

银龄焕彩映兰江 兰溪市老年体协绘就幸福晚年图景

本报记者 徐小翔

“乐不在外而在心，心以为乐，则境皆乐。”明末清初文学家李渔在《闲情偶寄》中道破生活真谛，如今，他的银龄同乡们在兰江畔与城市温情相融，绘就出幸福晚年的动人画卷。从组织革新到场馆升级，从特色活动到民生关怀，兰溪市老年体协用五年时间，让“老有所学、老有所为、老有所乐”愿景照进现实。

组织革新强根基 构建“四位一体”发展格局

改革突破，始于组织架构的“攥指成拳”。2020年9月，兰溪率先整合原市老年人体育协会、市老年人协会；2022年，进一步将浙江老年电视大学兰溪分校、市老年学学会纳入，撤并四个独立法人老年社团，组建“四位一体”非营利性社团，破解了以往各自为战、资源分散的难题。

市级层面设立14个专业委员会、7个系统片组，下辖53个机关部门老年协会；镇乡(街道)、村(社区)同步建立对应组织，形成纵向贯通、横向联动的体系。同时，各级老年体协坚持党建引领，市级成立党总支，14个专业委员会分设党支部，



活动现场。受访者供图

实现党组织全覆盖，为社团规范化发展筑牢根基。

巧做空间文章 场馆建设破局升级

“以前找活动场地难，现在立交桥下都能练球！”溪西横山立交桥下的老年文体活动基地，3000多平方米空间内，乒乓球台、气排球场等设施齐全，这里曾是闲置角落，如今成为老人们的“健身乐园”。五年来，兰溪不搞大拆大建，盘活城市“金角银边”，投入近千万元改造桥下空间，配置专业器材；在中洲公园打造集阅览、运动、展演于一体的文体驿站，让自然与活动场所相映成趣。

占地1000多平方米的老年宫，无障碍设施贴心完备，阅览室、戏曲室、健身房等功能齐全，20年来累计服务千万人次。这些“小而美”的场馆串点成线，让老年人“步行十分钟，

健身有去处”。

每年文体盛宴不断 银龄风采尽情绽放

五年来，兰溪市老年体协紧扣“老有所乐”，打造“四季有主题、月月有活动”的文体盛宴，更创新“老年体育+旅游+金融”模式，实现文体活动与地域特色深度融合。“现在每天来基地练球、跳舞、聊家常，日子充实多了！”78岁的张阿姨的话，道出心声。

五年来，兰溪市委“构建大老年工作服务体系”的要求落地生根，全市建成36个百姓健身房、10个多功能运动场，4个公园植入体育设施，91公里环浙步道蜿蜒延伸。协会三次获浙江省老年体协优秀承办奖，连续五年获评金华市级先进单位，2025年获兰溪市文旅系统先进集体。

兰江畔，幸福晚年的画卷正越绘越美。

路桥区 “老经验”激发新活力

本报讯(通讯员 张煜杰)近日，台州市路桥区桐屿街道老干部联合桐屿市场监督管理所，将一场别开生面的“市场课堂”搬进了人声鼎沸的中国日用品商城。

这场别开生面的“市场课堂”，不仅让维权知识入脑入心，更用最接地气的方式搭建起党群“连心桥”。老干部们发挥余热，用群众最熟悉的语言、最亲切的方式，为营造诚信放心的消费环境注入了温暖的“银色力量”。

越城区 银龄拾趣 定格春天

本报讯(通讯员 魏彤)近日，绍兴市越城区老干部服务中心联合恒信农商银行开展“银龄拾趣‘敲’下春天”拓印主题活动，将春日定格于帆布之上。

活动现场，老同志们精选山茶花、迎春花、柳叶等时令植物，在素色帆布上精心构图。老同志们将拓印作品转化为日常购物袋，让艺术成果回归生活场景，实现“一次创作、长久环保”的良性循环。

缙云县 情暖养老院

本报讯(通讯员 王铭东)近日，丽水市缙云县离退休干部活动中心仙都之韵舞蹈队走进百龄帮缙云养老院，以一场精彩的舞蹈演出，让老人们在欢声笑语中感受温情与关怀。此次活动不仅展现了缙云县老同志老有所为、昂扬向上的精神风貌，更以实际行动传递敬老爱老的传统美德，为老年群体的生活增添了别样色彩。

三甲医院适老科技进社区 居民家门口体验健康便利

本报讯(记者 徐小翔)智能穿戴式神经肌肉刺激器、推拿理疗机器人、激光磁力波仪、耳迷走神经仪……在三甲医院“认证”的适老科技产品走进社区，能为老年人带来哪些便利？

杭州市西湖区文新街道竞舟民生综合体四楼，78岁的王奶奶正在体验全自动理疗机械臂。“腰腿痛很多年，这个机器手法挺舒服，我要约上老姐妹再来体验。”

78岁的俞爷爷则对一款

智能穿戴式神经肌肉刺激器“情有独钟”。他腿部静脉曲张多年，体验后酸痛感显著缓解，康养顾问还为他定制了专属舒缓方案并全程跟进。

运动健身区里，老人不输年轻人。在专业教练和康养顾问的指导下，大家分组体验奥塔戈适老化运动课、增肌抗衰训练，温和的力量与平衡训练，既贴合老人的身体状况，又能有效强体防跌倒。

文新街道社会事务办主任包芹芹表示，整个体验中心分为健康管理、运动健身、社区公益、适老化居家四大服务板块。所有产品均由三甲医院成熟技术转化为民用版本，针对老年人颈肩腰腿痛、失眠、肌肉流失、静脉血栓等常见健康问题，未来将全部以公益体验形式落地社区，让老人在家门口就能享受前沿科技带来的安全、便捷的康养便利。