

培训干货满满 学员受益匪浅

福建省老年柔力球竞技巡回培训班在厦门举办



晨报记者 晋君
 通讯员 马昭群

为促进厦门市柔力球竞技运动的发展,4月8日至9日,福建省老年柔力球竞技巡回培训班在市体育中心综合训练馆举办。本次培训由省老体协主办,市老体协承办,市老体协柔力球专委会协办,近50名具有一定柔力球竞技基础的教练员或骨干运动员经选拔后参与了此次培训。

本次培训的主讲老师是柔力球国家级教练员章海江,来自白榕柔力球名家工作室,他带领大家学习2020版《柔力球竞技竞赛规则》,讲解、示范、练习柔力球竞技基础技术动作。培训期间还开展了柔力

球竞技战术学员分组训练和学员分组实践交流考核等,提高了学员的柔力球竞技技术水平。

教练:
 现场指导 耐心负责

记者在培训现场看到,章海江一对一地为每一名参训人员指导动作。由于学员“轮番上阵”,而章海江一直坚持在场上“对阵”,很快他就汗如雨下了。培训结束后,章海江对记者表示:“本次培训主要对学员的柔力球竞技技术动作进行规范和纠正,并教授他们正确的训练方法。”章海江认为,此次培训能够更好地促进基层规范、推广和普及柔力球运动。



学员在教练指导下规范自身动作。记者 晋君 摄

市老体协柔力球专委会秘书长范平是此次培训的助教,她表示,章海江非常有耐心、负责任,对学员们倾囊相授。值得一提的是,章海江还利用休息时间,对厦门华侨大学退休教职工及柔力球专委会的柔力球爱好者进行了柔力球套路指导。他还为本月底

即将参加全国“柔力球之乡”交流的厦门柔力球套路代表队进行了技术指导。

学员:
 坚持训练 提升技术

本次培训中,有一名聋哑学员在助手的帮助下参与培训,她名叫孙凡,现任厦门市

聋人协会秘书长、思明区聋协监事长,2023年获国家三级柔力球教练证和裁判证。

去年以来,孙凡向陈焱老师学习柔力球竞技项目,很快就喜爱上了这项运动。陈焱以极大的耐心,坚持对孙凡进行柔力球套路指导,包括通过手机沟通、交流等。孙凡通过手机与记者沟通时表示:“我希望在学好本领的基础上发展听障人士的柔力球项目,丰富听障人士的生活。”

学员罗碧霞已接触柔力球竞技项目4年多了,且在退休前就有一定的柔力球套路基础,曾代表厦门参加了上一届全国老健会和福建省老健会的柔力球竞技项目。罗碧霞说:“我觉得柔力球竞技是一项很有魅力的运动。通过此次培训,我的技术水平有了新的提升,还改正了一些动作。”

海沧区新阳街道祥露社区工作人员黄雅玲:

怀敬老之情 为老人解后顾之忧



晨报记者 晋君
 通讯员 邱志江

在海沧区新阳街道祥露社区七房宗祠内,有一个面积300多平方米的“幸福食堂”,每天都有30多名75周岁以上的长者来这里免费用餐。提起这个社区食堂,社区老年朋友都赞不绝口。而食堂能够顺利启动和运营,离不开祥露社区工作者黄雅玲的努力。

承担起食堂相关工作

2020年黄雅玲来到祥露社区,负责老龄工作,做了大量助老服务工作。同年,祥露社区幸福食堂项目正式启动,她承担起了食堂项目规划、前期准备、场地布置、设施设备采买、人员召集以及运营等相

关工作。黄雅玲告诉记者:“人年纪大了自己做饭不方便,社区成立食堂,就是为居家养老的高龄老人解决后顾之忧。”

幸福食堂面向社区75周岁以上的老人免费开放,运营经费由政府部门提供。但食堂经费有了,食堂开办之初工作人员还是不够,于是黄雅玲多方走访社区里的“积极分子”。通过社区引导和她的努力,数十名老年志愿者成立社区居家养老志愿服务队,大家一起打造“一米餐桌”最美志愿服务项目,既解决了食堂人手紧缺问题,也进一步充实了社区志愿服务队伍。

2021年5月,祥露社区幸福食堂顺利开业。据统计,目前有33名老人长期在食堂用餐,2023年累计用餐约



黄雅玲(右二)为社区老年人提供助老服务。记者 晋君 摄

7500人次。黄雅玲说:“食堂的顺利运营离不开志愿者的支持。为进一步提升志愿者的服务水平和老人用餐体验,我们多次组织了志愿培训。”

打造老人交流交流平台

幸福食堂不仅为老人提供了方便的就餐场所,也为祥露社区打造了一个新的老年服务阵地和交流平台,比如老人可以在食堂泡茶、打

牌、看电视等。社区还先后在食堂举办“盛世常青树 百年不老松”集体生日会、“浓情端午 万粽一心”包粽子送老人、“我为幸福食堂加道菜”等数十场志愿服务活动,为老人们带去满满的幸福感。

黄雅玲每次到食堂,老人们都很开心跟她打招呼:“感谢社区、感谢你,为我们提供了这样一个地方,解决了养老的一个大问题。”

全心全意做好助老服务

目前,祥露社区有60岁以上老人410人。黄雅玲不但协助社区为老人逐一建立档案等,还协调专人指导老人进行慢病管理。

作为一名助老社区工作者,黄雅玲不仅为老人组织开展知识讲座、义诊等活动,还定期入户对困难老人等特殊老人群体进行慰问,主动提供助老服务。

为丰富老人业余文化生活,社区开设了棋牌室、文化活动室、图书阅览室等活动场地。黄雅玲协助社区利用这些场地,在传统佳节为老人开展各类文娱康乐活动,如“金秋送爽 爱满重阳”敬老月主题活动等。

黄雅玲说:“家家有老人,人人都会老。从事助老服务工作,看到老人的笑容,我就觉得很开心,也很有获得感。”