心向党

03 喜迎二十大 奔向新征程 市老体协开展主题党日活动

05 重温革命历史 做好老年体育工作

05 学党史凝聚正能量 进乡村共赏振兴路

06 文体庆七一

榕城记忆

09 习总书记的关怀（一）

工作动态

11 省老体协莅融调研老年体育工作

12 永泰县老体协召开第八次代表大会

13 市老体协举办 2022 年太极拳剑培训班

14 以球会友 “羽”你同乐

15 炎炎夏日燃激情 门球“老将”展风采

16 市持杖健走队开启巡回交流之旅

17 赛前慰问暖人心

17 锦江社区开展“福文化”户外健步行活动

福清专栏

18 福清市地掷球运动渐入佳境

22 谁说人间无再少 玉融白发壮怀襟

老年健康

25 长者健身房：老人家门口的“康复私教”



党建引领老年体育工作迈向新征程

老年体育是推进体育强国建设的重要组成部分。长期以来，市老体协高度重视党的组织建设，与时俱进，开拓创新，大力推进党建工作。定期学习习近平总书记讲话内容和省、市委重要指示精神，提高党员思想认识。坚定贯彻党的各项决策，充分发挥党组织的战斗堡垒作用和党员的先锋模范作用，引导协会科学发展、和谐发展。

老党员们成为各级老体协的骨干力量，他们从各级岗位退下来后，发挥自己独特的优势与余热，虽无“增薪”、却有“党心”，无谓“官位”、却有作为，若干年如一日，以淡泊的情怀、无私的奉献，为健康中国建设不忘初心，砥砺奋进，在节假日、纪念日义务组织各类充满健身性、娱乐性、趣味性和多样性的老年人文体活动，为福州市老年体育事业添光增彩。

老体协要当好党和政府推动经济社会发展、老年体育事业发展的得力助手和桥梁纽带，积极主动争取党委、政府和体育行政部门的支持，为老年人体育健身提供更好的保障条件，帮助广大老年人实现健康、快乐、长寿的美好生活向往。

薛海玲

2022年7月





喜迎二十大 奔向新征程 市老体协开展主题党日活动

7月1日，福州市老体协兼合式党支部在连江开展“喜迎二十大 奔向新征程”主题党日活动，全体党员和入党积极分子参加。

上午，大家在荣誉主席王聪深、主席薛海玲的带领下，前往连江可门经济开发区，参观了可门火电厂及申远新材料一体化产业园，感受到连江县近年来的飞速发展。

透堡镇是连江红色文化摇篮，也是省级革命老区，老一辈无产阶级革命家陶铸、邓子恢、叶飞都在此留下过战斗足迹。大家在镇人大颜主席的带领下，参观了连江县规模最大、内容最全的党史教育、红色教育基地——红色文化传习馆，重温了透堡暴动震撼八闽、丹阳战斗再振声威等革命场景，为杨而菖等老一辈共产党员舍生取义

的革命精神激扬澎湃。

在光荣的党旗下,全体党员庄严地举起右手,重温入党誓词,神情庄重地许下对党和人民的承诺。铮铮誓言,愈加坚定了全体党员的入党使命和奋斗初心。



薛海玲主席表示,本次主题党日活动,旨在重走红色土地,追忆党史、铭记党恩。希望大家通过这次活动,进一步增强党员意识,提升党性修养。年轻人要更加严格要求自己,不断向党组织靠拢。永远铭记党的历史和优良传统,听党话、跟党走,不忘党恩、牢记

使命,踔厉奋发、笃行不怠,做好福州老年体育工作,以最好的精神面貌和工作成绩迎接党的二十大胜利召开。

下午,市老体协一行参观了位于长龙镇炉峰的红色丰碑纪念园,为此次主题党日活动画上圆满的句号。



7月15日，福清市老体协组织前往南岭镇陈英烈士红色教育基地开展“七一”主题党日活动，福清市老体协领导方裕开、张忠康、郑坚、孙存宝及兼合式党支部全体党员参加活动。

大家参观了南岭镇西溪村陈英烈士故居，接受革命精神洗礼。大家表示，一定继承先烈遗志，进一步坚定理想信念，探寻为民初心，尽职尽责做好老年体育工作，为积极应对人口老龄化奉献力量。

(周小扬)

重温革命历史 做好老年体育工作



学党史凝聚正能量 进乡村共赏振兴路



7月3日，长乐区直老体协党支部组织开展“学史明理 学史增信”主题党日活动。

大家在区博物馆重温了党从一大到十九大的百年发展史，决心大力发扬红色传统、传承红色基因，扎实做好新时代老体工作，以优异的成绩向建党101周年献礼。大家还参观了福州市美丽乡村建设示范村营前街道长安村，为我国的乡村振兴之路而自豪。

(陈增华 张善凯)

文体庆七一

6月21日，永泰县老体协举办“喜迎二十大 奋进新征程暨迎七一·颂党恩”文体联欢活动。



6月27日，连江老体协时代广场太极拳辅导站前往七里畲寨开展太极拳展示，庆祝中国共产党成立101周年。

6月28日，市直机关老体协在市老体活动中心举办“喜迎二十大 共筑幸福城”文艺汇演。



6月29日,马尾区榕燕老年健身舞队、健身舞龙队欢聚一堂,庆祝中国共产党成立101周年。



6月30日,台江区后洲街道天华社区康乐家园开展“七一”主题系列活动。



7月1日至3日,永泰县文体旅局、县老体协联合举办“欢庆建党节,喜迎二十大”门球赛。



7月1日,市直机关老体协在市老体活动中心举办庆“七一”老年人羽毛球交流。



7月2日,罗源县凤山镇南溪健身歌舞队举办“喜迎二十大 奋进新征程”联欢会。



7月9日晚,连江县贵安新天地社区栀子花老年艺术团举办“庆七一”文艺晚会。



7月10日,闽清县老体协在县体育中心气排球馆举办“喜迎二十大”气排球赛。



7月14日,鼓楼区屏东社区老体协开展“喜迎二十大 老少心向党”串珠手工课,辖区长者和未成年人一同体验亲自动手的快乐,增添生活乐趣。



习总书记的关怀

(一)

受访者：练知轩

初 识

第一次接触习总书记是在 1990 年夏天，大概是 8 月中旬，当时他正在构思建设“海上福州”，出闽江口到福清来考察。那天，我们乘坐的是闽江航运公司的船，船很简陋，上面就搭了一个篷子。天气非常热，阳光特别刺眼，把船烤得像个大火笼，我们一直往篷上喷水，也降不了温。我们一天看了 3 个海湾：罗源湾、福清湾、兴化湾，全程下来海岸线长约 330 多公里。这 3 个海湾的海岸线非常长，海域广阔，陆地面积几千平方公里，还有 10 来条黄金水道，平潭岛外侧就是台湾海峡的主航道。

习总书记一边看，一边向我了解情况。他当时就提出：这里可以建立大港口、大工业和临港的大城市，将来可以成为对台的货物中转集散中心；这里的滩涂、浅海面积广，种植业、养殖业发展有得天独厚的条件，远洋近海捕捞都可以得到全面发展；这里有好几个岛屿，可以发展海岛旅游业，可以和台湾搞经贸合作区。

中午，船舱内的温度高达 41℃，习总书记汗如雨下，但他毫不在意。看到福州海上有这么好的条件和资源，他很高兴，沿途都在思考怎么发挥海上优势，发展海洋经济。他叮嘱我们交通

局要好好参与规划，发挥好福州的海洋优势，特别是近台优势。一整天，我们都在海上考察，中午就在船上吃便餐，一人一碗米饭，一盘白菜，里面只有几片肉。当时还没有矿泉水，我们都是喝白开水。习总书记不停地流汗，一天下来，他没有说累，也没有说要休息，一直看，一直听，一直在思考。他的工作精神让我们都非常感动。

1992年，习总书记在福清提出“海上福州”发展战略。当时，他做了4个主要规划：一是“3820”工程，二是海上福州，三是搭建现代化国际城市框架，四是确定福州发展方向是东扩南

移、沿江向海发展，建设闽江口金三角经济圈，以天然良港作为依托，南翼有福清、长乐、平潭，北翼有郊区、闽侯、连江，前俯大海，后靠罗源、闽清、永泰。闽江口金三角经济圈，就是从这里开始构想起来。

2010年，习总书记回福建的时候，还提起我们那次的“海上考察”，他跟别人介绍我时说：“我是在船上认识知轩同志的，当时他年富力强、思路敏捷，对情况比较熟悉，介绍也很详尽。”我听了之后很感动。

摘自：《习近平在福州》

刊于《学习时报》2019年12月25日第3版



省老体协 莅融调研老年体育工作



7月5日，省老体协副主席马义英，省老体协秘书长、省老体工作中心主任叶建贤一行到福清市调研老年人体育场地设施建设情况。福清市老体协领导方裕开、张忠康、郑坚、吴章朝陪同调研。

调研组一行先后前往福清市老体活动中心、玉屏街道老年人门球场（三连片）、金墩社区体育公园、福清市龙江公园以及市直机关老体协实地查看了老年人体育场地设施建设情况。

马义英在与福清市老体协、基层老年体育工作人员座谈交流中，充分肯定了福清市委、市政府多年来对老年体育工作的高度重视和大力支持。2019年建成并投入使用的福清市老

年人体育活动中心，面积达8000多平方米，功能齐全、设施完备，设有门球、地掷球、气排球、乒乓球、棋牌馆及综合排练厅等10多个老年人健身场馆，在全省县（市、区）老年人体育场馆中名列前茅。

她提出福清市老体协下一步要重点加强基层，特别是农村偏远地区的老年人体育场地建设工作，积极争取当地党政领导和相关部门支持，将老年人体育场地设施建设纳入创建“全民运动健身模范县（市、区）”活动中，统筹规划、科学安排，进一步提升老年人健身公共服务水平，更好地满足广大老年人参与健身活动的需求。

（周小扬）

永泰县老体协 召开第八次代表大会

7月8日，永泰县老体协在县老干部活动中心十三楼会议厅召开第八次代表大会。市老体协主席薛海玲，副主席林恩健、潞江，县政府、县委组织部、县文体旅局、县民政局领导叶文珍、张智宋、黄祖辉、林枝强，县老体协老领导及班子成员、各乡镇老体协主席、县直涉老协会主席60多人参会。

会议听取了县老体协第七届委员会工作报告，讨论通过了县老体协新章程，选举产生了永泰县老年人体育协会第八届委员会及领导班子成员，张智雄当选为主席，黄朝燊当选为常务副主席兼秘书长。选举产生了第八届监事会监事，表彰了2016-2022年省、市级老年人健身康乐家园先进单位和先进个人。

叶文珍代表永泰县委、县政府讲话，他肯定了县老体协积极开展老年体育各项工作取得的显著成绩，并对新一届班子提出了希望和要求。



薛海玲主席对县委、县政府及有关部门给予的关心支持表示感谢。她提出，新一届老体协班子要团结协作，奋发有为，抓实抓好康乐家园，敢为、能为、有为，使永泰县老年人体育工作实现新的跨越。

(张智雄 张若勇)

市老体协举办 2022 年太极拳剑培训班

6月24日及7月1日,福州市老体协举办2022年太极拳剑培训班,来自各县(市)区的近50名太极拳剑教练员、辅导员参加培训。市老体协主席薛海玲、副主席林恩健、顾问王华南到场指导。

本次培训邀请福建师范大学教授、省武术协会专家委员会副主任、武术九段胡金焕,福州市老体协拳剑专委会副秘书长、武术六段、省高级武术教练孙晋华,武术六段、一级武术裁判员胡建3位老师共同授课,为学员们讲解老年人26式陈式太极拳和26式杨式太极拳。

市老体协主席薛海玲在开班式上对学员们表示欢迎。她要求,大家要抓住机会,学会学好两个太极拳套路,回

去以后积极普及推广太极拳这项健身活动,让更多的老年人掌握这项健身技能。



培训中,老师对学员们严格要求、反复操练;学员们热情高涨,认真练习,一招一式毫不含糊。经过两天的培训,学员们在认识和技术层面又有了新的提高,纷纷表示,回去一定认真完成推广普及老年人26式陈式太极拳和26式杨式太极拳的任务。



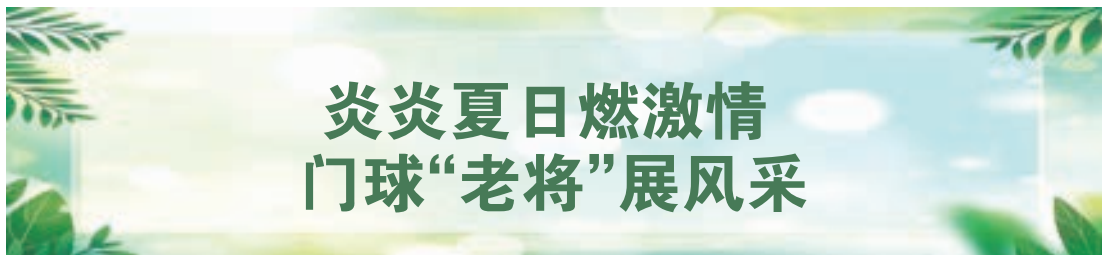
以球会友 「羽」你同乐

7月15日,福州市老体协在市老体活动中心举办“喜迎二十大”福州市老年人羽毛球团体(双打)交流活动,共有9支队伍近70名老年羽毛球爱好者参加交流。

比赛采用混合团体赛制,9支队伍分成三组开展单循环,决出名次;获得小组第一的三支队伍进行单循环决出前三名,以此类推。每轮比赛每队由6名选手参赛,顺序为混双、男双、混双,队员不得兼项。

赛场上,选手们不仅展现出硬朗的身体素质、快速的反应能力,还运用了丰富的比赛战术,他们每一次挥拍、每一次扣杀、每一次跳跃,都博得观众的助威和呐喊,展现了福州老年人拼搏向上的风采。

经过一天的激烈角逐,晋安区队、市乒羽专委会队、市直机关一队、省诚信促进会队、福清队获得优胜奖。市老体协荣誉主席王聪深、副主席陈明建到场观看比赛并为获奖队伍颁奖。



7月16日至17日,2022年福州市全民健身运动会暨第十七届省运会群众组门球选拔赛在闽清县梅城四连片门球场举行。来自各县区、市直机关的7支代表队,60多名门球高手汇聚一堂,交流切磋,共享门球“盛宴”。

比赛由福州市全民健身领导小组、市体育局、市老体协主办,闽清县文体旅局、县老体协承办。比赛采用5人制团体赛,分两个阶段进行。第一阶段采用分组循环赛,第二阶段采用淘汰附加赛决出相关名次。

16日上午9点半,比赛正式拉开序幕。夏日炎炎、热浪翻滚,选手们的打球热情没有因为酷热的天气减少,他们身姿轻盈、步伐矫健,动作挥洒自如,“过门”“撞击”“闪击”等一系列动作精准有力,展示了福州中老年人健康向上的精神风貌。

经过两天28场的激情比拼,闽侯县、闽清县代表队获得一等奖,闽清县老体协主席许建平,县文体旅局局长卢敏、副局长余健为获奖代表队颁奖。

(张景光 朱丹)





市持杖健走队开启巡回交流之旅

7月3日，由市老体协王培德副主席带队，福州市持杖健走队一行19人前往福清，开启了福州市持杖健走队巡回交流第一站，福清市老体协领导张忠康、郑坚、孙存宝参加活动。

在福清市龙江公园田径场上，福州市、福清市持杖健走队的队员们相聚一堂，共同交流、互相学习。期间，福州市健步走专委会顾问陈其昌、副主任潘秀萍，福州市持杖健走队队长徐世锋、陈会对每位队员的行走姿势和动作要领进行了指导，大家热情高涨、认真听讲、积极提问、勇于展示，通过这个难得的机会切磋技艺、广交朋友，提高持杖健走的技术水平。



赛前慰问暖人心



7月13日,连江县老体协主席林竹带队前往琯头镇老年体育公园、敖江门球场看望慰问将参加市全民健身运动会太极拳比赛和门球公开赛的教练员、运动员。

她叮嘱运动员们要注意安全、避免受伤,鼓励大家刻苦训练,积极备赛,以良好的心态在全市平台上展示连江老年人的精神风貌,为连江老年体育事业再立新功。

(黄云平)

锦江社区开展“福文化”户外健步行活动

7月7日,鼓楼区锦江社区老体协与社区新时代文明实践站共同举办“福文化”户外健步行活动,共有160余名锦江居民参加活动。

(江楠 林佳静)



福清市地掷球运动渐入佳境

作者:周小扬

6月7日至9日，省全民健身运动会老年人地掷球交流活动在厦门市同安区举行。福清市男、女地掷球队代表福州市出征，一“掷”精彩，获男子组优胜奖、女子组优秀奖。光鲜的“成绩单”背后，凝聚着福清市党政班子和老体协领导对地掷球项目的重视和支持，凝聚着福清市全体地掷球运动员的辛勤汗水和心血……



领导重视 鼓劲加油

地掷球运动是一项健康、时尚的大众体育项目，兼具技巧性和趣味性。但是，由于懂得地掷球的不多、看得懂地掷球的太少，福清地掷球运动在推

广、普及之初，工作难度不小。直至目前，赛场边仍常常看到“扫盲”的场景——“什么是地掷球？地掷球怎么玩……”

福清市党政领导和老体协历届领导班子高度重视地掷球运动的普及和推广工作，着眼于地掷球运动项目的基础，从组建队伍、场地建设到轮值赛、邀请赛，各个环节都紧抓不放。

在福清市老体协的重视下，今年一开春，福清地掷球运动员即开始备战福建省全民健身运动会老年人地掷

球交流活动。6月上旬,福州市老体协副主席林恩健、高慧萍专程来到福清,看望即将出征福建省全民健身运动会老年人地掷球交流活动的全体教练员和男女运动员,听取地掷球队的集训安排与进展情况汇报,现场观看队员们训练,为队员们鼓劲加油。



林恩健强调,省全民健身运动会老年人地掷球交流活动既是展示福州老年人精神风貌的重要舞台,也是备战省第十一届老健会地掷球项目的阶段性检验。希望大家发扬优良作风,抓好出征前的各项工作,及时补短板、强弱项,在交流活动中摆正心态,沉着应战,勇于拼搏,提高实战能力。

福清市老体协主席张忠康感谢福州市老体协的信任和期望,表示将科

学合理地安排训练,努力为福州市争光,为福清市添彩。两级老体协领导的重视和支持极大地鼓舞了地掷球队员,他们摩拳擦掌,表示一定不辱使命,在大赛中“掷”出“福清哥”的风采,赛出省会城市地掷球运动员的水平。

以赛带训 博采众长

据福清市老体协副秘书长梁国华介绍,地掷球运动项目在福清市主要靠普及与提高“两条腿”走路,以竞赛带普及促发展,科学指导训练,不断提高运动水平。

福清市老体协组建了包括7个街道和市直机关四个系统老体协的11支地掷球队,开展常态化训练,定期举办“一月一赛”的片区地掷球交流赛。以赛带训,以赛促学,以赛促练。经常邀请实力较强的兄弟市地掷球队进行交流比赛,以球会友,切磋球技,增进友谊,共同提高。

福清地掷球训练场上和赛场上,年逾花甲的地掷球运动员个个精神矍铄,沉着应战。滚靠、滚击、抛击,让人目不暇接。这边,运动员走到开球线,

将球放在右手心，俯下身子，眯起左眼，目不转睛地看着目标球，接着右手一甩，很灵巧地将球滚靠在离小球最近的位置。“好球！”场上掌声、欢呼声、喝彩声此起彼伏……

经过多年的摸爬滚打，福清市老体协地掷球专委会积累了一整套促进地掷球运动健康有序发展的办法。根据地掷球运动的特点不断发掘、选拔人才，注重地掷球队员的心理素质、技术和战术训练，在技、战术训练中融入心理训练，便是其中常规动作之一。训练处在高起点，技术、战术自然水涨船高，处于高水平。

骨干培训 风景独好

裁判员、辅导员是普及地掷球运动、提高地掷球水平的重要群体，也是全面发展地掷球运动的重要保证。福清市老体协十分重视地掷球骨干培训，2021年5月中旬，派出7位优秀运动员参加省老体协举办的老年人地掷球教练员、裁判员培训。归来后即于当月下旬在福清市老体活动中心举办老年人地掷球教练员、裁判员培训班。



骨干培训让学员们掌握了地掷球的基本技能，熟悉了地掷球比赛的规则，为今年的省全民健身运动会老年人地掷球交流活动和推动福清市地掷球运动的广泛深入开展奠定了基础，也将进一步丰富、活跃基层老年体育活动，吸引更多老年人参加到地掷球运动中来。

目前，福清全市共有80多支地掷球队，1000多位老年人地掷球运动员。成立了有27名老年人地掷球运动爱好者参加的男、女A、B队（共四队）。现有一级地掷球裁判员4位；二级地掷球裁判员6位；三级裁判员153位；辅导员52位。

场地建设 备受好评

近年来，福清市加大老体健身场

地、设施建设力度。市、镇(街)老体协多方筹集资金,支持新建、改建、扩建一大批体育健身场地设施,把地掷球沙土场地提升为人工草皮和塑胶场地,把露天场地提升为带顶棚、能挡风遮雨避晒的实用场所。

目前,福清市已建成地掷球场 89 片,其中,有 26 个塑胶地掷球场地、16 个雨盖场地,基本能满足广大老年地掷球爱好者的体育健身需要,有力推动了地掷球运动的蓬勃开展,为地掷球项目走出福清、迈向福州、冲出福建起到了积极作用。

在各级政府加大投入的同时,福清的地掷球爱好者也积极参与场地建设和管理。市老体活动中心的两个地掷球场都是露天遮棚式,长期风吹日晒,为预防场地变形,福清市地掷球专委会将地掷球场地的清洁、维护和保养作为一项常规性工作,“大家的事,大家都来管”,广泛发动地掷球爱好者做好场地清洁、维护和保养。

除天天练球、清扫场地外,地掷球专委会还坚持做到每季度清刷污秽、

擦拭桌椅;每次比赛前后都用水冲刷,以保持场地清洁;夏季炎热天气喷洒凉水降低表面温度;场地上的各种线条和标志经常保持清晰醒目。



随着时间的推移,地掷球场塑胶表面逐渐老化,场地的各种标志褪色明显,围板和桌椅脱漆严重。今年 5 月初,地掷球专委会组织人员购买材料,发动地掷球爱好者自己动手进行维护。经过大家的共同努力,地掷球场地裂痕、脱皮、露天棚顶脱落等都得到了及时修复。他们关心集体,不辞辛苦维护、保养场地的做法得到一致好评。

领导重视,参与者日多,关注度见长,作为全民健身新时尚,地掷球运动将逐渐成为福清市全民健身中的一支重要力量。福清市老年人地掷球运动,正在茁壮成长……

谁说人间无年少 玉兔去白发以生怀不寐

七月，福清市各级老体协举办了形式多样、丰富多彩的老年文体活动。他们在用自己的独特方式庆祝中国共产党成立101周年的同时，也为第十一届福清市老年人健身大会的举办做好准备。



渔溪镇健身球操培训



玉屏街道气排球邀请赛



宏路街道庆“七一”太极展示



龙江街道柔力球培训



福清市持杖健走队夜训



网式柔力球轮值赛



玉屏街道健身球操集训



地掷球轮值赛



江镜镇柔力球培训



龙田镇旗袍走秀献礼“七一”



镜洋镇操舞《时代感》培训班



江阴镇庆“七一”文艺汇演



音西街道柔力球培训



三山镇柔力球培训



海口镇柔力球培训



长者健身房： 老人家门口的“康复私教”

超大城市中，充分“老年友好”的运动空间长啥样？

专业人士这样解答：“一旦一个老人谈及健身房，一定更多地指向：康复需求。”

是的，长者健身房不仅要便捷可及、空间充裕，它的“老年友好”更需要体现在：能帮助老人科学、智能、便捷地进行康复锻炼，复原身体机能。

长者运动健康之家，是上海在全国首创、面向老年人的社区多功能健身场所，也是“十四五”时期上海重点支持的新型健身设施。数字攀升的背后，更是相关部门对于老年人健身场地有限、器械匮乏、师资紧缺等问题的精准破题。

糅合利用，在 15 分钟生活圈内“变”出多功能空间。



徐汇区康健街道是上海市首批“长者运动健康之家”，配置了涉及肌力提升、心肺功能改善以及带有辅助治疗功能的各种养生器械，满足老人们的康复锻炼需求。开办以来，先后有近三百位老人办卡锻炼。

“长者运动健康之家”对空间大小要求较高，在寸土寸金的黄浦区南京东路街道，背街小巷也照样巧妙利用现有资源，腾挪出金贵的场地办了一家长者运动健康之家。在政府部门支持下，原本的老人日托、助餐空间内，

挪走午睡沙发,搬来更多适老跑步机、律动机器,让老人们在家门口就能进行适宜的日常锻炼。

定制适老设计,从“被动康复”到“主动健康”。

长者运动健康之家最硬核的就是那些锻炼器械,单是一台跑步机就暗藏着不少巧妙设计,譬如,为跑步速度设定上限,增添防摔抓手等等。同时,还有更多智能元件嵌入,成为老人健康监测的载体。

健康之家采取半公益模式,即“政府贴一点、企业让一点、老人自己出一点”。2021年,上海市体育局配送助老体育消费券,经抵扣,老人每天只需花费2.3元便可到就近点位,使用不亚于康复医院内的康养锻炼器械设备并享受相应服务。目前,相关政府部门正积极探索场地租金减免等扶持政策,鼓励更多社会企业、社会资源加入进来,参与改造、研发适老化健身器械。

加大人才培养和供给,“一对一”指导有了可能。

老人上器械锻炼,一个关键要素

不可或缺:康复指导咨询师。既然是康复锻炼,那么同样是一个动作,就会因人而异、因阶段而异,做到什么样的角度和程度,都是需要专业人士“一对一”给出建议、给予指导。专业的康复训练师,能有效提升老年人的康复速度和质量。而随着站点建设提速,对专业康复训练师的培养和供给也步入快车道,更多老人将有望在家门口接受“一对一”专业健身康复指导。



长者运动健康之家也成为专业人士观察老年群体康复健身、迭代训练方案提供了新样本新载体,从中提炼归结更成熟的标准方案,助力更多老年人实现科学康复、健康养老,提高生命质量,实现更高质量的“老有所养”。

来源:文汇报



老体心向党 奋进新征程

编辑委员会

主任：薛海玲

副主任：陈明建

执行主任：卢湘玉

策划：刘明辉

编辑：朱斌 林璐怡

编辑部

地址：福州市鼓楼区海潮路 51 号

福州市老年人体育活动中心

邮编：350001

电话：0591-22030035

传真：0591-22030032

投稿邮箱：fzsltx2020@163.com

编印单位：福州市老年人体育协会

印刷单位：福州麟造印刷有限公司

印刷日期：2022 年 8 月 5 日

发送对象：福州市各级老体协

印刷数量：1300 册

