



赏春日风光 展健康阳光风采

厦门市各区、各专委会、各系统老体协积极组织老年朋友进行健步行活动



晨报记者 晋君
通讯员 高育武 羊晓红 卢春玲

在这草长莺飞的二月天,到大自然中来一场健步行,让老年朋友身心变得更健康。2月26日,“新春健步行 同心跟党走”2023年集美区老年新春健步行暨“康乐家园”健身成果展演活动在集美水上运动中心广场举行。本次活动由市体育局、市老体协主办,集美区文旅局、集美区老体协、集美学村体育协会承办。市老体协主席刘绍清、集美区领导以及来自集美区六个镇街、区直部门、行业系统和老体协专委会代表队的近千名老年朋友参加活动。

现场,老年朋友们展示了啦啦操、太极拳、健身球操、柔力球等体育项目和欢乐腰鼓表演,充分展示了集美区“康

乐家园”健身成果和老年朋友阳光积极、健康向上的精神风貌。大家一起从水上运动中心广场出发,沿最美水上自行车道、杏林湾环湖健康步道健步行。

自厦门市老体协启动“新春健步行 同心跟党走”2023年厦门市万名老年人新春健步行活动以来,市各区、各专委会、各系统老体协积极响应,纷纷组织老年朋友们进行健步行活动。

厦门市卫健委系统老体协 地点:厦门园林植物园

春光无限好,健步正当时。22日,厦门市卫健委系统离退休干部职工2023年新春健步行活动启动仪式在市老年活动中心音乐厅举行。市老体协常务副主席王刚,市卫健委、厦门大学附属第一医院



老年朋友到美丽的筓筓湖畔健步行。记者 晋君 摄

院领导以及第一医院退休职工登山大队及市卫健委部分单位代表等约150人参加了活动。市卫健委分管领导、市计生协专职副会长陈文生宣布2023年厦门市卫健委离退休职工新春健步行活动启动,活动由厦门大学附属第一医院党委副书记林勤主持。

伴随着徐徐春风,老年朋

友们来到厦门园林植物园开展健步行活动。他们表示,在这美好时节开展健步行既锻炼身体,心情也变得很好。

厦门市门球专委会 地点:前埔健身公园

23日上午,厦门市老体协门球专委会新春健步行活动在华林门球基地如期举

行。运动员们热情洋溢,活力四射,他们沿着前埔健身公园健步行,又走回华林门球基地。队员们纷纷说:“通过此次健步行活动,大家锻炼了身体、放松了心情、增强了友谊。”

除了开展健步行活动以外,现场还举行了门球交流比赛,吸引了更多人加入健身行列,并进一步推动门球项目的开展。

厦门市气排球专委会 地点:白鹭洲音乐喷泉广场

24日,白鹭洲音乐喷泉广场充满欢声笑语。厦门市气排球专委会及思明区气排球俱乐部2023“新春健步行 同心跟党走”活动举行。

此次活动吸引了40多名会员参与。在历时一个半小时的健步行活动中,大家步伐矫健,时而欣赏美丽的风景,感受大自然的勃勃生机;时而驻足拍照留下美好瞬间,享受着运动带来的乐趣。

“我和社区居民是一家人”

鹭江街道双莲池社区退管小组长陈灿民十几年如一日为社区和居民服务

晨报记者 晋君 通讯员 程晓燕

提起鹭江街道双莲池社区的退管小组长陈灿民,居民们总是赞不绝口。谁家的灯不亮了、电路出现了问题……都最先想到请他来帮忙。

在邻居眼里,陈灿民是“十几年如一日为社区和居民服务的热心人”,而他也早已把社区当作自己的家。

不计报酬义务修水电

71岁的陈灿民从少年时期就住在双莲池社区,如今已经有55年了。2005年退休后,陈灿民担任了社区的退管小组长,他利用自己懂得的水电知识特长,当起了社区的“义务水电工”,不计报酬。

陈灿民表示,自己的母亲曾是社区工作人员,他从小耳濡目染,深知在基层开展工作



陈灿民左在帮白奶奶接电线。记者 晋君 摄

不易。陈灿民说:“我们的社区在老城区,辖区范围大,社区工作人员很辛苦,所以街坊邻居有什么事,我能帮就帮一下,这也算是帮社区工作人员分担工作。”

有一次,双莲池社区的网格员到86岁的独居老人白奶奶家中探望,发现老人家客厅的灯不亮了,这让老旧的房间显得更加昏暗。陈灿民听闻

此事,便赶紧来到白奶奶家,经检查发现是电线断了。他熟练地用新带来的电线把灯接亮了,灯光不但照亮了白奶奶的房间,更温暖了她的心。

夫妻双双做志愿服务

双莲池社区地处老城区,大部分小区是无物业小区,陈灿民便主动站出来,承担先锋营等小区公共用电的维护。同

时,陈灿民还身兼多个身份。他既是社区的义务调解员,会帮忙调解居民的矛盾,也是鹭江街道老年大学舞蹈班班长,负责学员的报名和考勤。

双莲池社区常务副主任宗霞告诉记者:“只要社区有事,灿民阿伯随叫随到,他是我们社区的‘多面手’,一天没看到他,社区工作人员都感觉不习惯,要打电话问一下他是不是家里有什么事情了。”

值得一提的是,陈灿民的妻子陈玩霞也热心参与社区工作。她除了担任社区的退管小组长以外,还经常到南普陀、莲前法庭做义工。

因为文明家风,陈灿民一家曾被评为“厦门市文明家庭”。

孝亲敬老把社区当作家

陈灿民还是社区远近闻

名的孝子。他的老母亲住在白鹭洲,今年已经96岁了。每天陈灿民都会细心询问母亲想吃什么,第二天一早到八市采购,再送过去。每天早上,社区居民总能看到他骑着自行车,到母亲家送菜。

还记得母亲有一回摔倒了,手肿了起来,陈灿民每天帮忙她煎药、按摩,老人没过多久就恢复健康。

实际上,陈灿民的女儿嫁到香港后,几年前就希望家里人一同到香港定居,可陈灿民放心不下社区的工作,觉得还有很多人需要他。他把社区当成家,更把社区的工作人员当成子女。“其实我也没做什么,我是被社区工作人员的服务精神感染了我,我们都是社区工作人员全心全意服务的行为感动了我,我们都是一家人。”陈灿民笑着说道。