

世象杂谈

运动让晚年生活更充实

胡建兵

天猫运动户外行业数据显示,2023年第四季度,五旬滑雪者交易额同比增长65%,六旬滑雪者交易额同比增长131%;在滑雪袜的月度购买者中,老年人占比达37%。当下,运动健身成为越来越多老年人的生活方式。

健身队伍不断壮大,老年朋友锻炼热情不断高涨。近年来,老年群体的健康意识不断增强,对体育产品和服务的需求日益增长。与此同时,一些适老化、智能化的健身场所和健身器材应运而生。今年1月,国务院办公厅印发《关于发展银发经济增进老年人福祉的意见》提出4个方面26项举措,强调“在养老服务、文化和旅游、老年用品、适老化改造、智能技术应用等领域开展标准化试点”。发展银发经济、满足老年人体育需求,将有助于推动老龄事业和产业高质量发展。

近年来,露营、徒步、骑行等户外运动蓬勃发展,一些文旅融合的产品颇受老年消费者青睐。在某旅行平台,一款专为老年人设计的登山与高尔夫球项目相结合的旅游产品十分热销。老年群体已不再满足于打卡式旅游,体育项目的加入给他们带来了更丰富的体验。

近年,老年人体育赛事也日益丰富,“一人参赛,全家旅游”渐成风尚。很多地方抓住机遇,推出赛事相关的精品旅游线路及产品,深受老年群体欢迎。健身设施适老化改造、体医融合、筹办老年群体赛事,行业激发新增长。适老化健身产品的一项重要功能,便是为老年人量身定制运动方案。现在,数字化、智能化的健身设备可以起到及时建议、提醒的作用;长期积累形成的运动数据,有助于用户进行健康管理。

除散步、打太极拳、跳广场舞等常见的老年人健身方式外,如今,越来越多老人开始对室内健身感兴趣。例如,自2021年起,上海市体育局与民政局共同推出“长者运动健康之家”,目前已覆盖上海16区,共有120家。

笔者认为,目前老年体育设施和体育场所供给缺口仍然存在,如何满足老年人的运动需求,还有很多工作要做。如:推广科学健身、制定相关标准、培养专业教练等。实际上,与老年旅游、老年康养等较为成熟的领域相比,老年健身、赛事等业态还处于初期发展阶段,很多问题亟待解决。推动老龄事业和产业高质量发展,在硬件上,要不断加强老年人健身设施建设,持续扩大适老产品供给;在软件方面,则要积极提供助老服务,让服务内容更丰富、更有质量。

刘俊栋 孝老敬老“一根筋”

通讯员 张怀平 谷景峰

今年72岁的刘俊栋是唐山滦南县坨里镇后独莫城村的村民,他身材消瘦,面容温和。说起刘俊栋,凡是知道他的人,无不为他几十年来不为名不为利,孝老敬老的事迹所感动。

初心:为老人干点事儿

刘俊栋是一位共产党员,曾担任过后独莫城的村医。

1980年至2013年,刘俊栋先后在坨里镇和胡各庄镇担任敬老院院长。30多年来,他视老人们为亲人,老人们也把他当成了“儿子”。每年除夕夜,他都是在敬老院同老人们一起过,从未和家人吃过一次

年夜饭。有一年,刘俊栋不慎摔断了脚踝骨。医生建议刘俊栋卧床休息,可他只在家休养了10天,就让儿子把他送到敬老院,每天拄着拐杖奔走在老人们中间。

刘俊栋的父亲曾参加过抗美援朝。1953年回国后,组织上安排了工作,而他却要求回家照顾年迈的父母。父亲对刘俊栋说:“孝老爱老是天大的事儿,一点儿都不能含糊。”父亲一直是刘俊栋的榜样,他也萌生了为老人干点事儿的想法。

慈心:为家乡发挥余热

2013年,刘俊栋退休了。他不愿待在家里享清福,总想着

为村里、为乡亲们干点事儿。

村里美化村容村貌,栽了600多棵风景树,他主动当起了义务管理员,并自费购置了修剪树木的工具、药品、肥料等。村干部过意不去,想给他报酬,他却说:“我愿意义务干活儿,不是为了钱。”村里改厕所时,全村200多户,他主动为外地施工人员当“向导”,还负责验质、监工、送料。整个工程用了80多天,他跑前跑后忙活了80多天,而且不要分文报酬。他自备物料,为村里的困难户修缮房屋,更换自来水管。遇到下雪天气,刘俊栋总会拿上工具给村里的五保户等人清扫积雪。

其实,刘俊栋家里并不富

裕,但他甘于奉献的精神深深感动了乡亲们,为此,滦南县电视台专程对他进行了采访。在刘俊栋的影响下,他们全家都养成了乐于助人的好习惯。

痴心:爱老敬老再起航

2019年,刘俊栋听说滦南县城有一家养老院办得不错,他毛遂自荐到养老院当了一名志愿者。

养老院离刘俊栋家20多公里,为了有更多时间照顾老人,他在养老院安了家。刘俊栋吃住在养老院,十天半月也不回一次家。他每天早早起床,把院落打扫干净后,再帮着护工给老人们穿衣洗漱,喂水喂药,照顾老人们的日常生活。老人们以为他是这家养老院的院长,都亲切地称呼他“刘院长”。

2023年秋天,刘俊栋看到养老院里的冰箱、消毒柜有些旧了,便自费2000多元买了新的。逢年过节,他还自掏腰包为老人们改善生活。前两年,他自费购买了几筐鸡蛋,让70多位老人每人每天都能吃上一枚鸡蛋。

这家养老院的院长看到刘俊栋天天从早忙到晚,很辛苦,提出给他报酬,他说啥也不要。刘俊栋说:“我到养老院是为了献爱心,是心甘情愿的,不是为了挣钱。”有人问他:“老刘,你当志愿者,不但不要报酬,还往里搭钱,图个啥?”刘俊栋说:“老人的快乐就是我的幸福,幸福是用钱买不来的。”

多年来,刘俊栋将全部精力奉献给了养老事业。他先后获得“全国孝亲敬老之星”“中华孝亲敬老之星”“滦南县孝老爱亲道德模范”等称号。

传承红色基因 争创美好未来

近日,石家庄市军休五所和石家庄市一中联合举办了“掌控压力,勇闯困境,奔向美好未来”主题实践活动。

活动中,63岁的军休干部吕纪平以亲身战斗经历,讲述中国军人面对艰难,勇闯困境,最终赢得胜利,保卫祖国的感人事迹。一桩桩流血的战斗,一次次胜利的凯旋,激励着每位在场人员。他语重心长地说:“少年强,则国强!当少年应无所畏惧,要有必胜的信念、坚定的意志、严密的规划,努力奋进,争做栋梁。”



通讯员 檀东 报道

参观教育基地

石家庄陈建民:春节期间,我参观了山西省平定县红色教育基地——磨河滩村战斗旧址。旧址位于磨河滩村,该村地处娘子关腹地,百年铁路正太线穿村而过,与东边的娘子关车站形成一线。

到达旧址后,呈现在游客眼前的是“血战磨河滩纪

念地”几个大字,外墙处还有一组浮雕,浮雕刻画了八路军战士握着枪冲锋陷阵的画面,生动再现了抗日战争时期,八路军战士血战磨河滩,胜利完成战斗部署的事迹。

旧址占地2000平方米,运用伸缩投影幕,全景、全景画加实物陈列等多种技术手段。旧址包括3个院落、5个部分近千平方米展陈面积,全方位展示了抗日英烈

的光荣事迹和崇高精神。

结束语

亲爱的读者朋友们,“我游景区过大年”征文今天就结束了,不少老年朋友在家人、好友的陪伴下到景区度过了一个难忘的春节。再次感谢大家的积极参与,由于版面原因,部分来稿没能刊登,在此也向读者朋友们表示歉意。

我游景区过大年

张家口市涿鹿县

打造共享式老党员驿站

通讯员 刘齐志

近年来,张家口市涿鹿县依托老干部活动中心和老年大学,以“资源整合、循环利用、共建共享”为原则,积极探索7+1模式,实现县城7个社区老党员驿站全覆盖,打造了集“党建、学习、活动、服务”为一体的离退休干部党员综合性党建阵地,受到老党员们的好评。

构建规范化思想教育阵地。8个老党员驿站均有固定的活动场所,能够满足离退休干部党组织开展活动,并全部面向全县离退休干部党组织和离退休干部党员开放。老党

员驿站可开展“三会一课”、主题党日、党员学习等活动,让老党员们离岗不离党、退休不褪色。老干部活动中心一楼设有党员活动室、党内生活馆等特色党建活动阵地,还共享了老干部活动中心的党员书吧、棋牌室、乒乓球室、书画室、多功能室、多媒体教室等文体活动场所。2023年以来,仅位于老年大学的老党员驿站累计开展活动35场次。

加强驿站管理服务。涿鹿县专门召开离退休干部党建工作会,对老党员驿站工作进行了安排部署,把到老党员驿站开展活动情况纳入

年终党建考核,制定了驿站管理办法和服务保障措施,要求全县所有离退休干部党支部每个季度到老党员驿站开展一次活动,并建立台账等。

多措并举拓展驿站功能。紧密结合推动离退休干部党员更好发挥作用的新要求,组织开展离退休支部书记培训、专题党课辅导、“三会一课”、主题党日等系列活动,依托关工委“五老”宣讲团,充分挖掘和利用红色资源,开展红色讲师进驿站等。把老党员驿站打造成集学习教育、风采展示、开展活动、老年学堂于一体的多功能驿站。

新闻超市

社会实践

2月28日上午,石家庄市新华区赵陵铺路街道赵一街新区社区举行大学生社会实践揭牌仪式,来自石家庄医学高等专科学校中医系养生班的10位同学,将在社区开展社会实践。

赵一街新区社区党委书记崔娜介绍说,大学生们将走进辖区的独居老人、特困家庭等,为居民开展中医养生宣传、健康指导等。

(张运乾)

趣味庙会

近日,石家庄市新华区社保中心联合联盟街道办事处,在高柱二社区小广场举办了趣味庙会活动。

活动邀请到非遗传承人,为辖区居民表演了变脸和社火绝技等。

(联盟)

石家庄市订户请注意
如果您没收到报纸
请拨打 88629333