



# 老来乐指南

本报记者 田光玉 冯维静

近年来,城市副中心围绕老年人健身需求,进一步做好老年人“体养结合”,在城市更新中打造老年人的健身、休闲空间,让城市更“适老”,让副中心成为老年朋友安享晚年的幸福地。

## 健身场地 到这儿“适老”

清晨,家住运河大街附近七旬的杨绍华带着乒乓球拍,到附近的玉春园公园健身。7点钟,公园的乒乓球桌前已是人挤人。这座公园是通州建成的7座全龄友好化公园中的一个,新增了羽毛球场、乒乓球桌等设施,有了健身场地后,小公园成了市民打卡的“网红园”。在冬天,玉春园公园的乒乓球桌依旧“生意兴隆”,上午、下午、晚上都有人来打球。60多岁的郝娟是一名乒乓球初学者,她说每天打打球,不仅锻炼身体,心情也好了很多。

今年,通州区体育局持续加强群众身边体育场地建设,有序推进市、区为民办实事工程,根据各属地建设需求,2023年在全区范围内建设篮球场10处、足球场10处,购置室内30张台球桌和40张乒乓球桌、全民健身工程器材80套、零散健身器材300件等一批室内外健身场地设施。同时,通过对公园进行提升改造的形式,建设刘庄体育公园、张家湾体育公园、宋庄体育公园和台湖全民健身中心,每处内含7-10种百姓喜闻乐见的全民健身场地,打造全民健身场地集合体。目前,这些场地已建设完成并向公众开放,为百姓日常就近健身提供便利。这其中,就有不少专为老年人健身爱好者量身打造的设施。

在刘庄体育公园里,门球、乒乓球、健身器材广场、健康步道等场地设施最受老年朋友欢迎。公园呈“一环两片区”的空间结构。其中,“一环”为健康步道环,“两片区”分别为户外运动体验区和传统项目运动区。家住附近的刘文泉大爷每天都会准时来到刘庄体育公园,在健康步道上走好几圈。“公园环境好,又有专业的健康步道,特别适合我们老年人健身。”

走步结束后他也不忙着回家,再到象棋桌旁观战。今天这两位显然棋力不济,老刘看得皱眉头,“哎,臭棋。”“公园环境好,也有很多设施适合我们老年人,离得又近,溜达过来活动活动特别方便。”刘文泉说,自从家门口建起了体育公园,退休生活一下子丰富起来,“不能老在家闷着,就得多动,每天到公园里活动一下心情特别舒畅。”

能让老年人“多活动活动”的地方,在这里越来越多。截至目前,城市副中心已建成51处公园、375公里绿道。优质的体育环境,让喜欢徒步的本地居民周莹有了更多家门口的选择。每天早晨,她会和几位老姐妹相约,从东关大桥出发,沿河而行,走上5公里,看两岸风景,享受脚步丈量城市之美的感觉。“沿途我们这岁数的老年人可不少,大家都喜欢在河边运动,打球、跳舞、健身、徒步、骑行、跑步……各式各样的体育活动都有,我们老同志也是活力满满。”明媚的笑脸、开朗的笑声和晴朗的天气、美丽的运河相得益彰。

随着冰雪运动的发展,副中心在大力普及“轮转冰”的同时,建起了全市最大的陆地轮滑场地,也影响了一批热爱滑冰的老年朋友。在北京奥通之翼国际轮滑运动中心,每天都会迎来一批忠实的“老粉丝”。场地负责人戴杨杨介绍:“这些老年人都是轮滑、滑冰的爱好者,今年我们在场地铺了冰,大家来上冰的积极性就更高了。”据了解,这些老年轮滑爱好者中最大的已经80多岁,戴杨杨说:“他们中很多人是从年轻时就喜欢这类运动,水平出乎意料之不错。有些老年人曾跟我们说,有了这个场地,让他们重拾了年轻时的梦想。你很难不被他们对冰雪、轮滑运动的热情感动。当然,我们也会建议老年朋友注意自身安全,上场、上冰前做好必要的防护措施,以免发生危险。”

## 赛事活动 到这儿“助老”

作为赛事之城,今年城市副中心先后举办了马拉松、骑行、桨板等多个大型赛事,不仅增添了城市活力,也为喜爱运动的老年朋友提供了更多在家门口参赛、观赛的可能。

周建老人是一名马拉松爱好者,他的足迹遍布国内众多赛事。“成都、济南、杭州我都去过,专为参加马拉松比赛。”今年在副中心举办的全马、半马两场赛事,让他兴奋不已,“在家门口就能跑马,感觉特别棒。”

随着建设脚步加快,近年来,副中心建起了城市绿心森林公园、大运河森林公园等绝美的跑步赛道。其中,沿河而行的大运河森林公园绿道,呈五角星图案的城市绿心星形园路两条跑道,最受跑友欢迎。“跑在路上,景在两侧,人在景中,仿佛一幅画。”周建常到城市绿心森林公园跑步锻炼,“以前还去奥森跑,现在就在家门口跑。”

作为副中心的金字招牌,骑行、徒步等运动一直被大众所喜爱。73岁的张建是名骑行爱好者,家住新华街道的他,每年都会参加骑行比赛,还特意购置了专业的自行车和骑行服装、护具,只要有时间就会登上自行车,到潮白河边骑行,有时候也和车友一路骑到天津、河北。“副中心的骑行赛事可以说是京津冀三地骑友的狂欢,大家每年都争相报名参加,就怕报不上。环境的提升为大家爱上骑行提供了很好的硬件基础。”张建说,现在副中心的环境越来越好,骑行绿道也越来越多,大家选择的路线也更加多样,“绿心、环球影城、台湖、宋庄、张湾、永乐店我们都去过,配套设施修得好,大家运动起来更得心应手。”

城市副中心多河富水,今年举办的各类水上赛事,也为老年人打开了一扇健身运动的新大门。看过桨板公开赛的李为先就是其中一位。比赛那天他恰巧去大运河森林公园散步,看到水上正在进行桨板公开赛,一下子就被吸引住了,“没见过玩这个的,感觉挺新鲜。”比赛后就找到相关培训机构,报名学习桨板,一开始他还担心教练嫌自己岁数大,没想到在培训里遇到了两三位和自己年龄差不多的学员,“现在大家都注重健康,让身体健康的方式肯定离不开体育运动,我对新奇的事物都接受得比较快,所以也想学学桨板,以后有机会带着自己的板子,到漕运码头去试水。”

## 养老驿站 来这儿“乐老”

马驹桥镇燕保家园社区养老服务驿站今年推出的“长者俱乐部”,就深受老年人喜爱。这种建立活跃社交圈的方式,让老年生活更有乐趣与意义,这种俱乐部的养老模式,解决了老年人文体活动无落脚之处的难题。

“下午我们搞棋牌有活动。”午后时光,郭阿姨悠闲地准备起一会儿的训练。她70出头的年纪在这里只能算是“小妹妹”,自打进入这个“大家庭”,每天安排得很充实。这里首推的“长者俱乐部”内设医养、膳食、文旅等八大板块,采取定制“一对一”精准服务的方式,每个俱乐部都由行业专家引领辅导,满足老年人健康养生、文体休闲、文化创作等需求,帮助老年人提升生活质量。驿站设有运动健身、阳光康复、翰墨丹青、贤德棋院等不同功能区,准备了各种老年人活动所需的设备。

郭阿姨是俱乐部的忠实“粉丝”,她乐呵呵地跟记者聊起来:“我只要有空就过来,和几个老姐妹跳跳舞,有时赶上瑜伽老师还能上一课。”郭阿姨说,“锻炼了一段时间,不仅感觉身体好了,精神状态也更好了。”尝到运动甜头的郭阿姨,如今每天坚持锻炼。

养老服务驿站相关负责人表示,随着老年人健身需求发生变化,他们不再满足于活动腿脚,而是需要高品质的服务。“长者俱乐部”创建的初衷就是体医结合,不少老人的失眠、便秘、腰椎间盘突出等慢性问题通过运动得到改善。驿站开业前期,对辖区老年人的需求曾开展调研,发现老年人对健康养生和文体休闲的需求比较强烈。“长者俱乐部”就推出了针对老年人健康养生方面的内容,比如邀请三〇一医院的专家为老人开展讲座和义诊,同时针对老年文体团队,聘请专业教师,提供场地和辅导课程,将团队孵化成专业的社区社会组织等,让老人老有所乐,老有所学。

据了解,燕保家园社区养老服务驿站是通州区民政局、马驹桥镇政府、兴贸北街社区、北京颐乐居养老有限公司共同打造的全新精准养老服务驿站空间。目前,“颐乐居养老”在北京运营40余家驿站,其中26家在通州区,接下来他们将深耕“长者俱乐部”模式,通过该模式搭建互助养老平台并推出差异化定制服务。

## 社交场所 来这儿“益老”

杨庄街道“社区之家”的“老有所玩”老年玩具店聚焦老年人需求,免费提供健身健康、益智互动、智能减压等多种门类适老玩具,在丰富老年人社区生活的同时,促进形成社区老年群体互助支持圈。

店里180平方米的空间被分成了两个区域,一个是“益智休闲区”,另一个则是“健身运动区”。店主宋德龙介绍,目前出售的老年人玩具约400种,开业三年以来,店铺已经吸引了不少老年“铁粉”。

进入冬季,考虑到有的老人外出方便,玩具店里为老人准备了不少适合在室内锻炼的玩具。活动区,74岁的柳阿姨正在用乒乓球练习器独自玩球。一根铁丝般的软轴,一头插在底座,另一头固定在乒乓球底部的小孔里。球随人挥拍的节奏来回摇摆,无须捡球。“经常锻炼,自己不遭罪,儿女不受累。”柳阿姨笑着说。除了乒乓球,宋德龙指着室内高尔夫球说:“这套玩具在客厅、阳台就能玩,别看装置简单,却很考验四肢的控制能力。”九

连环、鲁班锁、华容道……除了运动健身的装置,益智类的玩具也很受老年人欢迎。运动过后,柳阿姨又体验起了平面滚珠游戏,她耐心地移动着游戏装置中的木块,调整小球位置,一点点把两种不同颜色的小球归位,不知不觉间一个小时就过去了。宋德龙说,适合老年人的益智玩具,可以让老人手脑并用,提高老人的认知力和注意力,延缓大脑衰老。

“爱玩是人的天性,老人也需要玩具。许多老人替子女带娃,非常劳累。还有人退休后感到无趣。这些压力,玩具都可以帮助释放。”宋德龙说,他将店铺面积设置得比较宽敞,就是希望商店不仅有售货功能,还能容纳老人开展体育活动、进行人际交流。“我这儿的回头客里,老爷爷也比较多。一些老奶奶晚上喜欢去跳广场舞。”宋德龙说,据他观察,店里的顾客以男性老年人为主,女性较少。他感触颇深,希望有更多的治愈场所,能够接纳老年人,让他们排解孤独和忧虑,寻到更多善意和理解。