



专业视角感受广场舞独特魅力

厦门市老体协举办2024年厦门市老年人广场舞骨干培训提高班



晨报记者 晋君
通讯员 马昭群

在闹市的广场,或家旁边的公园,随着韵律舞动,身心即可达到极致的愉悦……这就是广场舞的魅力。

广场舞深受老年朋友喜爱。为进一步加强厦门市老年人广场舞骨干队伍建设,以更加专业的视角感受广场舞的独特魅力,厦门市老体协近日在市体育中心综合健身馆举办2024年厦门市老年人广场舞骨干培训提高班。

来自厦门各区老体协、行业系统、市老体协操舞专委会的53名有较好舞蹈基础,长期在基层从事广场舞教学的教练员和骨干运动员参加了此次培训。

寓教于乐 课堂轻松活跃

本次培训为期两天,主讲

老师是厦门市操舞专委会编导老师李琦。她首先进行了理论知识的解读,图文并茂地讲解了《老年人广场舞竞赛规则(试行)》(2021版),耐心解答学员提出的问题,课堂氛围轻松活跃。

接着,李琦进行了老年人广场舞新编套路教学。其中,《永远是一家》赞颂民族团结,结合了多个少数民族舞蹈及东北秧歌等多风格动作;《黄河源头》融合西北不同地域的秧歌特点,旋律热情,动作优美。据介绍,这两个新编套路将成为省赛的比赛套路。

李琦表示:“参训学员都有一定的舞蹈基础,也都学习得很认真。”

激情舞蹈 充满青春活力

伴着动感的音乐,跳起激情的舞步,很快汗水就湿透了衣服,参训学员脸上却依然挂



学员们激情舞蹈。记者 晋君 摄

着自信的笑容。虽然她们都已经退休了,但对舞蹈知识技能的渴望毫不消减。

来自厦门老年大学的学员刘莉莉说:“开始培训前,老师就将培训套路相关视频上传到了微信群,让大家先熟悉音乐和动作。课上,老师再把

动作拆解了教给我们,让我们的动作更规范。”

来自市老体协登山专委会的学员李嫣告诉记者,她感觉此次培训的舞蹈充满了青春活力,“跳起来很带劲”。尤其是《永远是一家》动感优美、简单易学、风格多样,结合充

满时代感的旋律,传达出了振奋人心的正能量。

据了解,培训结束后,参训队员将回到各自所在的单位,继续进行分层教学和推广,让更多老年朋友受益于广场舞。

老年文艺调演邀您参与

晨报讯(记者 晋君 通讯员 陈燕评 游少斌)三年一度的厦门市老年文艺调演又启动啦!为庆祝2024年老年节,充分展示厦门市老年文艺成果和老年人积极向上、热情奋发的精神面貌,推动厦门市老年友好型社会建设,厦门市老年活动中心定于2024年6月-9月举办第十二届厦门市老年文艺调演。

记者从市老年活动中心获悉,厦门市老年文艺调演每三年举办一次,规格高、规模大、影响广,是厦门市老年文化艺术的盛会和老年文化艺术水平的重要展示平台。第十一届老年文艺调演于2021年举行,共有80个单位、团队选送160个节目参加,参加人数达1859人,其中96个作品进入决赛,共评选出金奖32个、银奖63个、优秀创作奖10个、优秀组织奖11个。

第十二届老年文艺调演已被列入2024年厦门市民文

化节年度重点活动。本届老年文艺调演计划于6月启动并组织报名,以系统单位、街道、社区或老年社团为单位组队报名参加;8月举行市属老年社团线上初选和其他社团各区线下初选;9月下旬在厦门市老年活动中心音乐厅举行决赛。

参与报名的节目主题需弘扬时代主旋律,体现时代新特征;坚持原创与传统相结合,突出地域文化特色,鼓励创新;提倡群众性,富有生活气息,赞颂新时代老年人的幸福生活。节目类别为舞蹈类、声乐类、器乐类和综艺类。参与人员年龄限制为男年满50周岁(1974年12月31日前出生)、女年满45周岁(1979年12月31日前出生),且身体状况良好、常住本市的中老年人。报名联系人:陈燕评,联系电话:0592-2662906。其他事项详见“厦门市老年活动中心”微信公众号。

以牌会友 乐在“棋”中

晨报讯(记者 晋君 通讯员 林穆生)为活跃老年人的文化生活,营造互帮互助的邻里关系,近日,同安区老年福利协会携手辖区20个“金秋老年乐园”活动点所在的村居“两委”,开展“棋牌博弈 尽情放‘粽’”——端午节扑克(80分)交流、老年人象棋比赛和包粽子系列活动,共吸引

700多名扑克(80分)及象棋爱好者热情参与,或以牌会友,或乐在“棋”中,乘兴而来,尽兴而归。

粽叶飘香迎端午,幸福和谐邻里情。活动当天不仅有棋牌比赛,在辖区各“金秋老年乐园”内,志愿者和老年朋友还欢聚一堂,一起包粽子。志愿者还为辖区内高龄老人、失能半失能

老人、孤寡老人、低保户等特殊群体送去美味的粽子,献上端午的祝福。

值得一提的是,这些村居的老年人协会、老干部“四就近”服务站、新时代文明实践站也参与了此次系列活动。章老三(福建)生物科技有限公司对系列活动给予了支持。

为老人送上“端午大餐”

晨报讯(记者 晋君 通讯员 陈彩女)近日,在翔安区内厝镇人民政府的指导下,沐爱(厦门)养老科技有限公司联合官路村村委开展“浓情端午,粽享安康”民俗庆典活动,共吸引近百名老人参加。

据悉,现场除了包粽子,还有歌舞表演、创意手

工和传统游戏等活动,为老人们送上了“端午大餐”。老人们拿着“游园券”打卡香囊区、五彩绳区等,参与掷飞镖等趣味项目,玩得不亦乐乎。老人宋爷爷说:“今年的粽子格外甜,这些精心策划的活动让我们很开心,不但感受到端午节的独特魅力,也增进了邻里间

的情感交流。”

据悉,由沐爱养老运营的内厝镇部分村(居)居家养老服务站和幸福院,今年共开展了7场端午系列民俗活动,受益老人约800名,有效满足了辖区内老年群体多层次、多样化的养老需求。