

山东省老年人体育协会

关于深入开展争当“三好康乐老人”活动 并做好相关评选推荐工作的通知

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，对深入实施健康中国战略和全民健身国家战略，贯彻落实《全民健身计划（2021—2025年）》，坚持以人民为中心，维护家庭和睦、单位和顺、社会和谐发挥了积极作用。

为深入贯彻党的二十大精神，全面落实习近平总书记关于健康中国、体育强国和积极应对人口老龄化等重要指示精神，践行“快乐健康、幸福长寿”的老年体育工作理念，在广大老年人中进一步营造乐观向上、崇尚正气、积极作为的浓厚氛围，省老体协确定继续评选表彰一批全省“三好康乐老人”。现将有关事宜通知如下：

一、“三好康乐老人”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，定期健康查体，保持良好睡眠，身心健康；三是均衡营养，饮食有节。

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、评选推荐要求

（一）符合“三好康乐老人”的基本条件；

（二）年龄要求男、女均为 60 周岁以上（含 60 周岁）；

（三）面向基层，重点是在社区、乡镇、街道、村居及基层健身活动站点引领老年人积极健身、表现突出的典型人物。尤其是对推广普及太极拳活动做出重要贡献的老年志愿者、基层站点负责人，以及多年来为老体事业无私奉献、担当作为的老体协负责人。

(四)“三好康乐老人标兵”候选人推荐。各单位在推荐“三好康乐老人”的同时，还需推荐一名“三好康乐老人标兵”候选人。要求候选人在老年体育事业中勇于担当、积极作为，引领带动更多老年人加入体育健身行列，为老年体育事业发展作出突出贡献。省老体协将从各单位推荐的候选人中再评选出 20 名“三好康乐老人标兵”。

(五) 已被评为“三好康乐老人”的不再参与评选，特别优秀的可推荐为“三好康乐老人标兵”。

(六) 每名候选人的事迹要有文字材料（“三好康乐老人”候选人 600 字以内，“三好康乐老人标兵”候选人 2000 字以内）、图片（活动照及个人照），能够充分反映候选人的先进事迹和精神风貌。

三、材料报送和评审

(一) 请各单位按照有关要求积极开展初步工作，并于 2024 年 1 月 5 日前将候选人视频介绍、图片资料、文字材料（附件 2、附件 3、附件 4 同时以 word 文档和 pdf 扫描件形式）报送省老体协邮箱。

(二) 省老体协将组织有关专家审定“三好康乐老人”和“三好康乐老人”标兵候选人，确定“三好康乐老人标兵”人选。

四、联系方式

省老年人体育协会

联系人：刘 栋 高静文

联系电话：0531-82056413，61379223

电子邮箱：sdlntx@163.com

附件 1：“三好康乐老人”候选人推荐名额

附件 2：“三好康乐老人”候选人推荐名单

附件 3：“三好康乐老人”候选人推荐表

附件 4：“三好康乐老人标兵”候选人推荐表



附件 1

“三好康乐老人” 候选人推荐名额

序号	单位	名额（名）	备注
1	济南老体协	14	
2	青岛老体协	13	
3	淄博老体协	11	
4	枣庄老体协	9	
5	东营老体协	7	
6	烟台老体协	14	
7	潍坊老体协	14	
8	济宁老体协	14	
9	泰安老体协	9	
10	威海老体协	6	
11	日照老体协	6	
12	临沂老体协	12	
13	德州老体协	14	
14	聊城老体协	10	
15	滨州老体协	9	
16	菏泽老体协	8	
17	省直老体协	8	
18	济铁老体协	4	
19	齐鲁石化老体协	4	
20	莱钢老体协	4	
21	胜利油田老体协	4	
22	烟草老体协	2	

附件 3

“三好康乐老人” 候选人推荐表

姓 名		性 别		年 龄		(照片)
民 族		政治 面貌		电 话		
原单位 及职务						
志愿服 务单位 及职务						
先 进 事 迹 (可另附)						
报送单 位意见	(盖章)					

姓 名		性 别		年 龄		(照片)
民 族		政 治 面 貌		电 话		
原单位 及职务						
志愿服 务单位 及职务						
先 进 事 迹 (可另附)						
报送单 位意见	(盖章)					