

山东省老年人体育协会

关于评选表彰“三好康乐老人”的通知

各市、大企业、省烟草、省直机关老年人体育协会：

近年来，省老体协倡导在全省老年人中开展争当“三好康乐老人”活动，引导广大老年人保持良好的心理状态，养成良好的生活习惯，建立良好的人际关系，由此产生了积极反响，深受社会欢迎并取得明显成效，对实施“全民健身”、“健康中国”国家战略，推进积极老龄化和健康老龄化，全面实现小康社会目标，维护家庭和睦、单位和顺、社会和谐发挥了积极助推作用。为鼓励先进、表彰优秀，省老体协确定在全省评选表彰百名“三好康乐老人”。

一、评选条件

“三好康乐老人”的基本条件是，“心理状态好、生活习惯好、人际关系好”。

心理状态好。一是淡泊名利，知足常乐，有收获感、满足感，有生活情趣；二是乐观向上，以积极态度面对老年阶段的生活，能做到量力而行，有所作为；三是助人为乐，品德高尚，善待别

人，乐于为社会、为群众多做善事好事，弘扬正气，积极发挥正能量。

生活习惯好。一是生活规律，能正确规划、合理安排自己的老年生活；二是动静结合，力所能及参加体力劳动，使文体健身活动生活化，做到多活动、少生病、多锻炼，少住院，定期健康查体，保持着良好的睡眠，身心都健康；三是均衡营养，饮食有节，粗细结合，荤素搭配。

人际关系好。一是家庭和睦，邻里友好，与老同事、老朋友关系处得好；二是心胸开阔，包容心强，宽以待人，乐于交友；三是诚实守信，一身正气，敬重他人。

二、评选要求

（一）符合“三好康乐老人”的基本条件和要求；

（二）年龄：男性 60 岁以上，女性 55 岁以上；

（三）面向基层，尤其是社区、乡镇、街道、村居及基层健身活动站点，在引领大家积极健身、科学防疫、居家锻炼、推广太极拳活动中表现突出的典型人物。

（四）每名候选人要求有视频介绍（3 分钟以内）、文字介绍和图片资料，能够充分反映候选人的先进事迹和精神风貌。

三、推荐名额

济南、青岛、烟台、潍坊、济宁、临沂、菏泽各 6 人；

淄博、枣庄、东营、泰安、威海、日照、德州、聊城、滨州各 5 人；

省直、胜利油田、齐鲁石化、济铁、莱钢各 2 人；

省烟草 1 人；

机动 2 人。

四、会议表彰

请各市、各单位老体协按照“三好康乐老人”相关评选要求推荐候选人，2020 年 11 月将举行会议隆重表彰，颁发证书和奖牌。

五、宣传报道

加强宣传引导，逐步凝聚共识，通过各类大众媒体、网络媒体及省老体协微信公共号、《康乐老年》杂志、老体协网站等渠道集中宣传报道“三好康乐老人”典型事迹，引导广大老年人学“三好”当“三好”，推动全社会形成崇尚先进、积极向上的浓厚氛围。

六、相关要求

请各单位按照评选要求积极开展初评工作，并于 2020 年 10 月 30 日前将候选人视频介绍、图片资料、文字材料（附件 1、附件 2 同时以 word 文档和 pdf 扫描件形式）报送省老体协邮箱。

七、联系方式

省老年人体育协会

联 系 人：戴晓磊 高静文

联系电话：0531-82056413, 61379223

电子邮箱：sdlntx@163.com

附件 1：推荐“三好康乐老人”名单

附件 2：“三好康乐老人”推荐表



附件 1

推荐“三好康乐老人” 名单

序号	姓名	性别	年龄	原职业职务

附件 2

“三好康乐老人”推荐表

姓 名		性 别		民 族		(照片)
原职业 职务				年 龄		
现住址				电 话		
被推荐 人有关 情况 (可另 附材料)						
报送单 位意见 (盖章)						