



请献一份爱心 为老人圆心愿

市老年基金会和晨报发起的“微心愿”活动面向社会征集爱心善款



晨报记者 晋君

在厦门,有部分困难老人,他们有一些小小的心愿:想要一台微波炉,给早出晚归的老伴热口饭吃;想要一台洗衣机,在冬天不必再用冷水手洗衣物;想要一台电暖器,寒潮袭厦时可以暖暖身子……

为了做好厦门市部分困难老人的帮扶工作,用实际行动践行爱心厦门、爱心敬老行动,切实解决群众生活中的实



往届“微心愿”活动为老人圆梦。记者 晋君 摄(资料图)

际困难,在厦门市老龄工作委员会的指导下,厦门市老年基金会、海西晨报社共同发起

2023年“敬老公益行 我圆微心愿”活动。

自2018年以来,这一活

动已成功举办五届,为500多名老年朋友圆了微心愿,得到社会各界的广泛认可。今年,我们继续向全市各区征集100个困难老人家庭、困难老党员的微心愿。

根据他们的需求,微心愿可以是微波炉、电饭煲等。每个家庭的微心愿价值原则上不超过1000元,100户共需要10万元善款。届时我们将公布征集到的微心愿,爱心企业和爱心人士可认领,并献上一份爱心。

在明年春节前,厦门市老龄委、厦门市老年基金会以及海西晨报社将与爱心单位、爱心人士代表一同将微心愿清单上的物品送到困难老人家

中,让他们过上一个充满爱心的新春佳节。

赠人玫瑰,手有余香。我们期待您的助力,让更多老人能收获温暖。届时海西晨报社将通过媒体平台持续报道社会爱心企业、人士的善举。

户名:

厦门市老年基金会

捐赠账号:

4100022809024903073

开户行:工行美禾支行

电话:0592-2087200

备注:请爱心人士在转账前联系本报记者晋君(电

话:18559037322)进行登记,并在转账时备注“微心愿”。

田径场上演绎速度与激情

厦门持杖健走代表队积极备战福建省第十一届老健会



晨报记者 晋君
通讯员 陈建忠

迈着矫健的步伐,挥动健身手杖,动作整齐划一。昨日,备战福建省第十一届老年人健身大会持杖健走项目的厦门运动员们,在市体育中心的田径场上有序训练。记者了解到,虽然赛事受疫情影响延期了,但这群平均年龄超过60岁的老人精神矍铄,坚持训练,他们有着共同的目标——健身锻炼,挑战自我,尽最大的努力为厦门争光。

日走七八公里 比耐力拼速度

持杖健走,也称越野行走,就是使用两只手杖行走,不用跑步,但可达到慢跑的健身效果,还可以减轻膝关节和腰椎的压力。持杖行走起源于芬兰,是目前世界上发展最快的户外有氧运动。

张群敏是市老体协越野

行走专委会秘书长,担任着福建省第十一届老年人健身大会持杖健走项目厦门代表队的教练。据介绍,此次赛事持杖健走项目分为场地健走和越野健走,共有11名队员参赛。

场地健走分为男子、女子4×400米接力,越野健走则分为男子、女子5公里。“持杖健走是技术和速度的比拼,不但动作要符合参赛标准,还要在此基础上提高速度。一天训练下来要走上七八公里。”张群敏说,队员们很辛苦,尤其夏天训练的时候,他们顶着烈日,衣服湿了一套又一套。持杖健走十分考验队员们的耐力,而大部分队员都有参加马拉松赛事的经历。

在市老体协越野行走专委会主任陈奇楠的协调下,备战场地健走的队员们每周在厦门市体育中心田径场训练,越野健走队员则在园博苑训练。大家每次都要练上



厦门持杖健走队员们干劲十足,在田径场上全力备战。记者 晋君 摄

一整天,中午就吃盒饭,稍微休息一下,下午继续练习。除了两到三次的集中训练,每天队员们还以小组的形式或各自就近训练。

坚持健身锻炼 努力挑战自我

队员们来自全市各个区,每次训练大家都能准时参加。刚组队时,大家水平参差不齐,但靠着团结刻苦的精神,水平提升很快。

教练邱爱云告诉记者,市老体协对此次省老健会十分重视。全国老体协举办了两次持杖健走线上学习班,厦门代表队的队员们全员参

加学习,都取得了好成绩。

在队长林炳谦的带领下,动作比较规范的队员顾克青、李贤德起到了很好的带头作用,经常和其他队员们一起探讨动作要领。新队员毛姝刚加入队伍时身体不适应,产生了退出的念头。教练的鼓励给了她动力,如今她不但身体机能、技术和动作有所提高,人也更自信了。住在同安的队员张金峰每次到岛内训练,不到早上6点就出门了,因为要换乘BRT、地铁和公交车,路上要花费近两个小时……队员们团结一心,克服重重困难,为赛事全力以赴。

小贴士

记者从厦门市老体协获悉,受疫情影响,福建省第十一届老年人体育健身大会延期举办。为保持和提高运动水平,市老体协对近期训练和防疫安全管理工作提出要求:在延期期间,各项目代表队继续按照原计划举办对抗赛、模拟赛;为保质保量科学训练,开展强化训练的时间要相应调整延长。

此外,为减少人员流动带来的风险,市老体协要求所有参赛人员不得前往国内中高风险地区,倡导在本地训练,减少跨市出行;组队参赛的单位要加强思想动员和赛规学习,始终做好强化训练期间代表队的安全防护、训练场馆、交通后勤等服务保障工作。