

一起学跳绳 收获健康与欢乐

读者节现场将举办全民跳绳“益”起行活动,欢迎市民朋友们前来参与

晨报讯(记者 叶子申)跳出活力、增强体质、展现风采。19日举行的厦门日报社“工商银行杯”第二十一届读者节的现场,一系列精彩纷呈的活动与您相约。记者昨日了解到,又有一项全民可参与的项目,将亮相读者节现场——福建省跳绳协会将在读者节现场带来全民跳绳“益”起行活动,内容包括爱心融合跳绳表演、团队跳绳表演及花样表演等。

福建省跳绳协会会长庄婉娜介绍,在爱心融合跳绳表演中,将邀请多名自闭症儿童参与跳绳,展现他们努力接触社会、融入社会的风采。另外,还将邀请省跳绳协会的部分学员代表和教练员带来精彩表演。

除了跳绳表演,活动现场还将邀请报名家庭及读者节现场观



福建省跳绳协会举办系列跳绳活动。(资料图)

众,参与亲子跳1分钟、亲子家庭跳绳接力等互动环节。

“跳绳不受场地、时间限制,人人都可参与,能大大提升体质。”家住新湖社区的赵先生是一名跳绳爱好者,常年带着孩子一起参加各类跳绳活动。在他看来,跳绳运动不仅锻炼身体,还能

让人从中收获快乐。活动当天,他会带孩子到现场参加跳绳活动,一起跳出属于自己的风采。

庄婉娜表示,她倡导“用一条绳,牵动一家人”的理念,即借跳绳运动带动家庭体育,从而“以小家带大家”,携手共筑健康路,实现健康中国梦。

相关链接

读者节一大波好货等您来

记者昨日了解到,厦门日报社“工商银行杯”第二十一届读者节将带来厦门“一村一品”特色集市,邀您品鉴厦门本地特色的优质农副产品。

来自新圩镇东寮村的秀姐家豆干历经十二道工序,古法盐卤制作,色泽金黄、豆味香浓,现场将有热心大姐教您如何制作香煎豆干、焗焖豆干肉,带回两手好菜惊艳家人;梅饼、梅片、脆李、脆梅……如意情集团带来的休闲零嘴将以优惠价现身,并提供现场试吃,为大家送上游玩好心情;大宅火龙果专业合作社则带来招牌新鲜火龙果、一系列

农副产品,以及火龙果冰棒、果切、鲜榨果汁等新鲜美味,据透露,现场还将奉上火龙果茶、果干供市民读者免费品尝;来自新圩镇的翔安区奥蜜蜜蜂养殖专业合作社将带来荔枝蜜、龙眼蜜、桂花冬蜜、蜂王浆等纯天然原蜜,不仅有买冬蜜送天然蜂蜡自制润唇膏的诱人优惠,还用蜂箱装来蜜脾,邀请市民朋友现场尝试摇蜜、取蜜,带来别开生面的体验活动。

好物好价、买赠优惠、试吃品尝,好玩又好逛,11月19日,读者节期待您的到来!

(厦门日报记者 柯笛 严明君)

亲近自然 开启美好旅程

2022年湖里区企业离退休人员参观研学活动走进灵玲国际马戏城

晨报讯(记者 陈嘉汶 实习生 黄尧)情暖人社,温馨退服。在厦门市人社局、厦门市退服中心大力指导下,湖里区退服中心策划推出2022年湖里区企业离退休人员参观研学活动,大大丰富了退休人员的精神文化生活。

11月14日,湖里区海天社区40位退休人员应邀参与活动,走进灵玲国际马戏城,在动物王国中开启一段亲近自然、新奇有趣的美好旅程。当日的活动由厦门市退服中心、湖里区人社局指导,湖里区退服中心主办,海天社区协办。

疣猴灵动敏捷,水獭憨态可掬,鸚鵡优雅从容……刚步入园中,退休人员就与来自天南地北的动物朋友们打了照面。大家跟随着湖里区退服中心工作人员及导游的脚步,一边聆听讲解,一边拿出手机记录下精彩影像,与家人朋友分享。

“宝贝快来!宝贝来啦!”在细尾猿展馆前,几位退休阿姨热情地向洞穴中的细尾猿发出邀请。在一声声召唤中,活泼好动的细尾猿们走出家门,连跑带跳来到众人面前,直立起身、伸长手臂,与大家热情互动,引得多位退休阿姨欢笑连连,直呼“可爱”。

“它的尾巴在行走时翘起来,可以保持身体的平衡。”节尾狐猴



湖里区企业离退休人员观看表演。记者 唐光峰 摄

展馆前,退休人员纷纷被节尾狐猴高高竖起的尾巴所吸引,湖里区退服中心工作人员则细致地为大家答疑解惑。参观之旅不仅为退休人员带来了新的感官体验,还“附赠”了许多有趣的知识干货。

漫步各展馆后,退休人员来到孔雀舞台,观看“群鸚荟萃”表演。金剛鸚鵡小蓝用汉字卡片拼出“大家好”致以问候,拉开了表演帷幕。运球投篮、骑行滑梯……鸚鵡“运动员”以矫健的身手技惊四座。

更让退休人员惊奇的是,鸚鵡不仅四肢发达,而且头脑聪明。“Michael, 3+2=6!”,在算术

表演环节,面对退休人员即兴给出的数学题,鸚鵡 Michael 沉着冷静,丝毫不理会饲养员的误导,精准无误地叼起数字“5”的卡片,赢得了退休人员们的赞叹与掌声。

“湖里区把活动真正办到我們退休人员心坎里了,活动地点选得好,以后有空可以带小朋友再来这里玩。”结束了轻松愉快的参观之旅,一位退休阿姨发出感慨。

据悉,本次活动作为2022年厦门市退休人员文体健康系列活动之一,旨在丰富退休人员的精神文化生活。系列参观研学活动将继续开展,惠及更多退休人员。



退休人员在活动现场都玩得很尽兴。记者 陈理杰 摄

热情满满 展现“年轻态”

2022年厦门退休人员趣味运动会昨日在同安区举办

晨报讯(记者 陈嘉汶)瞄准,投球,进了!11月15日,“情暖人社 温馨退服”2022年厦门退休人员趣味运动会在同安区祥平街道芸溪社区举办,退休人员朝气蓬勃,以“最美不过夕阳红”的激情点燃了赛场,展现“年轻态”。

此次活动是在厦门市人社局指导下,由厦门市退服中心、同安区人社局、同安区退服中心主办,祥平街道协办的,旨在响应全民健身号召,丰富退休人员的退休生活。

综合考虑退休人员身体条件、运动爱好等因素,主办方精心设置了趣味投篮、重走长征路、愤怒的小鸟、铅笔套圈、冰壶大作战、迷你保龄球、投壶、超级九宫格等八个趣味项目。值得一提的是,为严格落实疫情防控的要求,主办方还安排

了大家“分时参赛”,即退休人员分四个时段参与活动,确保在同一时段内活动现场参赛人员不超过40人,避免现场出现拥挤,也提升了退休人员的活动体验感。

记者了解到,活动现场8个趣味项目当天都进行得很顺利,都受到了退休人员的欢迎,其中趣味投篮和重走长征路项目最为热门。前来参赛的退休人员都乐在其中,并且完成了活动打卡任务。“虽然打卡4个项目就算闯关成功,但我觉得每个都很好玩,所以8个项目我都体验了一遍,还意犹未尽。希望以后能多多举办这样的活动。”来自芸溪社区的陈阿姨告诉记者。已年过七旬、来自芸溪社区的苏奶奶,在参与活动后也表示:“今天玩得太开心了,每个项目都很有趣。”