

唱响莲西之美 焕发夕阳活力

莲西社区人才济济,老年朋友在“金秋老年乐园”找到乐趣



晨报记者 晋君 通讯员 黄赵鹏

莲西社区老年活动中心坐落在龙山山腰,在这里,精通广场舞、葫芦丝、写作、摄影等各类达人层出不穷,是一个名副其实的卧虎藏龙的地方。

2017年1月4日,莲西社区成为厦门市老年基金会首批挂牌的“金秋老年乐园”。六年来,社区老人积极在这里开展文体活动,在收获参与活动的快乐、交友的乐趣的同时,也让身体动起来,焕发生机与活力。

社区老人有休闲好去处

在2017年以前,偌大的社区里,众多有才艺的老人们却苦于没有一个像样的室内活动场所。市老年基金会得知这一情况,为莲西社区提供经费支持,经过改造后,社区里才有了老年活动中心。近日,记者来到莲西社区老年活动中心内,屋里传来阵阵优美的歌声,社区从思明区文化馆请来的王玲玲老师正在为唱歌班的老人上课。

莲西社区老年协会常务副会长陈昌明介绍,如今莲西社区“金秋老年乐园”设施齐全,配备乒乓球桌、棋牌室、排练室等,免费向社区老年人开放。还创建了葫芦丝、唱歌、广场舞等兴趣小组,常来参加活动的老人有近200人,他们都能在这里找到自己的兴趣所在。老人纷纷表示:“咱们莲西社区的老人是活跃的、充满正能量的,大家齐心协力共创美好的‘金秋老年乐园’。”

原创歌曲唱响莲西之美

葫芦丝班深受老年朋友欢迎,莲西社区居民江勋福学习葫芦丝后,免费教学,该兴趣小组已有近30名成员,大家每周三次聚在一起,奏响幸福乐曲。

莲西社区老年协会原常务副会长范登禄、现任秘书长张新民擅长摄影和拍摄,为社区“爱心启禾项目”拍摄视频,荣获省终身教育促进委员会授予的2022年省级“终身学习品牌项目”。

莲西社区舞蹈队的负责人张淑芬获得2022年省级“百姓学习之星”荣誉称号,她参加了思明区老年大学、市老体协、市文化馆、国家体育总局等广场舞指导员培



唱歌班的老人热情唱响莲西之美。 记者晋君摄

训班,带领社区舞蹈爱好者走向全市,获得不少奖项。

文字功底深厚的社区居民吴礼双撰写了《莲西社区居民公约》,填写了《莲西圆舞曲》《龙山山庄我的家》和《情暖人间》等歌曲的歌词,老人们聚在一起唱响莲西之美,来自五湖四海的老人和睦相处,宛如一家人。

让老有所乐老有所为

据悉,“金秋老年乐园”是市老年基金会创立的品牌项目之一。2016年至今,对全市57个条

件较成熟的村(居)老年活动场所,按照“有场所、有活动、有组织、有管理”的标准,给予每个场所10万元配套资金资助创建“金秋老年乐园”示范点。

每年,市老年基金会继续对已挂牌、正常开展活动的“金秋老年乐园”支持1万元活动经费,为

基层老年人开展丰富的文化体育活动提供助力,广受群众欢迎。

莲西社区党委书记、居委会主任万庭清说:“现在老年人的养老需求从过去单一的物质需求,转变为更丰富的精神层面的需求,‘金秋老年乐园’正是老年人休闲娱乐的好去处。”

莲西社区荣誉榜

- 2016年,获得思明区“草根艺术节”广场舞大赛金奖第一名;
- 2018年,赴台参加海峡两岸原创广场舞大赛获表演优秀奖;
- 2019年,厦门市老体协广场舞交流赛银奖。

训练汗如雨下 尽显老年健身风采

翔安区老体协积极备战第四届全国老健会手杖操项目交流赛



晨报记者 晋君 通讯员 陈建忠

昨日,在翔安区文旅局排练厅内,即将代表厦门市参加第四届全国老年人体育健身大会手杖操项目的运动员正在有序地训练。

据介绍,手杖操是持杖健走的一个运动项目,既可以作为运动前的热身,又可独立当作一项健身的运动项目,融入体育、戏曲、舞蹈等元素,刚劲有力、舒展优美,也被称作“器械瑜伽”。

全力开展手杖操训练

4月17日,翔安区老体协接到市老体协布置的任务,6月上旬到河南安阳参加全国老健会手杖操交流赛。大赛要进行自编套路和规定套路两个项目的交流。4月22日至25日,翔安区老体协组织手杖操骨干到东山县参加了此次参赛的规定套路培训。记者了

解到,参加手杖操项目的队员们,从5月2日至今一直在进行半封闭式训练,其间只休息过一天。运动员们每天一早来到训练场地训练,中午吃完饭,她们就用广告纸在地板上一铺,席地而躺休息一会儿,下午再继续练习。

当日,翔安区老体协办公室主任叶培如正在和运动员们一同训练,平时看到队员动作不规范,她及时纠正指导;有人请假,她作为替补队员上场训练。叶培如说:“运动员很辛苦,天气炎热,高强度的训练让大家挥汗如雨,带了三套换穿的衣服都被汗水浸透。”

2017年叶培如到翔安区老体协工作,热爱文体活动且热心老年体育事业。她常说:“让老年朋友体育健身快乐,我也快乐”。

出色承办市老健会项目

一直以来,翔安区老体协注



翔安区老体协手杖操项目的运动员即将代表厦门参加第四届全国老健会。 记者晋君摄

重培养骨干力量,提高老年体育健身水平,善于发现老年人才,充分发挥每个人的特长。本着服务老年人的理念,近年来,翔安区老体协组织了十余次辅导员培训班,项目涵盖柔力球、可来球和气功等。培训后还组织街镇开展交流活动,有专人指导动作,检验培训效果,这为翔安区开展体育项目交

流活动打下牢固的群众基础。

今年举办的厦门市老健会上,翔安区老体协代表队参加18个项目比赛,目前已获4个金奖、2个银奖及1个铜奖,其中台球团体和男子气排球队都获得第一名的好成绩。

据悉,翔安区老体协承办了本届老健会的三个项目,并且在

器械、服装上提供了经费支持。翔安区老体协还将代表厦门市参加第四届全国老健会的掷球交流赛,目前也在积极备战中。

工作获省老体协点赞

4月,福建省老体协副主席马义英带队到厦门市调研老年体育工作。4月16日至17日,马义英一行在厦门市老体协主席刘绍清等领导的陪同下,来到翔安区新店街道老体协及新店社区、马巷街道老体协及桐梓社区调研,了解老年人健身活动开展情况和创建“老年人健身康乐家园”工作情况。

当看到翔安区两个街道和社区老体协荣誉室摆放着许多参加老年体育健身交流竞赛活动的奖杯、奖状时,马义英说:“老年体育的生命力就在于开展活动,这么多的各种奖杯奖状,说明翔安区平日活动开展得好,健身项目普及推广得好,省老健会设置的交流项目在厦门基层社区大部分都在开展,这很不容易。”