



教学相长 为健身气功赋能

福建省老年人健身气功巡回培训班在厦举办



晨报讯(记者 晋君 实习生 郭超 通讯员 洪荣灿)健身气功是传统的体育健身项目,深受中老年群体欢迎。3月11日至12日,福建省老年人健身气功巡回培训班在市体育中心综合比赛馆举行,包括厦门市各区、行业系统老体协从事基层教学的78名骨干教练员等在内的全省健身气功骨干精英参加培训。

据悉,本次健身气功培训由福建省老体协主办,厦门市老体协承办,市老体协拳功专委会协办,主要培训易筋经、五禽戏、八段锦、导引养生功等四套功法。培训由省健身气功协会副会长王少文以及国家级社会体育指导员张丽、省一级社会体育指导员黄幼春等教练执教。

市老体协拳功专委会全

力配合本次培训,做好课程安排、学员组织和后勤保障等工作。拳功专委会副主任陈静漪告诉记者,本次参加培训的厦门学员,还包括代表全市参加全国、全省比赛的健身气功运动员。陈静漪说:“教练把裁判标准和比赛扣分点讲解得很清楚,大家受益匪浅。”

参训学员陈柳青是仙岳山公园西门平台辅导站的教练,也是健身气功省一级教练员、裁判员。陈柳青告诉记者,她定期在站点开展教学,每次省、市培训都会参加。“每次参加培训后,我都有新的提升。”陈柳青说。

培训期间,市老体协主席刘绍清到现场关心看望老师和学员。培训结束后,市老体协副主席陈国荣等领导为学员们颁发了结业证书。



学员们认真学习健身气功。记者晋君摄

相关新闻

气排球爱好者齐聚“论剑”

晨报讯(记者 晋君 实习生 郭超)近日,厦门市老体协在厦门市老年活动中心羽毛球馆举办市老体协气排球专委会“第一季度”气排球交流活动。

据悉,本次活动一共两天,分别进行了男子组、女子组的交流。活动裁判长李辉亮介绍,每支队伍都增加了

新队员,实力都有所提高,竞争很激烈。

集美区女子气排球队队长尹艳辉刚退休不久,她曾是专业排球队员,有着丰富的经验。尹艳辉表示:“我们平时在集美区老年活动中心训练。通过本次活动,我们获得了更多实战经验。”

厦门市老体协副主席、

思明区老体协主席韩静江说,思明区男女气排球代表队常代表厦门参加国家级、省级气排球赛,队员们每周都会组织三到四次训练,遇到赛事时训练会变得更加密集。“我们希望通过本次交流,选拔一些优秀的新队员参加今年5月举行的省气排球交流活动。”韩静江说。

厦门市爱心护理院中级社工师卢林惠: 细心观察 化解老人烦心事

晨报记者 晋君
通讯员 廖洪波

80后卢林惠目前是厦门市爱心护理院的中级社工师,她的本职工作是接受老人及家属的养老咨询、为老人办理入住手续等。

卢林惠从小在“学雷锋、做好事”的教育氛围中长大,对雷锋同志的奉献精神 and 敬业精神有着深刻的认识和体会。因此在日常工作中,她用实际行动践行雷锋精神,在平凡的岗位上抒写着爱岗敬业、助人为乐的大爱篇章。今天,让我们一起来了解她的故事吧!

贴心服务 让老人更加舒心

在做好本职工作的同时,卢林惠把护理院当成一个大家庭,把入住老人当成

亲人,细心、周到地服务长者,特别关注他们的住养质量和精神需求,积极参与养老服务创新和提升。在老人眼里,她总是“想老人所想、急老人所急”。

卢林惠发现,因为各种原因,老人们入住到护理院,尽管得到了很好的照顾,但他们并不能很好地使用智能手机等跟家人交流。细心的卢林惠把这事放在心上,制作了一个通俗易懂的课件,然后开设新知课堂,通过逐一耐心解释、手把手教学等方式,向入住长者传授用微信发语音、发视频的方法。从此,一些老人在院里一看到她,就会来“讨教”智能手机的使用方法。他们很快掌握了智能通信技巧,缩短了与家人的距离,让自己在护理院生活得更开心也更舒心了。



卢林惠为老人讲解如何使用智能手机。(资料图)

整合资源 为老人组织活动

有些老人初入住爱心护理院时,会因家人不在身边而感到孤独和焦虑,而卢林惠总是敏锐地察觉到这些老人的心理活动。为了让老人们的生活更加丰富多彩,她积极寻找各种资源,与多家爱心团体建立合作关系,为

老人们组织各种活动,如陪护、陪聊、义务理发、慰问演出、技能培训、娱乐休闲等,让入住老人“老有所依、老有所乐”。

在爱心护理院工作7年多,卢林惠接触了数千名老人及其家属。她始终把老人的需求和感受放在首位,工作成效显著,因此多次被护理院评为“先进工作者”。

翔安区老年大学 “开学第一课”开讲

晨报讯(记者 晋君 通讯员 刘志峰)近日,翔安区老年大学结合“开学第一课”开展思想政治主题讲座,特别邀请厦门日报社原党委书记、社长,高级记者江曙曜授课。学校全体教职工、教学点负责人以及学员聆听了本次讲座。

本次主题讲座聚焦“心性修养”与“治平实践”。讲座中,江曙曜表示:“要永葆对世界的好奇心,自信但不自满,不断学习,炼化心中利剑,铸牢初心使命,坚定永远在路上的信念,引导思想上与党保持高度一致。”

江曙曜生动的讲解,让现场不时传来阵阵掌声与欢笑声。听众们意犹未尽,纷纷表示:“原来思政课也能讲得这么有趣,真是受益匪浅!我们回去一定加强学习,更好地提升自我。”