



市首届健康老年体育节开幕 老伙伴, 上场吧!

□付金金 本报记者 张莹雷 宋轶/文 刘志刚/摄

文艺表演精彩纷呈 老伙伴们舞动奇迹

市首届健康老年体育节开幕式上,老伙伴们用最喜闻乐见的健身项目展现了自己的风采。活动在威风锣鼓的欢庆声中开幕,随后,四支表演队伍一一登场。

市健身球操协会的成员们在《歌唱祖国》的乐曲中,舞动健身球,整齐地拍打着身体各个穴位。市太极拳协会的队员们表演的《中国太极功夫扇》,彰显出哈尔滨太极拳运动近年来蓬勃发展的景象。香坊区舞蹈协会广场舞爱好者们伴着《感到幸福你就拍拍手》的旋律舞动全场,展现了哈尔滨广场舞文化艺术的底蕴和时尚魅力。市柔力球协会用娴熟的技巧,表现出中华民族博大精深的“太极”文化。老年人们用精彩的表现,让现场时常爆发出热烈的掌声,观众纷纷拿出手机,把看到的美好瞬间通过朋友圈分享给身边的亲朋好友。



趣味竞赛欢乐无限 老伙伴们乐享健康

展演结束后,开幕式现场还进行了趣味比赛,引得众多老年人参与,也让现场瞬间沸腾,笑声、欢呼声此起彼伏。

为啥叫“趣味比赛”?不只因为大家玩得开心,更因为老伙伴们在叫趣中玩起了“跨界”——这边用羽毛球拍推着篮球过S型障碍往返跑,那边用乒乓球拍打羽毛球投篮,还有双人背对背夹气球、长筷子夹核桃,反正就是不用原本的搭配。工作人员精心设计的趣味比赛,让老年朋友在安全比赛的同时享受着健身带来的快乐。

17日,首届健康老年体育节开幕式在哈尔滨理工大学体育馆举行。开幕式现场,冰城的老年人们似乎一下子找回了青春,在载歌载舞中展现了自己的风貌。在开幕式文艺表演中,威风锣鼓、健身球操、太极扇、广场舞、柔力球操接连登场;随后进行的趣味性比赛中,老人们奋勇争先,在快乐中收获了健康和友谊。

此次活动由市老龄办、市体育局主办,市老年活动中心承办,活动计划每两年举办一次,为广大老年朋友提供体育竞技、展示自我的平台。

哈尔滨市 首届健康老年体育节

主办单位:市老龄办 市体育局
承办单位:市老年活动中心
协办单位:新晚报



精彩赛事快乐成群 四项比赛轮番登场

市老龄办以大力发展哈尔滨老年体育事业为宗旨,以鼓励和引导老年人积极参加各项体育活动,增强身心健康为目的,坚持“安全第一,重在参与”的原则,设立了首届健康老年体育节。

健康老年体育节是今年市老龄办重点工作之一,也是哈尔滨开展老年体育活动形式的一个创新。市老龄办与市体育局将先后组织毽球比赛、门球比赛、钓鱼比赛、乒乓球比赛四大适合老年人的赛事,让更多的老年朋友积极参与到体育节活动中来,进一步掀起老年人健身活动的新热潮。



◆冰城乐龄人

任燕 冰城老年健身圈人见人夸的“小燕子”

□本报记者 张莹雷 宋轶

2017年5月17日上午,理工大学热闹非凡。市健身球操协会百名表演者在《歌唱祖国》的激扬乐曲中,舞起红黄相间的健身球,动作灵敏而又洒脱自如,引来场外阵阵掌声。下场后,63岁的陈姐拉着记者话家常,“写写我们任领队吧,哈尔滨老年健身球操能有现在的规模,任燕功劳不小啊!”

2009年,刚刚从黑龙江生物科技职业学院退休的任燕被市体育局的柔力球协会“相中”,请她帮助培训教练员和裁判员,那一年,她免费培训了6批学员百余名爱好者。2011年,哈尔滨举办第六届柔力球全国邀请赛,任燕带队表演,受到好评,从此一发不可收。三年时间里,她让千余名老人爱上这项运动。

2014年,哈尔滨成立健身球操专委会,相关领导再次找到任

燕:“健身球运动简单易学,特别受老年人欢迎,任老师,您帮着普及一下吧。”自掏腰包,四处“拜师求艺”,又是三年时间,她组队参赛的全国老年人体育健身大会上,哈尔滨队从优秀奖到优胜奖,完成了华丽的转变。

接受记者采访时,任燕这样说:“39年前,我毕业开始从事体育教师工作,一心想把学校的体育教学搞上去,为此我付出半生心血。8年前退休投身老年健身运动后,我希望尽自己最大努力把哈尔滨的老年健身运动搞上去。”

采访中,任燕的“小舞伴”一再要求记者替她们夸夸“任大姐”:“上场比赛用球的包布是任姐一个人裁剪的,她干了半宿”“俺们几个服装发下来不合身儿,是任姐亲自去给换的”“任姐培训我们,买碟没少搭钱”……任大姐,好样的,记者也为您点赞!

