

“银龄行动”

让老年人找到“动起来”的快乐

本报记者 朱颖江



我市代表队参加河南省“银龄行动”广场舞大赛获得荣誉。
本报记者 李征 摄

清晨的市人民公园,空气清新,景致宜人。路边繁花点缀,林间鸟儿啼鸣,满眼都是生机盎然的绿色植物,让人心情格外舒畅。今年65岁的刘梅正跟着老师学习太极拳,一招一式虽略显生疏,但她练得格外认真。“以前总觉得老了就该歇着,现在一天不动浑身都不得劲!”刘梅笑着说。一身飘逸的太极服,更为这项运动添了几分雅致的韵味。今年9月,市老年体育运动协会在市民政局的指导下启动“银龄行动”。如今,越来越多像刘梅这样的老年人,在闲暇的生活中找到了“动起来”的快乐。

运动是健康密码

“对于老年人而言,科学运动既是慢性病的‘防护盾’,也是精神状态的‘调节剂’。”“银龄行动”首场健身知识讲座上,太极拳老师的观点引发观众的共鸣。我国第七次人口普查,60岁及以上人口为26402万人,慢性病患者率居高不下。如何让老年人拥有健康的身体和快乐的生活,相关调查研究称,运动是破解老年人慢性病发病率的关键方法之一。“银龄行动”针对老年人的需求,开设了多场科学运动以及健康知识的讲座,为老年人量身定制“运动处方”。

国家精神卫生项目办发布的研究表明,规律运动能激活大脑神经元突触连接,降低42%的失智风险,更能缓解孤独焦虑等负面情绪。10月28日,在市太行路全民健身中心门球健身园,2025年焦作市“银龄行动”老年人门球赛正式开赛,上百名运动员身姿挺拔,

认真计算进球角度,潇洒挥杆,自信心满满。一名满头银发的老人说:“自从加入球队,失眠好了,和老伙伴讨论战术比追剧有意思多了。”这种身心双重赋能,正是老年运动的核心价值所在。

丰富活动回应多元需求

“活动要像‘家常菜’,既要美味又要换花样。”市老年体育运动协会负责人称,“银龄行动”构建了“讲座+比赛+文旅+培训+庆典+志愿”的立体服务体系。从太极拳培训到广场舞比赛,从门球到乒乓球,多种运动项目满足了不同身体条件的老年人,连行动不便的残疾人都有专属的运动项目。

10月18日,“银龄行动”2025年全国老年人气排球邀请赛在云台山景区举行,来自全国各地的运动员,在竞技之余还能沉浸式感受云台山的山水魅力。“运动+文旅+休闲”这种融合模式,不仅为老年人提供了新型养老选择,也成为我市挖掘探索“银发经济”的生动实践。

在资源整合上,市老年体育运动协会联动康复专家、国家级教练等多方力量,让专业服务触手可及;在服务覆盖上,各城区志愿服务实现全覆盖,志愿者走进养老院开展康复指导,用“陪伴运动”诠释民生温度;在精准施策上,针对老年人身体特点设计项目,既避免运动损伤,又保障参与热情。

运动不仅强健了老年人的体魄,舒缓了关节劳损、提升了心肺功能,更在切磋交流中打开了社交新场景。球场上的默契配合、课堂上的互帮互助、旅途中的欢声笑语,让老年人告别了孤独感,收获了志同道合的伙伴与满满的成就感。

从晨光里的太极推手到暮色中的广场舞步,从赛场内外的呐喊鼓劲到文旅途中的携手同行,每一项活动都填满了生活的缝隙,每一次参与都点亮了晚年时光,让老年人在运动中感受活力、在陪伴中体会温暖,日子过得有滋味、有奔头、有色彩。

英语赋能银发生活
这群老年人学习热情高涨

本报记者 梁智玲

一辈子没离开过焦作的七旬老人,从未接触过英语的农村老太太,退休好几年的护士,已当上奶奶的退休工人……每周一下午,这些不同身份的老年人都会来到解放区焦北街道花园街社区三楼的一间教室学英语。他们为啥要学习英语?尽管每个人的想法都不完全相同,但有一点是一样的,那就是想尝试一下新事物,让自己的生活更充实,脑子更活络。

如果不是亲眼所见,你真的很难想象,平均年龄超过65岁的一群老年人,学习英语的精神头不比年轻人差。11月17日下午,记者来到这间英语教室,感受老年英语课堂的气氛。

距离上课时间还差20分钟,已有一些学员陆陆续续赶来了。今年68岁的杨桂云是提前到教室的学员之一。她找到一个靠前的座位,摊开书本,拿出笔,作好上课的准备。翻开她的作业本,记者看到,老师每一节课布置的作业她都认真完成,还把重点内容进行了标记。“课前预习、课后复习一定不能少,态度认真才能学会。”杨桂云说,她学习英语的目的很单纯,就是想给自己找点新鲜事做,让大脑得到更好锻炼。

14时30分,英语课准时开始,老师在前面认真讲,学员们认真听、认真记,还积极回答问题,和老师用英语交流互动。“班里有近30个学员,都是退休人员,教他们学英语特别有意思,他们学英语的那股认真劲儿,值得年轻人学习。”课堂上的老师梁保成说。

坐在教室后排的孙正宽,今年77岁,他听起课来特别认真。记者注意到,他的英语课本上记满了笔记,旁边

还放着一个作业本,专门用于记录每节课的重点、难点。已经这么大了,为啥还要学英语?孙正宽说,他小时候学过一段时间俄语,对英语完全不懂,如今在生活中经常会接触到一些英语单词,如果稍微懂点英语,就能了解大概意思,老年生活也会变得轻松一些。“还有一个原因,是因为我的外孙女可能要出国学习,为了能和她们有更多交流,我也得不断学习新知识。”孙正宽说。起初,他学英语孩子还有些不理解,觉得是白费劲。没想到,如今孩子也被他的执着感动了,经常给他竖起大拇指,日常生活中还用英语和他进行简单交流。

坐在孙正宽旁边的阿姨今年61岁,她学英语的目的与很多人不同,也令人赞叹。“我居住在解放区上白作街道老牛河村,小孙女今年上五年级,从她上三年级开始,我就和她一起学英语,现在我不仅能看懂小孙女的作业,有时候还能辅导她学习。”这位阿姨说。她告诉记者,自己一辈子都生活在村里,几乎没怎么出过门,原来对英语也一窍不通,没想到跟着老师学习后越学越有劲。

梁保成是一名退休英语教师,以志愿者的身份教这些老年人学英语。按照老年人的语言学习特点,他专门设计了特殊的教学方式。轻松的课堂氛围,让一节节英语课成了老年生活中的一束光,课堂上的老年人沉浸在这股新鲜劲中。“如今生活中用到英语的地方太多了,我们退休后时间多,学点以前没接触过的知识,对晚年生活来说也是一种新体验。”杨桂云说。

【记者手记】

学习为晚年生活添活力

□梁智玲

脑子越用越活络。活到老,学到老。持续不断地学习,对于老年人来说,显得尤为重要。通过学习,老年人不仅能找到志同道合的朋友,还能找到精神寄托,养成思考的习惯,让身心都得到了锻炼。

在很多人心目中,老年人学习的内容大都与书画、音乐、健康等领域有关。因此,见到学英语的老年人,的确会让人眼前一亮。笔者也是同样的感受,走

进老年人的英语课堂,感受到的是一种特别积极的精气神,这种精气神是一种不服老、挑战自我的养老状态。其实,老年人学英语最大的意义不在于结果如何,而在于勇敢地向未知领域迈进一步,自信地体验学习的过程。从学习的过程中,他们能保持对生活积极向上的态度,能感受到学习的力量,这些已经足够。相信,他们的晚年生活也必将更有活力。

