

# 家常物品点燃“银发”运动活力

## 矿泉水瓶竟成为老年完美健身器材



本报讯(记者 林雨尘) 11月6日,2025年“老年友好·浙里同行”浙江人口老龄化国情教育活动走进杭州市上城区小营街道大学路社区。当天,杭州市健美协会秘书长傅建陈现场为社区老人带来了一堂别开生面的“健康课”。

上午9时,大学路社区“多彩银龄共富工坊”活动室内,近20位阿姨陆续抵达,傅建陈早早在场地里等候。

“矿泉水瓶操”正式开始。“哑铃放在身体前侧,收腹提拉……”傅建陈细心指导,“脚后跟要抬起来,好,再坚持一下!”伴着tabata的节奏,阿姨们虽气喘吁吁,却都坚持完成了训练。

两组“矿泉水瓶操”后,傅建陈又拿出网球,带领老人们进行反应能力训练。单手抛抓、绕臂抛抓、拍肩抛抓……难度逐渐升级的动作让



傅建陈带银发学员练习“矿泉水瓶操”。林雨尘 摄

老人们全神贯注。

两个矿泉水瓶、一根橡皮筋,这些家中最常见的物品,在傅建陈的巧妙设计下,成了老人们居家训练的得力工具。“矿泉水瓶加水就是一组简单的‘哑铃’,进阶的话可以加沙子、石子。”傅建陈告诉记者,他从事社区老人工作已经十多年,深知随着年龄增长,老年人的肌肉力量和反应能力会逐渐下降,加强锻炼尤为重要。

在2025年“老年友好·浙里同行”浙江省人口老龄化国情教育活动中,一系列围绕老年运动、健康与法律安

全的主题宣讲将走进党政机关、社区与高校。

对73岁的吕倩而言,运动带来的改变是真切的。她前些年因车祸导致左臂骨折,但通过持续参与运动训练,现在手臂不仅活动自如,整个人也更硬朗了。

除了参与运动训练,活动室里的其他老人也在通过学习书画、参加体育模特大赛等方式,不断丰富退休生活。

一位阿姨笑着说:“希望银发朋友们都能拥有这样的心态,越活越精彩。”



扫码看视频

## 龙泉市 银发志愿服务进行时

本报讯(通讯员 翁一帆) 近日,在龙泉市欧冶子公园的“慈善爱心小屋”前,一场由银发志愿者参与的便民服务活动热烈开展。龙泉市委老干部局积极引导银发志愿者发挥专长、服务社区。现场,除了磨刀、理发、义诊等传统服务,新增的剪指甲、剪窗花等贴心项目也广受居民好评。

“慈善爱心小屋”已成为龙泉市推动银发志愿服务融入基层治理的重要载体。

## 淳安县 劳动实践向未来

本报讯(记者 夏凌 通讯员 叶学俭)近日,一场热闹的“家校社医共育·淳心守护”护航儿童青少年阳光成长主题劳动实践活动,在淳安县淳心守护工作站开展,30余名青少年在志愿者手把手指导下制作创意包子。

近年来,关工委通过打造“淳心守护”品牌项目,已累计开展劳动实践、心理辅导等活动120余场,惠及青少年超2000人次。

## 海盐县 举办骨干培训班

本报讯(通讯员 富勤超) 近日,嘉兴市海盐县举办离退休干部党组织书记暨关心下一代工作骨干培训班,创新以宣讲形式开展全省离退休干部“双先”典型事迹学习,营造学先进、做先进的浓厚氛围。海盐县将通过强化典型引路、促进交流互鉴,充分激发银发人才队伍的潜能与活力,凝聚起服务发展的先锋力量,共同谱写海盐离退休干部党建与关心下一代工作的崭新篇章。

# “劳模公益大讲堂”进校园

本报讯(记者 夏凌 通讯员 刘兴)近日,全国劳动模范、杭电阿斌公益服务中心副理事长史文斌走进杭州市中策职业技术学校,为师生们带来“劳模公益大讲堂”,引导青年学子树立正确的人生观、择业观。

史文斌以个人成长为主线,回顾了离开母校、踏上社会43年来的奋斗历程。从爬电线杆、安装架线、装配变压器的一线电力“救火员”,到电力客户服务者,他表示,服务好每一位电力客户,是自己最重要的使命。

“坚持、坚守、专业、专注”则是史文斌的职业信条,通过

讲述建设灵隐寺发射塔,攻克技术难关的真实电力经历,史文斌告诉同学们,技能并非凭空而来的,而是千锤百炼、脚踏实地干出来的。

关于劳模精神,史文斌将其概括为12个字:“爱岗为先、敬业为本、责任为要”。对仍在求学阶段的同学们,他认为“爱岗敬业”可以先从“学习敬业”做起,勉励大家,要肯吃苦、能坚持,向着自己的目标坚定前行。

“劳模大讲堂”接近尾声,一位学生好奇地提问:“是什么让您能在岗位上坚持这么多年?”史文斌笑着回答:“立

志,是人生应该学会的第一步。”

自踏入单位的第一天起,他便立下了“学技能、讲奉献、争做好员工”的目标,也正是这一信念,引领他一步步实现从掌握技能到报效企业、再到服务社会的跨越。

师生们表示,此次活动不仅是一次故事的分享,更是一次心灵的碰撞、精神的传递。

接下来,杭电阿斌公益中心将把“暖芽护苗”志愿项目纳入常态化服务体系,构建与校园协同育人的长效机制,助力培养有理想、敢担当、能吃苦、肯奋斗的新时代青年。