

内部资料 免费交流
(闽)内资准字A第048号

福州老年体育

袁名彤题

2023 8
总第109期



目录 | CONTENTS

卷首语

02 深入基层促发展

调查研究

03 下基层 深调研 求实效 谋发展

老体宣传

07 讲好老年体育故事 唱响老年健身旋律

军民鱼水情

09 军民鱼水情 共筑强军梦

全民健身

10 全民健身日 相约“八月八”

工作动态

12 鼓楼区老体协举办 2023 年暑期骨干读书班

13 永泰县老体活动中心、县辅导总站揭牌

14 逐梦太极 向世界冠军学习

15 长乐区老体协举办三级社会体育指导员(武术类)培训班

文体交流

16 太极健身 清凉一夏

17 梦栖滨海 踏浪追风

18 “两马”门球联谊赛 以球会友显风采

18 养生武舞 游学周宁

银龄风采

19 二十年岁月如歌 西湖柔力球站尽显芳华

有福之州

21 幸福老人的双向奔赴

健康之窗

25 老年体育如何更适老



深入基层促发展

市老体协积极响应在全党大兴调查研究之风的号召,从7月底到8月初深入基层调研辅导站建设与康乐家园创建情况。老体协领导分成多个小组,前往各县(市)区老年人晨晚练场所实地调研观摩,深入了解老年人健身实况,近距离接触健身群众,发掘了很多先进事迹,也了解到一些问题,为下一步老体协推进基层辅导站建设和康乐家园创建提供了宝贵经验。

辅导站是连接各级老体协与老年人群体之间的桥梁和纽带,做好辅导站建设,培训健身人才,打造强有力的辅导员队伍是老体协下一个阶段的工作重点。各县市区老体协要推广先进辅导站工作经验,分享优秀事例,也要不断深入基层,发掘人才。针对发现的突出问题要与县区党委政府沟通协商,获取支持,协调解决。

我们要认真践行习近平总书记关于体育工作和老龄工作的重要论述精神,解放思想、开拓进取,牢牢把握老年体育工作的正确方向,进一步推动老年体育事业发展。

薛海玲

2023年8月



7月下旬至8月上旬,福州市老体协班子成员分组前往各县(市)区、市直机关老体协,调研辅导站建设与康乐家园创建情况。

本次调研采用实地考察、走访交流、汇报座谈相结合的形式,每个调研点安排2天行程,首日下午出发,巡察老年人晚练点情况,次日一早巡察老年人晨练情况,实地走访抽查的各辅导站和康乐家园,并召开座谈会听取汇报。力求实事求是,认真了解各县(市)区、市直机关辅导站与康乐家园情况。

辅导站建设

辅导站是连接各级老体协与老年



人群体之间的桥梁和纽带,是普及推广老体项目,开展各种文体活动的具体组织者、指导者,也是基层老体协开展工作的重要帮手。本次调研,共走访了13个县市区、市直机关老体协。每到一处,市老体协班子成员均走访3个以上的晨晚练点,与参加锻炼的老年朋友面对面交流,深入了解老年人

体育健身情况，现场察看有地方特色的辅导站。

从调研情况来看，福州市各县(市)区、市直机关均设立了辅导总站，大多数乡镇已设立辅导站，并根据具体情况铺设了辅导点，三级辅导网络结构较为完善。各县市区还根据自身特点创新形式开展工作，有的辅导站与文化站相融合，资源共享，老体活动内容也更加丰富；有的辅导站主动开展进社区、下部队等活动，扩大老体活动的普及面；有的辅导站成立党小组，在学习宣传、贯彻落实党的老龄工作方针政策的同时进一步激发老年朋友们的健身积极性；还有的辅导站一专多能，对各类健身项目均所专长，队员们常被邀请前往其他辅导站授课。

在党的领导下，在各级老体协持之以恒的努力下，各基层辅导站(点)的辅导员们热心老年人体育事业，长期以来认真组织各项健身活动，吸引和带动了周边老年人加入健身团队，在本次调研中涌现出许多先进典型。

调研发现，随着全民健身活动的

开展，各县(市)区中老年人的健身热情高涨，健身队伍日益壮大，但也有不少地方老年人健身项目的开展和辅导仍处于自发状态，缺乏老体协及辅导站的帮助和辅导。一是缺乏师资和技术骨干，宣传力度不够，导致老年朋友对辅导站和辅导员的认同度不高；二是缺乏经费，活动开展不起来；三是辅导员常常只在固定的地点开展活动，开展活动项目单一，对新项目的引进不够等等。



针对以上问题，调研组提出，一是由市老体协加大培训力度，联合市体育局开展二级辅导员与二级社会体育指导员培训，为基层培养骨干，同时由基层老体协推荐，建立人才库；二是帮助各县(市)区老体协积极争取体育工

作经费,多方筹措社会资金,为培训提供保障,充分整合社会资源共同开展老体活动;三是加强辅导员评优评先机制,将辅导站工作职责上墙,让辅导员们明确职责的同时,激发他们的创新和工作热情,既丰富充实自己,又为更多的老年人服务,让“盆景”变成“风景”,将更多的老年健身团队纳入辅导站,将松散型的活动团队转化成为老体协的专业团队。



康乐家园创建

2015年以来,福州各县(市)区积极开展老年人健身康乐家园创建与申报工作,取得积极成果。截至2022年12月,省、市、县(区)三级康乐家园的覆盖率达60%以上,仅福清就获省、市授牌的康乐家园创建单位达422个

(其中省级99个),超过原计划创建数的85%;部分地区前期没有重视,现在正迎头赶上。

本次调研组走访察看了各县(市)区多个拟于今年申报省、市级康乐家园的基层老体协,根据六有标准进行了检查,听取各县(市)区老体协关于康乐家园创建情况的汇报。

调研发现,各地对老年人健身康乐家园的创建工作高度重视,长乐区坚持“一把手工程”,连续三年举办区、镇老体协主席培训班,都把康乐家园创建作为重要内容,区老体协领导每年都深入乡镇、村居“抓点带面”共同解决难题等。由于各地情况不同,均存在一系列的困难和问题,有部分已评上市级康乐家园的示范点,因经费不足只能暂定活动;有的因处于中心城区场地紧缺,无法建设专用场地,硬件标准不达标无法获评;有的班子成员青黄不接,缺乏新鲜血液等。调研组根据实际情况提出了意见和建议。

市老体协主席薛海玲表示,希望各县(市)区学习贯彻习近平总书记关

于老龄工作和体育工作的指示精神，深刻认识做好老年人体育工作的重要性，认真落实积极应对人口老龄化国家战略要求，以满足老年人日益增长的文体健身需求为出发点和落脚点，不断完善提升“老年人健身康乐家园”的综合服务功能，开展健身项目培训推广，组织丰富多彩的体育健身活动，满足基层老年人体育健身需求，保障老年人健身活动有效开展。

市老体协荣誉主席练知轩表示，本次调研收获很大，康乐家园创建的问题主要集中在经费、场地和人才上，市老体协要在这些方面给予支持，协调帮助各县(市)区老体协争取经费，其次，要认识到城乡在场地配给方面的困难，在制定康乐家园和辅导站健



身规范的时候，要考虑到城区和乡村的差别，适当划分标准，城区场地紧缺，农村也有基本农田保护区，要结合实际情况进行评判。第三，对于已经评上省市康乐家园的也不能放松，今年下半年，我们要再次开展康乐家园调研，实事求是地按“六有”标准进行考察，对达不到标准的要进行整改到位。康乐家园创建不可能一步到位，要结合当地实际，认真制定创建计划，确保有质有量，打造标杆。



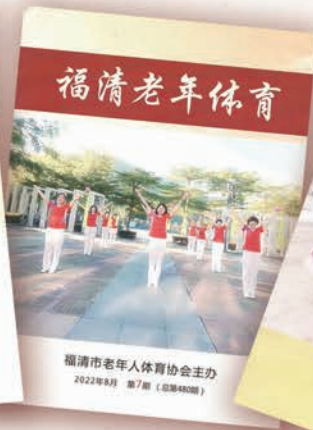


讲好老年体育故事 唱响老年健身旋律

市老体协荣誉主席练知轩长期以来十分重视老年体育宣传工作，着力推动市老体协网站、微信公众号以及老年体育内刊的发展，要求利用各种宣传媒介，大力宣传老年体育工作成绩及新时代老年人健身风采，不断讲好老年体育故事，唱响老年人健身主旋律。

在收到市直机关老体协及福清市老体协编印的宣传材料后，他不仅认真审阅，还作出批示。

练主席表示，市直机关老体协及福清市老体协活动多、报道多、覆盖面广，内容生动活泼、宣传到位，值得各级老体协学习借鉴。他希望各级老体协除了重要会议以外，在信息宣传中要加大体育活动现场图片的比重，让更多参与体育健身的老年人在信息中看到自己，把老年人体育宣传工作做的更实、更活、更有效果，不断激发广大老年人参加体育锻炼的热情，营造老年人健康向上的环境和氛围。





长乐区金峰老体协利用节假日为部队传授武术技术,以武拥军,还多次到边远连队哨所登门授艺,受到官兵欢迎。近日他们收到了部队送来的“军民鱼水情,共筑强军梦”牌匾。



8月1日,福清市江阴镇老体协在镇旧粮店操场举办“庆祝建军96周年”文艺演出。

8月4日,连江栀子花老年艺术团举办“庆祝人民解放军建军96周年”文艺晚会。





8月8日,是全国第15个“全民健身日”,其所在周也是《中华人民共和国体育法》修订后全国首个“体育宣传周”,全市各老体协积极响应党和政府的号召,组织开展和参加了多种形式的全民健身活动,进一步掀起全民参与体育健身的热潮。



8月6日,连江县老体协在县城东郊含光廊桥广场举办有氧行进健身操展演活动。

8月8日,市直机关老体协健身气功、球操、有氧操专委会联合在白马河公园雷锋广场开展“全民健身日”联欢展演。



8月8日,鼓楼区老体协组织广大体育健身爱好者参加“全民健身日”万里福道健步行活动。



8月8日,永泰县老体协在县大剧院门前广场举办全民健身日太极系列展示。



8月8日,连江县老体协在县城奥运星游泳池举办全民健身日老年人游泳活动。



8月18日,福清市老体协在一都镇举办“全民健身日”门球及地掷球交流活动。



鼓楼区老体协举办 2023 年暑期骨干读书班



7月11日至13日，鼓楼区老体协在鼓岭举办2023年暑期骨干读书班，荣誉主席何秉钧、主席严孝义及班子成员，各街镇老体协常务副主席、秘书长和项目骨干近30多人参加。

老体协副主席严金木介绍了鼓楼区近年来辅导站建设、康乐家园创建工作的情况，以及鼓楼区运动员代表福建省参加第四届全国老健会项目交流的情况。

严孝义主席传达了福州市老体协辅导站建设、康乐家园创建工作部署会精神，全面部署了下半年鼓楼区辅

导站建设和康乐家园创建等工作。

他要求，各街镇老体协要认真研究新情况和新问题，拓展新思路，提出新建议，推出新举措。要有明确的工作目标，以良好的服务精神和务实的工作作风，在鼓楼区辅导站建设和康乐家园创建工作中取得新成果。

荣誉主席何秉钧充分肯定了鼓楼区辅导站建设和康乐家园创建的成效，他希望大家在区老体协的领导下取得更好的成绩，作出更大贡献。

东街街道老体协常务副主席高潮、洪山镇老体协常务副主席林秀凤、区气排球队队长陈榕生、区门球队队长王国富等同志先后发言，结合具体情况对如何贯彻市老体协辅导站建设和康乐家园创建工作部署会精神提出建设性的建议。

（王国富 陈榕芳）



永泰县老体活动中心、县辅导总站揭牌

7月13日,永泰县老体协举办县老体活动中心、县辅导总站揭牌仪式,县直涉老协会主席、县14个项目专委负责人及县老体协班子成员参加。



县文体旅局领导黄祖辉、县老体协主席张智雄共同为“县老年人体育活动中心及老体协辅导总站”揭牌。

永泰县老体活动中心及辅导站位于县银发人才服务站(县老干部活动中心)大楼,今年市老体协辅导站建设专题会议后,县老体协经与县委老干部局领导多次协调,商定把县老干部活动中心(县银发人才服务站)的健身场(室)与县老体活动中心共享资源。

中心一楼设办公室,办公面积40

多平方米,大楼后方广场内设有篮球场、太极拳训练场;二楼设有健身房、棋牌室;三楼有多功能活动厅;四楼有乒乓球室;五楼有舞蹈室、书画室;十三楼有演艺厅、大小会议室。

在随后召开的座谈会上,张智雄主席感谢县委老干部局对老年人体育工作的关心重视,表示县老体协将充分利用活动设施场地,组织开展好老年人体育活动,培训好健身骨干。

(张智雄 张若勇)



逐梦太极 向世界冠军学习

7月17日至23日，福清市老体协在福清市老体活动中心举办太极拳(剑)教练提高培训班。邀请太极剑世界冠军、国际级运动健将、福建师大体育科学学院武术教师黄颖祺为太极拳剑爱好者们传授太极剑法。福清市老体协主席张忠康、副主席孙存宝到场参加活动。

太极剑是中华民族最宝贵的文化遗产之一，兼具太极拳和剑术两者的风格特点。“四十二式”太极剑动作柔和、舒缓，美观大方、易学易练，运动量适中，为大众所喜爱。

培训中，黄老师的讲解简明扼要，示范轻灵到位，一招一式，尽见功底。他一遍又一遍指导点拨，学员深刻感受到太极文化的博大精深，极大地激发了学习的热情。

面对面交流，手把手传授“武功秘籍”，与世界冠军两天的零距离接触让福清市太极拳剑爱好者受益匪浅。七天的培训，大家秉承为“全国老年太极拳之乡”多作贡献的宗旨，从队列排练、动作规范提升到集体展演，都一丝不苟，认真学习。

(周小扬 薛青)





长乐区老体协举办 三级社会体育指导员(武术类)培训班



7月22日至24日,长乐区三级社会体育指导员(武术类)培训班在天一酒店举行,全区各乡镇街道和区直老体协选送的32名武术类骨干参加培训。

长乐区老体协对本次培训班非常重视,主席郑金德召开主席办公会议专题研究确定组织流程、经费筹措和学员食宿安排等事项。分管领导专门到区文旅局汇报,或得授权和指导,区老体协常务副主席王洪安、陈学松、黄

泉官等全程跟班督导,确保培训班顺利进行。

培训班将理论与实操相结合,聘请国家一级社会指导员、一级武术裁判林清老师讲授理论知识,全国一级社会指导员陈秀兰老师现场指导太极八法五步,还安排了区医院急救科主任陈景为大家讲授预防运动损伤方面的知识。

时值盛夏,为做好防暑工作,培训班特地安排在有空调的室内场所进行。三天的培训中,各位老师精心传授,学员认真学习,理论课笔记到位、实操动作娴熟。

培训班还进行了理论考试和技术面试,检验学员们的学习成果。

(陈宝国 陈学松)

7月29日晚,闽清县2023年夏日太极联欢会在梅城世纪大厦五楼大厅举行,来自城区的12支队伍、近百名太极拳爱好者参加活动。

活动在全体会员大合唱《歌唱祖国》中拉开帷幕,12个精彩纷呈的节目轮番上阵。《健身气功八段锦》《八法五步太极拳》《杨式26式太极拳》《陈式26式太极拳》《85式简化太极拳》令人耳目一新,赢得现场观众阵阵喝彩;《52式太极功夫扇》《42式华武太极扇》人顺扇走、扇顺意行,带人融入一种心平气和的飘逸境界,丝丝清凉沁人心脾。队员们着装统一、精神抖擞,伴随着古典音乐舒缓起手,舒展招式、动静相兼,演绎了太极刚柔并济之美,展示了中华武术的精气神。

县老体协主席许建平到场观看演出,她表示,健康是一切的基础和保证,希望全体会员始终秉承强身健体、太极快乐的运动理念,发动更多的老年朋友参与到太极健身中来,增强自身体质,弘扬太极精神。



(许美莲 钱立新)



梦栖滨海 踏浪追风

8月12日，“梦栖滨海 踏浪追风”持杖健走交流会在福州新区下沙成功举办。市老体协健步走专委会组织百余名持杖健走爱好者参加活动。

天朗气清，海风轻拂，参赛者们快步行走在宽阔平整的沙滩上，与碧海蓝天相映衬，形成一道靓丽的风景线。

本次活动为众多中老年健走爱好者们提供了展示健康体魄和昂扬向上的精神风貌的舞台，锻炼了体魄、放飞了心情，有效地倡导了科学、健康的生活方式，让更多市民朋友认识到日常运动和体育锻炼的重要性，带动他们加入到全民健身的队伍中来。



“两马”门球联谊赛 以球会友显风采



7月19日,2023年“马尾-马祖”体育联谊赛门球赛在马尾体育馆门球场举行,来自海峡对岸的马祖门球代表队和马尾老体协代表队挥杆对垒。

“马尾-马祖”之间的传统体育交流因新冠疫情中断了三年,此次两马体育联谊活动得到两地门球爱好者的积极响应和参与。

比赛场上双方队员不畏酷暑,挥杆击球,不时打出精彩好球,比分交替领先,观众不时发出阵阵喝彩声,比赛在紧张、激烈的氛围中有序进行。

(吴星)

养生武舞 游学周宁

7月17日至21日,市直机关老体协“养生武舞专委会”组织部分队员赴周宁县开展游学活动。

大家徜徉在青山绿水之间,纳凉避暑、洗涤身心,充分领略祖国大好河山之美。队员们不忘强身健体,在风景区内先后演练了武舞功夫扇、武舞养生剑、武术健身操等,吸引了众多游客



观看。通过展演,传播全民健身理念,展现了我市老年人的运动风采。

(商琪)



二十年岁月如歌 西湖柔力球站尽显芳华

作者：李海霓

在福州美丽的西湖畔榭坪屿，每日清晨，都有近百名老年朋友在此晨练，他们着装统一、队列整齐，伴随着“没有共产党就没有新中国”“百年征程再启航”悠扬的歌声，潇洒有力地挥舞着柔力球拍，身姿灵动、精神抖擞，在强身健体的同时展现了柔力球的运动之美。

西湖辅导站成立于2003年，是福州市最早成立的柔力球辅导站之一。

20年来，在各级领导的积极支持下，在各位老年球友的不努力下，队伍从几个人扩大到百余人，队员们勤学苦练基本功，不断提高柔力球技术，多次在全国及省市各项柔力球赛中获得佳绩，留下了无数精彩瞬间和美好回忆，被省、市老体协评为优秀辅导站。

福州市老体协、市直机关老体协以及鼓楼区老体协十分关心辅导站建设，多次深入西湖柔力球辅导站晨练



点调研，认真听取辅导站活动开展情况。领导们对西湖柔力球辅导站 20 多年来努力坚持和推广柔力球健身运动所取得的成绩给予充分肯定，极大地鼓舞了队员们的士气。

除了晨练健身，队员们还积极参加省、市组织的各类体育展示活动，如福道健步行、妇女节晚会等，在普及推广全民健身理念的过程树立起了良好品牌。队伍内的 20 余名老党员牵头成立了临时党支部，他们牢记入党誓词，始终坚定“永远跟党走”的信念，起到

先锋模范带头作用，每年都组织队员开展庆祝“国庆”“七一”等活动。队员们热爱祖国热爱党，坚持健身锻炼，为柔力球运动的普及和发展作出自己的贡献。

站内有多位 80 岁以上的老队员，其中最大的吴圣锋已有 87 岁，他们长期活跃在公园里，以老带新，带来了很多朋友。新队员们带来了太极拳、养生气功等新项目，也带来了短视频、自媒体等新的展示平台。今年的全民健身日，柔力球辅导站组织队员们前往西河智慧体育公园晨练，拍摄了柔力球《复兴的力量》视频参加第九届全国柔力球柔乐球网络视频赛。

丰富多彩的健身活动，练出了健康，练出了快乐！让这支 20 岁的队伍更加生机勃勃，活力十足，队员们开心的说“我们都是有福之州的幸福老人”。





幸福老人的双向奔赴

作者：卢湘玉

夜色初合，火热的山城闽清展现出另一番面貌，梅溪两岸吹起习习凉风，大街上、栈道上、体育场、公园里处处人潮涌动，热烈的全民健身大潮席卷全城，展现出这个山区小城良好的体育健身氛围和全民健身基础。

广场舞就是我的快乐之源

黄心琼大姐坐在舞池边上守着音箱播放曲目，专注地看着忘情跳着广场舞的姐姐妹妹们。她非常快乐！她的心脏起搏器已经换了三个，但是只要音乐一响起来，她就觉得心脏的跳动



更加有力,广场舞就是她的多巴胺。当初爱上跳舞,就缘于安装起搏器后心跳缓慢,她无意中发现跳舞能让她觉得舒服,从此就一发不可收拾。

大家都尊称她“阿琼姐”,对她十分尊敬,这不仅是因为她能自己编舞、免费教舞,是个称职的好老师,还因为她是舞友们公认的带头人。洋桃社区的三个舞场,都是她一手建立起来的,带徒弟、拉队伍、教舞蹈、做后勤不算,她还一趟趟跑建设局,拉电线解决照明问题,上门去各个单位募捐资金,争取社会赞助。每次举办活动她都带头捐款。舞蹈队成立十周年专场演出,她带头捐款 1000 元,带领社区姐妹演出十几个节目,反响十分热烈。组织这种大规模的演出,对于她和她的同伴来说已经是驾轻就熟,不在话下了。这些年,她们参加了县里、市里很多比赛和演出,成绩都十分突出。

每当夜幕降临,笙歌处处,乐舞翩翩,给人们带来健康,带来快乐。正是仰赖这些既热爱健身又无私奉献的能人、热心人、带头人,全民健身才能遍

地开花,盛况空前。

小镇老人的康乐家园

坂东镇是闽清县历来的老年体育工作先进乡镇,镇老体协成立已经 39 年。镇里的涉老组织拧成一股绳,一帮子热心的乡贤耆老常怀敬老之心、善谋为老之策、乐做助老之事,受到了党委政府的认同、社会的赞誉和群众的爱戴,多次获得省、市、县先进单位称号。他们把老体协和老年学校紧密结合,开办两个课堂,第一课堂讲授保健、时政等理论知识,第二课堂教授棋类、操舞、太极、门球、气排球等健身项目,深受老年人欢迎。



镇老体协每年都提前谋划好全年的工作计划,月月有活动,人人能参加。镇党委、政府也十分重视关爱他们,去年在镇财政收入困难的情况下,

还拨了4万多元的活动经费。镇党委分管这项工作的许伟杰说“老人的幸福,我们义不容辞。老体协他们做得很好,让我们这些农村老人也像城里人一样,每个月都有活动,老人们心里有寄托,生活就更有盼头、有乐趣,也能更健康更长寿。”

老骥伏枥,志在千里。坂东镇老年人组织的领头羊黄祥钗老人已经80多岁,依然精神矍铄,为了争取建设老年人健身场地的经费,他不顾酷暑,跑上跑下亲自联系。新上任的老体协主席刘久北是六届的县人大代表,仍然像个小伙子一样充满活力,对工作也充满热情。今年5月,镇老体协刚刚举办了四年一届的第三届镇老健会,盛大的踩街活动万人空巷。举办老健会花费的十多万元,除了镇里支持2万元,其他经费都是大家自筹。坂东镇建有4个雨盖草坪门球场、3个雨盖气排球场、2个活动中心,13个村级健身辅导点,创建了8个市级、3个省级老年人健身康乐家园,多年来参加县、市各类老年体育项目比赛获奖无数。这

些经费大部分来源于自筹资金。为了节俭办赛事,他们首创了“馒头赛”,赛中伙食就是馒头咸菜白开水,到现在一等奖的奖金还是一人5元钱。虽然只是5元钱,但拿到奖金的老年人都十分开心。如今,镇里的老年人家里有喜事,把办酒席的钱拿来办邀请赛已经蔚然成风,镇里各个级别各种类型的老年体育健身活动开展十分频繁,农村老年人的晚年生活也象城里老人一样精彩纷呈,幸福感满满!



大家幸福我就幸福

每到一个晨晚练健身点,都有人热情地跟许建平打招呼,握手甚至拥抱,她一点架子都没有,谈起这些项目骨干如数家珍,对他们的各种故事娓娓道来。曾任闽清县政协主席的许大姐在梅城德高望重,退休后继续投身

社会,发挥余热,担任了闽清县老年人体育协会的主席和计划生育协会的会长。像在职时一样,她对现在的公益组织工作依然十分认真投入,干一行爱一行成一行。

她常说:“大家幸福,我就幸福。”看到每个健身点上技能全开、快乐锻炼的老年人,她既开心又自豪。退休前,她就加入了单位附近公园里的柔力球队。在柔力球队里的亲身经历,使她在老体协主席的岗位上更加得心应手,也投入了更多感情,更加了解大家的所急和所需。县委县政府十分重视老年人,大力支持县老体协的工作,一连三任书记、县长不断增加老体协工作经费,现在每年已经有50万元。他们说“县里再困难,也不能差了老年人花的钱”。县委县政府的支持成了她最大的底气。

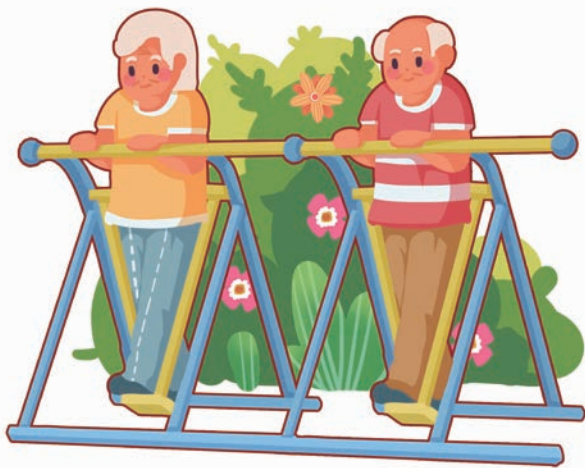
许建平不负所托,带着她精干的班子,全身心扑在工作上,深入到第一线,把每一分钱都花在了刀刃上。县辅导总站每年安排经费36000元,各辅导站点、健身项目团队,每年都给予

3000元活动经费,逢年过节还对各个乡镇的老体协主席、秘书长、辅导站站长进行慰问并给予慰问金。大家活动起来有人员、有经费、有热情,没有后顾之忧,这才有闽清县蓬勃发展的老年体育工作局面。

“一个社会幸福不幸福,重要的是看老年人幸福不幸福。”党委政府和老年人,老体协组织和老年体育工作者,共同的目标就是老年人的健康快乐和晚年幸福。“有福之州 幸福老人”不是一句口号,整个社会和每个人,都在向着这个目标努力奔跑。这是一场指向幸福的双向奔赴!



老年体育如何更适老



做好老年体育工作，对于改善老年人生活品质，提升老年人的幸福感、获得感、成就感具有重大意义。老年体育有啥特点？银发族的需求点在哪？老年体育如何更“适老”？

老年人爱运动

公园、广场、道路、公共器械场所，甚至大片空地，已成为银发族参与体育运动的广阔舞台。他们通过各种力所能及的活动来增强体质、陶冶情操、改善生活质量。从老人们洋溢的笑容中不难看出，他们从体育运动中找到了青春的活力和对美好生活的憧憬。

“国家大力推进公共体育场馆设施免费、低收费开放，老年人成为主要

受益群体之一。同时，我国在老年体育组织建设、老年体育赛事活动开展、老年体育设施和空间、老年体育指导等方面都取得进步，这些都推动我国老年体育事业不断发展。”中央财经大学体育经济研究中心主任王裕雄说。

清华大学体育产业发展研究中心主任王雪莉认为，由于老年人身体的特殊性，体育“适老化”发展趋势会更加明显。从运动种类来看，快走、慢跑、太极、广场舞、钓鱼、空竹、骑行等相对舒缓、对抗性不强的运动成为银发族的首选。从运动装备来看，划船机、走步机、康体仪、按摩椅及现有健身器材的“适老化”改造，都将迎来发展机会。



老年体育需求旺

除了线下活动，线上体育也出现“适老化”趋势，相关话题和内容逐步丰富起来。运动健身平台 Keep 上，八段锦、太极拳、老年健身操、康复体能训练等课程火爆，一段 12 分钟的八段锦课程，已经有 70 多万人次练过，一段“太极 Fit”有 140 万人次练过。

专家普遍认为，将来专业的老年健身房会越来越多，尤其是依托社区的健身中心。2020 年，我国老年健身房开始嵌入社区，比如上海的“心乐空间长者运动之家”，就是由第三方机构参与运营的。除了提供老年人专用的运动器材外，还有体脂测试、健康监测、运动康复训练等服务，一个月 99 元，一次性投入少，价格也公道，很受老年人欢迎。未来，专门适合老年人的

健身市场还需要进一步丰富和拓展。


老年人在参与体育的过程中，都 要注意啥？

排在首位的肯定是安全性。包括适合老年人的健身用品开发以及运动项目、运动方法、运动处方的研发，老年人赛事活动，老年人体育设施空间，老年体育辅导员队伍建设等。

其次，由于老年人普遍存在对健康和情感需求强烈、信息交流不畅、维权能力较弱等问题，容易被一些不法商家的营销策略或违法分子的消费诈骗手段所蒙蔽，造成不必要的损失和创伤。因此，要更好维护老年人的切身利益，防止他们掉入各种消费陷阱。

王裕雄认为，政府部门要加强老年人体育公共基础设施和公共服务体系建设，从设施、组织、赛事活动、人才队伍、资金资源、科普宣传、安全保障制度和服务体系、老年人体育标准体系建设等各方面提供更多保障；同时要加强市场监管，切实保护好老年人体育消费权益。

来源：经济日报



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

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：2023年9月10日

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：fzslt2020@163.com

发送对象：福州市各级老体协

印刷数量：1300册