今年59岁的鞠在华，是烟台市的一名社会体育指导员，每天早上带领100多人在公园里进行健身活动。

枣庄69岁的刘为，坚持晨练多年，创编了多个集体表演项目。

乐观开朗的沈伯威今年62岁，是青岛市一名土生土长的“健身迷”，从小开始便爱好各种体育锻炼，他也是青岛全运会场馆工作部的一名志愿者。

第十一届全国运动会 倒计时50天特刊

氣更顺

枣庄刘为

给老年人送健康

赵慧 张大东

全运会临近，枣庄市市中区荣华里社区晨练站变得更热闹了，百余老年人表演的功、拳、舞、操套路成了一道风景，外人却不知道教会老年人这些套路的竟是一位老太太。

老太太名叫刘为，今年69岁，1994年从教育岗位上退休后，就迷上了老年体育健身项目，无论春夏秋冬，每天早上刘老太太都会按时来到晨练站，和老年朋友一起练习、交流。慢慢地，老太太成了辅导员，创编了多个集体表演项目，还成立了老年健身秧歌队。别看这些伸伸胳膊、扭扭腰的小活动，刘老太太却闯出了大天地。荣华里晨练站被国家体育总局命名为“全国优秀健身活动站”，被省妇联评为“全省妇女优秀活动站”。8月8日，在郑州开幕的首届全国老年体育健身大会上，她率领的队伍在秧歌和腰鼓等项目上获得了三个第一名。

全运会马上就要开幕了，为了让健身项目常练常新，刘老太太费了不少心思。她自费买来电脑和二百余张光盘，学会了最新的健身项目，并到全国多个地方参加培训班。老太太告诉记者，春节前，她参加了国家体育总局举办的秧歌、腰鼓培训班，3月份就将学到的新动作教给老年朋友，并组成腰鼓队，此举受到前来考察的国家体育总局社体指导中心主任、中国老年体协副主席兼秘书长胡建国的赞许。胡建国当即表示支持枣庄市打造“全国健身秧歌城市品牌”，决定在枣庄实施包括“设立全国第一个健身秧歌公园、建立全国第一个夕阳红欢乐大舞台”等“五个一”工程。

泰安杨宝森

全运会让他成了“体育明星”

本报记者 赵伟

学学乒乓球、练练体操、打打太极拳……今年67岁的泰安市花园社区居民杨宝森在小区内可是个“体育明星”。在喜迎全运会期间，花园社区开展了多项活动，杨宝森渐渐爱上了体育运动，并成为小区的“体育明星。”

19日下午，当记者来到花园社区时，杨宝森正在家门口的广场上和老友“杀”得热火朝天。当记者说明来意后，杨宝森才放下手中的球拍，“现在没事就喜欢打这个。”杨宝森边说边笑着招呼记者进屋。“这些都是全运会带给我的。”杨宝森开门见山地说。3个月前，为了迎接全运会，泰安市开展了多项活动，各个社区也积极响应。花园社区为了迎接全运会，在早晨自发开展了晨练活动，本来就喜欢运动的杨宝森带头加入到了晨练队伍的行列中。每天早晨5点半，杨宝森准时起床，和其他市民一起练体操、打太极拳、练太极剑等。为了让更多市民加入到晨练的队伍，杨宝森还义务当起了全运会全民健身的宣传员，向广大的社区居民宣传晨练的好处，在他的带动下，目前晨练的老年已达40多人。

鞠在华 本报记者 张琪 摄

青岛沈伯威

全运成为生活一部分

本报记者 郭强 杨宁

乐观开朗的沈伯威今年62岁，是青岛市一名土生土长的“健身迷”，从小便爱好各种体育锻炼，他也是青岛全运会场馆工作部的一名志愿者。18日，沈伯威接受采访时开心地说，“全运会志愿服务工作已经成为我生活的一部分。”

沈伯威是原青岛医学院的一名退休干部，退休前他就想干点事儿为社会服务，先后在2006年帆船测试赛做接待工作，2008年奥帆赛交通服务志愿者，老沈任劳任怨，从不喊累，在年轻人面前也不服输，获得了“青岛奥帆赛残奥帆赛优秀志愿者”这一称号。今年2月26日，老沈来到全运会青岛组委会，成为场馆建设部的一名志愿者。老沈其中的一项工作是在场馆启用前，张贴场馆内各种功能用房的标志、标牌，包括运动员休息室、裁判员休息室、卫生间、餐厅等等，以及到各个功能区的路线指示牌。这项工作要求有一定的技术性，更多的是耐心，因为全运会期间青岛投入使用的8个场馆的标志牌大大小小加起来有3000多块。虽然工作琐碎，但老沈和搭档还是认真地完成了。为了合理规划功能用房的位置、找到最正确的路线指示牌，老沈和搭档在场馆里跑了20多趟，腿肚子都酸了，但也从不叫苦喊累。

作为一个老青岛，老沈认为青岛最大的变化莫过于建设了几个现代化体育馆。老沈动情地说，“我有幸成为第十一届全运会的一名志愿者，能够在现代化体育馆里做志愿服务，我非常喜欢这项工作，它已经成为我工作的一部分。”

烟台鞠在华

以点带面，全民全运

本报记者 张坚栋 张琪

初见鞠在华，是在烟台市武术协会。一个从外表看上去仅有40岁的中年女性头戴白色运动帽，从上到下一身黑衣，脚下一双白鞋，迈着轻盈的脚步走进了武协秘书长于永生的办公室，于秘书长告诉记者，这是鞠在华，今年59岁了，是烟台市的一名社会体育指导员，听完一席话记者惊叹，这哪里是年近花甲的老人。

鞠在华说，现在自己每天早上都带领100多人在烟台毓璜顶公园内进行健身活动，教授内容涉及到健身气功、太极拳和健身操等等，“可以说我们的健身项目丰富多彩，本届全运会的口号不是全民全运吗？我们这些社会体育指导员就是以点带面，从而带动大家参加体育活动，效果不错嘛”。烟台市体育局群体科给出的资料显示，全烟台市目前有社会体育指导员7773人，这些人是全民健身的中流砥柱。虽然风里来雨里去，没有任何报酬，但是享受的是乐趣，“只要有人学我就教。”