

新春伊始 老年朋友健身忙

厦门市老年体育健身和培训活动蓬勃开展



晨报记者 晋君
 通讯员 马昭群

近来，不少“阳康”的老年朋友纷纷走出家门，适度参与健身。新春假期刚过，厦门老年体育活动遍地开花。市老体协积极筹备2023年厦门市老年人新春健步行活动和厦门市第十一届老健会，并开展各项培训和展演活动等。

市老体协登山专委会： 精心编排舞蹈参加展演

春节前，市老体协登山专委会接到了参加新春健步行活动的演出任务，演员们第一时间开始排练，春节期间也没有休息。登山专委会主任曾华勤告诉记者：“我们向市老体协推荐了6个节目，将从中选取一个参加2月18

日启动仪式的表演。”

据了解，为了参加此次表演，集美中学老知青大队编排了舞蹈《领航》，演员以该大队队员为主，其他大队的部分人员也参与其中。目前，每周二、周四和周日下午，他们都在思明区卫健系统活动中心排练。

指导老师陈世奇介绍，这个节目的灵感来自今年的湖南台春晚，高亢大气、热情奔放，鼓舞人心。

据悉，参选的另外5个节目也在积极排练。2月9日，市老体协登山专委会将举办选拔活动，挑选出最优秀的节目参加展演。

思明区老体协： 克服困难积极迎接演出

同样在为2023年厦门市老年人新春健步行启动仪式



思明区老体协队员们正在排练柔力球表演《中国龙》。记者 晋君 摄

演出积极筹备的还有思明区老体协，他们将带来柔力球健身套路表演《中国龙》。

该节目的教练范平介绍，这个节目比较喜庆、有气势。“我们接到市老体协安排的演出任务后，选定了这一曲目，又从思明区几个柔力球队选了一些骨干和年轻队员，年前就把视频发给了队员，让他们先自己预习。”范平说，正月初九，演员们开始在人民会堂下沉广场和白鹭洲公园分批培训，到正月十

四，大家已经把动作学会了，接下来还要规范动作和进行音乐的踩点练习。

虽然安排的集中排练时间是每周二、周五，但是教练范平和陈秀琴在不排练的时候也会碰头细细研究，让动作更规范，还要给相对薄弱的队员加强指导，一个星期有六天都在忙着筹备演出。范平说，不少老年人刚刚“阳康”，虽然有一些困难，但是大家都积极克服了，尽力以最好的精神状态参加演出。

相关新闻

快来报名参加 太极拳(剑)培训

为积极推动我市老年人体育健身项目普及推广，引导推动我市老年人恢复低强度体育健身活动，增强体质，提高免疫力，市老体协本周起至4月，将组织各区老体协、各行业系统、国家和省属驻厦单位老体协举办太极拳(剑)推广基层巡回培训活动。

记者了解到，市老体协邀请了具有丰富经验的徐鲁榕、王素贞、万秀榕、聂万福、张碧生、胡宝凤老师为参训人员培训。培训内容为传授老年26式陈氏太极拳、老年26式杨氏太极拳、规范42式太极拳竞赛套路和42式太极剑竞赛套路，身体健康、适合太极拳运动的老年朋友均可报名参加。每期参加培训人员在50人以内。

教学19载 不遗余力传授农民画

翔安区老年大学七旬国画老师陈其园活跃在教学第一线

晨报记者 晋君
 通讯员 陈飞洪

在翔安区老年大学，有这样一位老师，他不但擅长国画，还是翔安区农民画非遗传承人，他就是备受学员好评的陈其园老师。今年71岁的他，仍然活跃在教学第一线，积极发挥光和热。

与学员亦师亦友

陈其园是土生土长的翔安人。他从师范院校毕业后，在原马巷中学任教，2004年到翔安区老年大学兼任音乐老师，2008年正式担任学校国画老师兼教务主任，负责教学、排课和组织培训。

了解到老年人对书法和国画课程有需求，陈其园参与了翔安区老年大学国画课程



陈其园向孩子们教授农民画。

的教学。学科刚成立时没有课本，陈其园就亲自编撰。学员和陈其园相处时就像朋友一样，平时除了上课时间，学员们也喜欢到陈其园家里请教。如今，陈其园的不少学员

已经在翔安小有名气，如许天裕、洪绸春、倪淑坤等，他们参加了多类展览。

“我们翔安区有很多非遗传承项目，翔安区老年大学开展了南音等特色非遗课程。”



陈其园作品。

陈其园告诉记者，“老年学员对我很认可，也很尊重我，我很有获得感。”

传承发展农民画

据陈其园介绍，农民画色

彩强烈，构图饱满，题材以民俗文化、农民生产生活 and 农村建设为主。兔年刚到，他就创作了一幅农民画《满堂欢乐满堂金》，描绘出渔民丰收的喜悦。

为了传承农民画，陈其园积极参加国家、省、市组织的绘画作品展。他的作品曾入展2016年第十一届中国艺术节《在希望的田野上——中国农民画精品展》、2021年第八届“海峡杯”全国书画作品展等。

作为非遗传承人，陈其园走进学校、社区宣传农民画，举办农民画夏令营。他还多次参与翔安区红色记忆系列连环画的插图制作。

陈其园还以医务工作者和志愿者为题材，创作了多幅抗疫作品，备受关注。