

2023年福建省老年太极拳巡回培训班首期培训在厦门举行 教练倾囊相授 学员收获满满



晨报记者 晋君
 通讯员 洪荣灿

7月4日至5日,2023年福建省老年太极拳巡回培训班首期培训在厦门市体育中心综合比赛馆举行。我市各区老体协、市卫健委等单位老体协选派太极拳骨干学员80人参训。

市老体协倾力保障

本次活动由福建省老年人体育协会主办,厦门市老年人体育协会承办。培训内容为26式杨式太极拳、26式陈式太极拳,培训教师由中国武术六段、福建省高级武术教练孙晋华和江云担任。

厦门市老体协对这次培训非常重视,想方设法联系场

地,将面积达1200平方米的市体育中心综合比赛馆作为培训场所。此外,还安排拳功专委会协助做好教学工作,从课程、后勤等方面进行保障。

市老体协主席刘绍清、常务副主席王刚先后到场看望了参加培训的老师和全体学员,对省老体协的培训安排和两位老师来厦辛勤教学表示衷心的感谢。刘绍清说:“希望学员们珍惜时机,抓紧练习,通过这次培训更好地发挥骨干作用,在各个健身站点带动老年人太极拳活动进一步深入开展。”

孙晋华表示,太极拳、太极剑项目在厦门开展得非常好,这得益于厦门市老体协领导的重视。“厦门学员基础扎实,大家都学得非常认真。”



学员们在老师带领下认真学习26式太极拳。
 记者 晋君 摄

学员们都收获满满

太极拳是深受广大老年群体欢迎的传统健身项目。多年来,经过市老体协的大力推广,太极拳已成为厦门市老年体育健身的一个活动品牌。在不久前举行的全国老健会太极拳和太极剑项目比

赛中,厦门市老体协代表队获得了优异的成绩。

记者在现场看到,这次培训班虽然培训时间短,但老师认真授课,细致入微,反复示范。学员们聚精会神听课,跟着老师认真练习,大家都很珍惜来之不易的学习机会,中午也不回家休息,而是抓紧时间

复习,巩固提高。

培训结束后,王刚和孙晋华、江云一起为学员们颁发了培训证书。王刚对参加培训的学员们提出期望,希望他们再接再厉,精益求精,发挥带头作用,推动我市老年人太极拳活动广泛开展,让这项运动根深叶茂,开花结果。

集美区灌口镇东辉村金秋老年乐园开展丰富多彩的活动

跳健身操 编演芗剧 收获快乐健康



晨报记者 晋君
 通讯员 陈素治

在集美区灌口镇东辉村金秋老年乐园,每天早上都有一群老年人迎着朝阳,跳起健身操。多年的坚持,让他们越跳越年轻,越跳越健康。

东辉村老年朋友的兴趣爱好十分广泛,芗剧、腰鼓、太极拳等活动常态化开展。今天就让我们走进东辉村,听一听他们在金秋老年乐园乐享健康快乐生活的故事。

文艺队自编自演芗剧

东辉村金秋老年乐园于2019年挂牌成立。当时,市老年基金会下拨10万元经费,为该村的金秋老年乐园购置了音响、乐器等演出设备,并

创办了东辉村金秋老年乐园文艺队,平时的活动主要依托文艺队开展。

东辉村老年协会常务副会长卢友团今年65岁,他从2018年开始为村里的老年人服务。他告诉记者:“文艺队队员都是本村的老年人,大家平常利用周末时间自编自演节目,然后到村幸福院集中排练。”

村民庄和杰是退休教师,他利用自身特长,围绕党的各项方针政策,把东辉村的发展变化、老人的好故事编成芗剧,被村里的老年人传唱。

近年来,文艺队表演的节目质量不断提高。2021年11月,文艺队自编自演的节目《党的光辉照耀中华大地》荣获第十一届厦门市老年文艺调演综艺类银奖。

走出去开展文艺交流

作为文艺队的主心骨,卢友团经常组织大家走出去,积极与兄弟村开展文艺联欢交流活动。他带领团队多次受邀到灌口镇田头村、双岭村

进行文艺交流,还曾到养老院演出。卢友团说:“感谢市老年基金会为我们的活动开展提供了经费保障。”

市老年基金会和集美区老年福利协会的领导也多次来村里实地考察金秋老年乐园建设和活动开展情况,给予关心指导。

卢友团在今年厦门市老年基金会召开的金秋老年乐园工作交流会上表示,东辉村金秋老年乐园将积极开展与村里老年人兴趣爱好相适应的形式多样的文体活动,为促进老年人身体健康积极搭建平台,把东辉村金秋老年乐园办得更好。

积极参与收获健康快乐

东辉村充分发挥离退休老年人的余热,开展丰富的文体活动,充实老年人精神文化生活,组织老年人学习广场舞和太极拳,开展老人健步走、

文艺表演、道德讲堂等活动。

东辉村是厦门市委老干部局的挂钩帮扶村。为加强基层党组织的力量,助力乡村振兴,2021年,市委老干部局工作人员王艺景到东辉村担任驻村第一书记,开展驻村蹲点工作。他告诉记者:“村里的老年人都很热心参与金秋老年乐园的活动,每天聚在幸福院跳健身操,观看养生视频。通过这个平台,他们收获了健康和友谊。”

东辉村金秋老年乐园 荣誉榜

◆2022年,获金秋老年乐园老年人扑克(80分)比赛银奖。

◆2022年,获金秋老年乐园老年人象棋比赛优秀奖。

◆2021年,获第十一届厦门市老年文艺调演综艺类银奖。



东辉村金秋老年乐园开展丰富多彩的活动。 记者 晋君 摄