

小小柔力球赛出健康体魄

厦门市第十一届老年人体育健身大会柔力球(套路)交流赛举行



晨报讯(记者 晋君 通讯员 肖萍)9月20日上午,厦门市第十一届老年人体育健身大会柔力球(套路)交流赛在厦门体育中心综合比赛馆举行,全市共有8支代表队参赛。市老体协领导班子对此次比赛高度重视,领导亲临现场指导,并观摩整场比赛。

柔力球运动是一项全身性的有氧运动,它可以使颈、肩、腰、腿得到全面锻炼,能够提升神经系统、大脑以及胃肠功能。时下,柔力球运动已成为广受大众欢迎的一项全民健身运动。

当日上午9点整,大赛总裁判长范平宣布比赛正式开始。各支参赛队按照抽签顺序开始比赛。记者了解到,此次比赛套路《美好生活》是全国老体协推出的第十三套



思明区老体协代表队获得金奖第一名。记者 晋君 摄

规定套路,也是到目前为止难度最大的一个套路。套路节奏时快时慢,较难掌控。此外,该套路的抛接类动作特别多,其中“前抛后接”“高抛插接”难度大,套路还融入了新技术难度动作“后导水平绕翻”。范平表示,此次比赛大大提升了厦门市柔力球运动的整体技术水平。

赛场上,选手们把柔力球的柔和美展现得淋漓尽

致。观众席上,掌声、欢呼声不断。经过激烈的角逐,最终,思明区老体协、海沧区老体协、老年大学代表队获得金奖,集美区老体协、华侨大学、湖里区老体协代表队获得银奖,翔安区老体协、厦门大学代表队获得铜奖。

赛后,市老体协主席刘绍清、常务副主席王刚,思明区老体协主席韩静江等为获奖队伍颁发奖杯和奖章。



特写

思明区老体协柔力球队获金奖第一名

本次交流赛由思明区老体协具体承办,在场地协调、赛场布置、赛事操办以及裁判的协调等后勤方面思明区老体协做了大量工作。

据悉,思明区老体协柔力球队今年5月曾代表厦门市参加第四届全国老健会柔力球交流活动,荣获金奖。由于有几位全国老健会的参赛

队员,教练立即重新挑选参赛人员,从头开始学习规范套路。队员们艰苦备战,不论是春雨绵绵,还是夏季骄阳似火,他们都坚持训练,从不懈怠。训练过程并不轻松,看似简单的八字绕环、迎引拉抛的动作,都要求手、眼、身体、步伐与呼吸配合,左右

手要协调,就连眼神也要统一。“大家心里清楚,台上一分钟,台下十年功,没有耕耘哪有收获!一定要抓好训练,比赛时才能发挥最佳水平。”在陈秀琴等教练的带领下,队员们克服家庭和自身的各种困难,圆满完成了训练任务。

思明区老体协主席韩静江亲自抓柔力球项目,多次亲临训练场关心指导队员们训练,帮助协调解决问题,鼓舞士气,温暖人心。功夫不负有心人,思明区老体协柔力球队通过预选赛、正式比赛两轮比赛,获得金奖第一名。

(晨报记者 晋君 通讯员 肖萍)

敬老公益博饼今秋已举办 11 场



指导单位:厦门市老龄委 主办单位:厦门市老年基金会 海西晨报社

晨报记者 晋君 通讯员 涂艺

昨日,2023“中秋敬老公益行 我为老人办博饼”活动第10场和第11场分别走进湖里区禾山街道禾欣社区和厦门象屿慈爱老年养护中心。

300多名长者分批博饼

昨日下午,象屿慈爱老年养护中心热闹非凡,300多名长者分批次进行博饼。长者林爷爷博到了“五子登科”,他高兴地说:“我在这里住了快3年,每年博饼都博到状元,真是太开心了!”

厦门市老年基金会、兴业银行厦门分行对本次公益博饼活动给予了大力支持。

象屿慈爱老年养护中心副总经理颜基仲告诉记者:

“每到中华传统节日,我们都会举办民俗活动。除了中秋博饼,还有春节围炉、端午节包粽子等活动,让长者在象屿慈爱入住就像在家里一样。”

邀您献爱心办公益博饼

今年,敬老公益博饼活动将走进15个养老机构和街道社区。目前,厦门市爱心护理院、厦门兰心颐养院、厦门市爱欣老年公寓、集美区东辉村、思明区镇海社区、海沧区霞阳社区、湖里区和通社区、同安区窑市村以及同安区香溪社区已经举办了敬老公益博饼活动,深受老年朋友欢迎。厦门市老年基金会会长李建福、副会长张培军、名誉会长刘建发等,每次都到博饼现场看望慰问老人,陪他们度



参加敬老公益博饼,老人欢乐开怀。记者 晋君 摄

过欢乐时光。

敬老公益博饼活动将持续到重阳节,贯穿整个敬老月,惠及上千位老人。每桌博饼金额为1000元,每场博饼活动为10桌,需要1万元善款,希望爱心企业和爱心人士为老人献爱心。届时,晨报《夕阳红周刊》将对博饼活动和爱心故事进行报道,并在所有博饼结束后为捐资、捐物在5000元以上(含)的爱心企业和爱心人士颁发荣誉证书。

分享照护经验 干预认知障碍

晨报讯(记者 晋君 通讯员 王巧芬)9月21日是世界阿尔茨海默病日。当天下午,建发溢佰养老中心举办“建发溢佰认知障碍单元设置与照护经验分享会”。

此次分享会得到了厦门市民政局、湖里区民政局、厦门市养老促进会的支持。活动邀请了在认知障碍领域有着丰富经验的专家学者,以及认知障碍艺术干预治疗课程老师进行分享。现场还举办了探讨认知障碍问题的沙龙。

艺术干预治疗是行业和学术界公认的对认知障碍进行早期预防,或是在发病初期进行有效干预的治疗手段之一。记者了解到,建发溢佰活力长廊内布置了以“时光的画廊”为主题的认知障碍艺术干预实践画展,展示建发溢佰艺术干预治疗课程成果。

捐赠账户

户名:厦门市老年基金会
账号:4100022809024903073
开户行:工行美禾支行
捐赠联系人:晨报记者 晋君
联系电话:18559037322
特别提示:请爱心企业、爱心人士在转账时备注“公益博饼”以及捐赠发票开票名称