

玉祁老人兴起“桌上冰壶球”热

近日,20多名中小学退休教师在玉祁社区桌上冰壶球活动室玩起了桌壶球。据悉,惠山区玉祁街道老年人体协在玉祁社区、玉祁初级中学、玉祁盈科花园小区等设立桌上冰壶球活动室,这一新兴的老年体育项目日益受到玉祁老人的喜爱。

去年8月,玉祁街道率先开展桌上冰壶球(简称桌壶球)项目,在玉祁社区设立冰壶球活动室,徐云、秦焕兴等退休教师参加了无锡市桌上冰壶球的培训。桌壶球占地少,使用方便,趣味性强,其战术变化的复杂性超过了冰上冰壶球,被称为“流动的围棋”。桌壶球将特制球桌作为赛道,双方用迷你版冰壶对垒。比赛分为团体对战和单人对战,双方各投完8球共16球为一局。得分规则与冰壶球相同,每局比赛中,圆圈内比对方更接近圆心的所有球计分,每球计1分。桌壶球的核心技术与冰壶球类似,就是弧线球。

玉祁社区专门成立了桌壶球队,队员积极参与,常常一起切磋球技,交流经验。大家认为桌壶球是一项适合老年人健身健脑的活动。2019年底,桌壶球被评为社区“开拓创新团队”。今年4月底,玉祁社区桌上冰壶球活动室恢复正常活动,队员们兴高采烈,争分夺秒参加训练。(宋子伟)

锡山区举办老年人健身微运动法培训班

为适应新冠疫情常态化防控的需要,鼓励老年人特别是高龄体弱老人居家健身,锡山区老年人协积极推广老年健身微运动。近日,在东亭景苑老体康乐球场举办老年健身微运动法培训班,全区老年人协各分会总教练、微运动项目组教练参加。

培训班上,王月琴老师示范讲解了自创自编的老年健身微运动法第一部分按摩十二法,包括头部按摩法、眼部按摩法、耳朵按摩法等。徐苗老师示范讲解了自创自编的老年健身微运动法第二部分肢体运动十二法,包括头部运动法、手臂运动法、转腰运动法等。通过3小时的教与学,各参训人员基本掌握了动作要领。

该项目分视频教学、骨干培训、下沉式指导三步推进,争取用2-3年时间实现对高龄体弱老人的全覆盖。(章志强)

长泾镇开展老年活动室安全检查

近日,为做好老年活动室开放的前期准备,预防和杜绝辖区内老年活动室老年活动安全事故的发生,江阴市长泾镇老年协会、老年体协等组织安全检查小组,对全镇22个老年活动室进行安全工作检查。

此次检查涉及电路电线、消防器材、防疫消毒物资等多方面的内容。检查中发现,在老年活动室关闭的这段时间里,大部分村对老年活动室进行了环境整治、房屋修缮、设备更新,规范了电路电线,增添了防疫消毒物资,整个面貌焕然一新。但也发现有一个老年活动室环境卫生脏乱差,有乱接乱拉电线状况。检查小组与村相关负责人现场讨论决定:取消该活动室,同时将附近原有一家老年人茶室改为活动室。(刘亚敏)

抛开年龄的束缚,去探索更广阔的人生

活得漂亮的人,都有“无龄感”心态

什么是无龄感

作家三盅这样定义“无龄感”:人抛开自己年龄的约束,跟随自己的心意,让自己保持并拥有一份与年龄无关的青春式追求的生活方式。

无龄感,并非指外表上的显年轻或是逆生长,而是一种由内而外的生活态度。无论何时,无龄感人群都保有对生活的好奇与热爱,没有那种阅尽千帆的沧桑老态,永远有着年轻的进取心和好奇心。生命会衰老,但生活永葆活力。

近年来,独自一人勇闯西藏的85岁身患糖尿病的罗奶奶,93岁还开着一辆红色法拉利跑车的著名画家黄永玉,两位60岁的老人自发组成“时尚奶奶团”,都将自己穿着旗袍游历巴黎的视频传上网络尽显东方柔美风采……这样的新闻每次都会在朋友圈刷屏,这些“无龄感”的人物,带给我们的不仅仅是他们的事迹、形象和作品,更重要的是他们积极向上的生活态度,一次次给大家带来震撼。人们逐渐认识到,只要秉持对美好生活的追求,无论任何年龄,都能体会到人生的乐趣。记者身边就有不少这样的“无龄感”人物。

不给人生设边界,过好每一个当下

英国保柏(BUPA)健康组织曾对12个国家进行公众调查,在45岁至54岁的中国女性中,有54%的受访者自认为“上了年龄”。然而,在其他国家,七成以上的受访者却相信“65岁尚属未老状态,仍要享受活力人生。”

55岁的戴君就是不给年龄设限的“无龄感”人士之一。她说,人这一辈子,能遵从自己的心愿,活在每一个当下,让自己开心,与自己和解,就是一件幸事!

她不到50岁选择了从原单位提前退休。别人以为她抛弃稳定的收入、更高的职级,社会的职业认同等,是为了提前颐养天年,可她觉得放弃一些眼前的利益,腾出时间来过自己想要的生活更重要。她一边开始创业做国茶的

经销商,一边重拾年少时文艺爱好学起了古琴。茶艺、琴艺这些传统文化或许更契合她内心的需要:茶在冲泡中的灵动,如同巡城点兵;缕缕芬芳,在杯盏间袅袅升腾。这是茶的美学。架一樽古琴,弄弦静心,一音入耳,万事离心。这是琴的涵养。

期间,她又开设了古琴分馆,并开始学习工笔画和书法。虽然忙碌,但不管是做事业还是发展兴趣爱好,她都不给自己定目标下任务。每天,她在泡茶品茗、抚琴弄弦、描摹晕染中享受着传统文化的滋养,也以茶为媒,将传统的茶饮风俗与现代时尚的生活方式相结合,打造与城市相融合的生活美学,让人们通过茶、琴、画的生活来清心修身、怡情养性。

不按人们的刻板印象塑造自己的作为

再过几天蒋志辉年满63岁。在一般人印象中,年满60岁就意味着进入了老龄,开始享受老年人待遇。做什么、穿什么、玩什么、吃什么,似乎都有不言自明的“规矩”。因此他常常会遇到这样的尴尬:在健身房锻炼时,同龄人劝他“威休体点”,“这把年龄,不要这么拼了”。他20多年来一直坚持健身,而且运动量堪比参加比赛的选手,饮食、作息习惯也与他这个年龄的人每天最多吃两个鸡蛋。他告诉记者,有时在健身房听到有人用刻板印象议论自己时,内心非常不爽。“教练会指着我对年轻会员说:‘你们看看,蒋老师还在那样地练!’虽然教练本意是拿我做年轻会员的榜样。

但这样的话在我听来,潜台词就是:蒋老师老了!”

蒋志辉说,虽然岁月染白了我的头发,但我并不觉得就应该按刻板印象去塑造自己的形象。我的内心是什么感觉,我的体能是什么状态,我就随心所欲地追求自己想要的形象。我的着装也与20多年前没多少差别,平时穿休闲服较多,即使穿正装,只要不是重大活动,也很少再系领带。我真觉得一切与20多年前没啥两样。蒋志辉在自己的微信公众号《飞越时空》中写道:“时间就是一把尺,假如用它来丈量自己的生命,你就渺小得一无所有。假如用自己的生命去丈量它,它就可怜得不屑一顾。时间就是一把剑,假如你畏惧它的锋利,它会让你里里外外感到伤痛;假如你欣赏它的光芒,它将时时刻刻照耀着你,最终让你腾烟飞芒。”

打破年龄壁垒做更好的自己

采访中记者了解到,老年群体总体上都比较认同“无龄感”的生活模式,可具体如何实现呢?无锡老年学协会会长、江南大学法学院社会学系教授赵向红提出了她的看法,她认为“无龄感”有助于提高老年人的生活质量,延长老年人社会参与的时间,共享社会发展的成果。“无龄感”是一

种生活态度,老年人身体可以衰老但心态不衰退,要保持对新事物的好奇,愿意去试试去玩,保持对美好生活的热爱。“无龄感”是一种生活方式,老年人在生活中应保持独立,终身学习。可以主动打破年龄的壁垒做自己喜欢的事情,做更好的自己,探索更广阔的人生。(王菁)

基层经验

无锡海关组织老同志体检

近日,无锡海关在积极做好防疫工作的基础上,周密组织、科学安排,为110多位离退休老同志进行了体格检查工作。不少老同志原以为疫情“捣蛋”,今年的体检可能要“泡汤”,但组织上及时、有序、稳妥的体检安排,让老同志普遍感到很舒服。

一套班子建立责任制。分工人事部门、保健部门和后勤管理部门联手,具体负责老同志的体检工作,实行目标责任制。做到防疫、体检两不误,让老同志满意。一套周密的实施方案。确立主

动为老服务的理念,例如,确定每天体检安排不超过15人;确定对老同志车辆接送的时间、地点,对长者是否需要家属陪同;规定单项体检实行一人一室和体检报告的情况反馈等具体事宜。

一套体检程序“安民告示”。利用微信群(电话)通报体检事项,例如,每天哪15人参加体检、体检的项目、体检的流程、体检注意事项等。并且提示提前准备好“锡康码”、填写健康申报卡、全程佩戴口罩、保持一米安全间距等,让老同志心里有数。(黎人康)



6月2日,世界环境日来临之际,无锡妇联实验托幼中心的退休人员开展“绿色生活你我同行”活动,参观微花园——“慧园”。据了解,慧园主人宋慧莉刚入住小区时,看到附近有80平方米的荒地。经过3年多的种植、养护,她把荒地变成了绿色花园,受到了居民称赞。(盛国平 摄)

第六届万人万步行

暨“孝仁堂杯”健康云行·福进万家系列活动



无锡心脑血管健康万人万步行系列活动是由无锡日报报业集团携手江苏孝仁堂生物科技、清华诚志心健康云健康、无锡市康复医院等单位共同推动开展的大型公益活动。自2017年12月份该系列活动启动以来,已成功举办了五届。每届活动都以丰富的内容、健康的理念吸引了近万名市民参与;运动专家赵之心、矫玮,内心专家胡大一、刘玄重、岳红文等知名专家参与并指导群众科学运动、保

护心脑血管健康。截至目前,受益群众累计已超过十万人次。2019年,在第五届无锡心脑血管健康万人万步行的基础上,又推出了首届“孝仁堂杯”无锡健康老人万人风采展,提倡老人在关注身体健康的同时,更注重身心共同发展。

为进一步落实《健康中国2030》战略,推广健康运动、健康生活方式,展现当代老人的健康风采,树立可亲、可敬、可学的当代健康老人形象,引领全民健康潮流,本次系列活动拟通过媒体与社会力量的联合,促进健康中国战略的实施,让科学的健康理念、健康、快乐的生活方式进行有效的传播。

第六届万人万步行暨“孝仁堂杯”健康云行·福进万家系列活动将分为“爱心福”“文娱福”“爱国福”“健康福”“爱家福”等五大板块开展主题活动。

报名有礼啦

“五福临门”——报名有礼
报名热线:0510-82835969

- 爱心福:** 联助助残捐赠爱心物资者,获免费体检一次、公益礼包一份,活动长期有效;
- 文娱福:** 6月见阿福、看文艺表演、与主持团见面、大阿福同游渔父岛、获免费体检、健康讲座;
- 爱国福:** 7月迎国庆、爱国歌曲联唱、红色电影巡演、书画作品展览;
- 健康福:** 7月强身防疾病、太极剑、太极拳、名医问诊、健康知识普及;
- 爱家福:** 征集“仁孝之家”“最美孝媳”、家风故事宣讲等。

领取事项: 领取人群:55岁周岁以上本地居民 / 领取时间:周一至周日 8:00-17:00

报名方式:

[无锡市市区] 领取热线:0510-82835969
领取地址:梁溪区北大街中山路686号孝仁堂
[无锡市滨湖区] 领取热线:13912482520
领取地址:滨湖区胡埭镇振胡路115-101孝仁堂胡埭店

大礼包介绍:

体检项目: 血脂四项体检、骨骼(骨密度、脊柱)健康体检、24小时远程动态心电图筛查、血硒体检等

体验装产品:

- 正大富硒鸡蛋一份(15只装)
- 生命源水一桶(4.5升)
- 富硒大米一袋(5斤装)
- 富硒石榴酒一瓶(128元)
- 散养草鸡蛋一箱(30只装,仅限三老人群凭证领取)
- 各类绿色有机瓜果蔬菜等

友情提醒:

一人限领一份,已领取福利者不再受理

三老人群:

退休干部、医务工作者、教育工作者

感谢本次活动的承办单位江苏孝仁堂为参与此次活动的市民提供大礼包!
(礼包解释权归孝仁堂所有)

[宜兴] 领取热线:0510-87788500
领取地址:宜兴市洑溁南路76号孝仁堂
[江阴] 领取热线:0510-86899699
领取地址:江阴澄江街道朝阳路102号四楼