



淮安区融媒体中心  
淮安市淮安区老年人体育协会 联办

组稿:杨玉昌 李正林 朱月鹏  
(总第32期)

## 我区举办庆祝新中国70华诞体育健身嘉年华太极拳联谊赛



## 500多名志愿者参加全民健身日健身项目展示

8月8日,由区教育体育局、体育总会、老年人体育协举办的淮安区庆祝第11个全国全民健身日健身项目展示活动在漕运广场举行。副区长谈效艳、区教育工委副书记兼体育总会会长王永明、区老体协主席成玉准、区老体协名誉主席高瑛等出席活动,来自城区的500多名全民健身志愿者参加了文体健身项目展示。

启动仪式由成玉准主持,谈效艳宣布活动启幕。活动中,志愿者们展示了经过精心排练的百人广场舞《我和我的祖国》、莲花太极扇《红梅赞》、广场舞《中国梦》《点赞新时代》《军民大生产》、体育舞蹈《心上的罗加》、双球舞《大中国》、舞蹈《你笑起来真好看》、武术《太极刀》、百人健身气功《八段



锦》《腰鼓》《空竹》等文体节目。精彩的表演,赢得现场千余名观众的阵阵掌声。

杨玉昌 李正林 摄

### 乐天活动集锦



8月30日,由市精神文明建设指导委员会主办,市委宣传部、市文明办、市体育局、市文化旅游局、市总工会、市体育总会承办的“同唱祖国好 幸福舞起来”2019江苏省广场舞大赛淮安区赛区决赛在市奥体中心举行。由我区老年体协舞蹈分会的32名队员组成的广场舞队代表淮安区亮相决赛场,并荣获优秀表演奖和优秀组织奖。

杨玉昌 张玉梅 摄



10月7日,车桥镇老年体协举行庆祝重阳节老年人文体健身系列活动。

演出在《火火的中国》舞曲中拉开序幕,三句半《夸夸咱新农村》、快板书《家乡美》、独唱《把最美歌儿唱给妈妈》《欢聚一堂》、小淮剧《百善孝为先》等文体节目有序登场。形式多样、内容丰富、各具特色的文体节目,赢得现场1000多名观众阵阵掌声。

朱荫桃 摄



9月30日,苏嘴镇在“艳春园”文化大院广场举行庆祝新中国70华诞农民广场舞比赛。

来自我区苏嘴、顺河、复兴、钦工、博里、山阳等镇街和金湖县银涂镇的22支广场舞代表队200多名农民朋友和100多名小学生参加了演唱和比赛。经过两个多小时的角逐,苏嘴镇茨陵村代表队表演的《江南谣》获一等奖,顺河镇代表队表演的《十送红军》、苏嘴镇苏嘴居委会代表队表演的《再唱洪湖水》获二等奖,苏嘴镇马逻村代表队表演的《活宝》、山阳街道城东居委会代表队表演的《中国美》、金湖县银涂镇代表队表演的《快乐渔家妹》获三等奖。

杨玉昌 王连章 摄

## 杨拳协会老党员带头为白血病患者捐款

10月19日早晨,杨式拳协会健身点出现感人一幕,当协会负责人告诉大家本点会员徐万林身患白血病入院治疗费用短缺,老党员程泳兰立即将自己买菜的50元钱捐到会长宋珊珊手中,81岁的王庭才老人身上没带钱,便向别人借了100元主动捐款。就这样,你100他50,不到10分钟现场晨练的队员就为患者捐款近2000元。

(丁素红)

## 我区举办庆祝新中国70华诞广场舞大赛

8月28日下午,“江苏省老年人庆祝新中国70华诞体育健身嘉年华活动暨2019淮安市老年人广场舞大赛淮安区分赛场”决赛在我区府衙广场举行。本次活动由省体育局、老龄办公室、老年人体育协会主办,市体育局、老龄办公室、老年人体育协会和区教育体育局、老龄协会、老年人体育协会承办。

开幕式上,来自城区街道和4个镇的11支代表队164名运动员参加了决赛。经过紧张激烈的比拼,区广场舞协会代表队、晚梅舞蹈队获一等奖,苏嘴镇百姓艺术团代表队、翔宇小区秧歌队、漕运南广场舞队、顺河镇代表队获二等奖,复兴镇代表队、苏嘴镇马逻村代表队、乐天艺术团代表队、老年体育舞蹈队、木兰协会代表队获三等奖。组委会为获奖单位颁发了奖牌、证书和奖品。

李正林 摄



### 乐天诗声

#### 庆国庆

朱荫桃

天安城楼红旗展,神州起舞立东方。  
三山妖雾座座倒,十亿心花朵朵放。  
海阔天长安路,莺歌燕语乾坤转。  
领袖稳把航向领,小康路上创辉煌。

#### 浣溪沙·吟夕阳

毛峰

百首诗词百首歌,  
千篇万卷不嫌多,  
心潮如浪起万波。

盛世夕阳无限好,  
并非红日落山坡,  
太阳永在我心窝。

#### 重阳节感怀

毛峰

历尽沧桑奋斗中,争妍竞艳杜鹃红。  
江湖澎湃排艰险,风雨同舟搏浪峰。  
织得人生如锦绣,练来义胆照苍穹。  
天公宠爱长呵护,润我心中不老松。

#### 新中国七十华诞有感

宇畅

#### 站起来

开国大典礼炮鸣,中国雄狮已觉醒。  
改天换地赶超拼,社会主义本质定。

#### 富起来

高瞻远瞩邓小平,改革开放谋国情。  
发展经济首要务,百姓欣喜得甘霖。

#### 强起来

党是大山民为岩,团结一致似钢凝。  
奋斗两个一百年,中华复兴定实现。

## 浅谈老年工作者的自身修养

朱荫桃

多年从事乡镇老年工作,让我深切地体会老年工作者的立命之本是自身修养,必须时时处处警醒,点点滴滴尽责。

### 立德修炼一个“实”

老年工作者要想在各个群团中立足,首先要把握“实”字恪守在心。

做老实人,说老实话,办老实事,决不能口是心非,表里不一;待人诚实,坚持一是一,二是二,言必行,行必果;做人厚实,坚持为人大气,容人容事,有人情味,让老同志感到可敬、可亲、可靠,值得信赖;为人朴实,坚持守护初心,打好底色,不失本色,给党委政府中心工作润色、添色、增色,用扎实的基本功和人格魅力,争得老年群体的尊重和爱戴。

### 强身修炼两个“力”

人老知识不能老,与时俱进,才能跟上时代节拍,关键在于提高修炼谋划能力和总结能力。

增强谋划能力,核心是提高预见力。要看书读报上网学习,自觉运用全局思维、系统思维研究工作。养成未雨绸缪、举一反三的良好习惯;练就见事有远略,遇事有策略,临机有谋略的本领,成为一名德高望重的智慧老人。增强总结能力,核心是具备判断能力,拥有概括力。乡镇老年工作繁琐,影响着党委政府的中心工作,牵扯着大局。在做老年人思想工作中,老年工作者的言行会起到潜移默化的作用,一定要有准确认清事物属性的眼光,力求做到遇事知因果,做事懂方圆。

### 履职修炼三个“高”

“老”字头工作平台要成为领导者的智囊外脑、参谋助手,应做到理解水平高、转化水平高、协调水平高。

提高理解水平,即学会准确理解领导意图,善于统观形势,洞察趋势,把握大事,熟悉工作,知晓轻重;学会超前考虑问题,善于掌握政策,权衡利弊,扬长避短,把握大局,顺势着力,添彩不添乱,联动不盲动。转化水平高,即提高观念对接、标准对接、工作对接的层次。要在准确把握上情、全面了解下情的基础上,围绕领导作出的部署,科学转化工作难点,从而把握脉搏,有的放矢地开展各项活动。协调水平高,前提在于把握交往艺术,奥妙在于了解各方面心理,核心在于掌握平衡技巧,重点在于积极主动沟通。方法因人而异,方式缓急不同。要学会换位思考,替人着想,善于沟通,注重协调,科学

合理搭建团队活动平台,从而收到理想的工作效果。

### 融身修炼四个“浓”

退出了职场又抽身到了老年工作大舞台的老年工作者,要想立足融身,必须转变角色,修炼四个“浓”:学习意识浓,情感意识浓,兴趣意识浓,助人意识浓。

一是要活到老学到老,不但要学以致用,还要学以致用,全方位了解老年活动的特点,努力使自己成为一名博学多才的老人。二是在工作中要学会与多方面人员打交道,既要听得进赞歌,也要善对批评,做到拿得起,放得下,想得开,看得远,不纠结于人际关系,做一名充满感情、富有激情、拥抱豪情、愉悦心情健康向上的老人。三是要具备多种兴趣爱好,融入各个群体,博众家之长,补一己之短,使自己成为一名德艺双馨的老人。四是要互敬互助互爱,在别人需要的时候,适当给予点拨、点化,体现崇高的思想境界和高尚品德,努力使自己成为一名魅力四射的老人。

### 走远修炼五个“足”

老年人工作至少应做到吃苦精神要足、奉献精神要足、忍耐精神要足、淡泊精神要足、超脱精神要足。

做好老同志工作要做到“会思、会写、会说、会做”,没有吃苦精神是做不到的,也不会被老年人所接纳。老年人是一个庞大的群体,需要我们去牵头引导,有组织、有计划、有目标地开展组织各项社会公益活动,激发老年人“为社会做贡献,为地方谋发展,为党旗添光彩”的热情,努力奉献自己的余热。

老年团队人员众多,队伍庞大,磕磕碰碰的事在团队中会经常发生,化解这些矛盾要有强大的忍耐精神。面对得与失、名与利、进与退、宠与辱等问题,要以阳光的心态感染人,亲身地体验引导人,正面的声音激励人。老年工作者要明白自身角色定位,甘隐幕后,要做到昂扬不张扬,低调不高调,大气不俗气,甘守寂寞,真行超脱。

### 乐天风采