

让老年朋友在家门口打太极 市老体协太极拳(剑)推广基层巡回培训活动走进筓筓街道屿后西社区



晨报记者 晋君 通讯员 杜骏

为积极推动我市老年人体育健身项目普及推广,根据年度工作计划安排,市老体协于今年2月至4月举办太极拳(剑)推广基层巡回培训活动。3月7日至9日,这一培训活动在思明区筓筓街道屿后西社区开展,为社区喜爱太极拳(剑)项目的老人带来了别开生面的教学。

就在家门口学打太极

依托屿后西社区旁榕树广场空气清新、绿树成荫的美好环境,吸引了众多社区内的居民及太极拳爱好者,就近、就地参与学习。在现场,社区工作人员为参与者发放了活动制服,并组织志愿者进行现场秩序维持。

记者在培训现场看到,学

员们身着健身服,认真跟随老师练习太极拳的基础动作,一招一式,有模有样。

本次培训由市老体协拳功专委会副主任兼秘书长聂万福和太极拳资深教练胡宝凤担任教师,授课内容为老年26式陈氏太极拳和老年26式杨氏太极拳。

据屿后西社区党委书记、居委会主任叶茂林介绍,参加本次培训的有48名学员,主要是社区辖内的退休居民。她说:“社区网格员前期对退休人员的兴趣爱好进行了摸底,了解到大家对学习太极拳的需求较大,我们将这一情况上报街道,促成了这次培训的举办。”

学员吴阿姨说:“我们都很高兴,珍惜这次来之不易的学习机会,学会以后要坚持每天练习,强身健体。”



拳功专委会在屿后西社区开展太极拳培训。
记者 晋君 摄

全市开展太极拳教学

今年2月份以来,拳功专委会把太极拳推广到基层,根据各区提交的申请,到全市各区开展教学。除了传授老年26式陈氏太极拳和老年26式杨氏太极拳以外,还规范42式太极拳竞赛套路和42式太极剑竞赛套路,参训单位也可以自行选择中国老体协太极拳专委会认定推广的其他老年太极拳规定套路。

“我们选派8名经验丰富的教练,其中有3位是去年参加省老健会的成员,老年人参与性和积极性很高。”聂万福说,参与培训的老年朋友大多数是零基础,太极拳的学习相对较难,此次巡回培训旨在让老年朋友对太极拳有基本了解,加强社区晨练点的建立,由社区太极拳骨干带动开展日常锻炼。“通过培训可将晨练点固定下来,搭建平台,以便更好地推广项目。今后如

果晨练点有需要,我们也会派老师过来指导。”聂万福说道。

据悉,拳功专委会将此次培训作为示范项目,把老年体育项目送到基层,加强太极拳项目的推广。市、区老体协领导把抓基层培训,建立健全老年体育健身活动站点,作为今年的一项重要工作。开展老年体育健身项目进社区活动,在提高老年朋友参与体育健身积极性的同时,也为康乐家园的创建充实了内容。

嘉莲街道莲花北社区和光里小区第一党支部书记黄懿望： 社区的好帮手 居民的好邻居

晨报讯(记者 晋君 通讯员 王晶晶)64岁的黄懿望是嘉莲街道莲花北社区和光里小区第一党支部书记、和光里北区业主委员会主任。每天早上,他都会到小区楼下转一圈,“看看小区里有没有什么事情,这样我才比较安心。”最近,黄懿望被莲花北社区聘为近邻监督员。他退休不退色,不忘党员身份,心系居民,帮助解决难题。

黄懿望利用自己的绘画特长服务社区,去年7月,得知社区居委会门前的墙面破损后,他主动提出可以在墙面作画,遮挡破损墙面的同时,也可增添社区的文化气息。他带着颜料,顶着三伏天的骄阳,在墙面画了幅栩栩如生的毛竹图。莲花北社区党委副书记蔡瑾说,社区每



黄懿望协调解决小区施工导致通行不便的问题。

次需要黄懿望帮忙,他总是说:“好,马上就到!”

黄懿望还积极参与洁净家园、文明创建、学雷锋志愿服务和垃圾分类等社区工作。在他的带动下,4岁多的小孙子也成为一名垃圾分类“小老师”,时刻监督着家人的分类情况。

近日,小区在进行污水

“两高”改造施工。黄懿望的手机像“热线电话”一样,不时响起。小区挖了些沟,有土头堆积,有业主反映车子通行不方便。他一直协调业主和施工方之间的关系,督促施工方能够尽快完工。黄懿望笑着说:“我退休后,有机会为居民服务,从没想过个人得失,能帮就帮大家。”



厦门市宁德蕉城商会志愿服务队
服务队举办首场公益活动。

蕉城商会成立志愿队伍 退休老人成顾问

晨报讯(记者晋君 通讯员 陈丽娟)近日,厦门市宁德蕉城商会组织了商会党员及部分会员单位与厦门自贸区爱心企业与退役军人志愿者服务队共建,在轮渡码头开展“学雷锋,从小事做起”的志愿服务活动。志愿者为游客当向导,在海滨公园捡垃圾,进行垃圾不落地的文明宣导,得到游客及市民的肯定。活动中,厦门市宁德蕉城商会执行会长兼常务

副会长刘登华宣布厦门市宁德蕉城商会志愿服务队正式成立,希望今后能带领更多的会员单位参与公益活动,为厦门文明城市建设尽微薄之力。

同时,厦门自贸区爱心企业与退役军人志愿者服务队队长李文炳被厦门市宁德蕉城商会聘为顾问,指导志愿服务工作。李文炳退休后积极投身志愿服务,被评为思明区“优秀共产党员”。