

## 小小柔力球舞出大健康

我市200多人参加柔力球单双拍套路《我祝祖国三杯酒》展演视频录制



晨报记者 晋君  
 通讯员 马昭群

近段时间,我市柔力球运动蓬勃开展,各类展演、交流活动精彩纷呈。上周,记者来到厦门市体育中心,由我市200多名柔力球爱好者带来的第一套柔力球单双拍套路《我祝祖国三杯酒》展演正在这里进行视频录制。该视频将参加福建省柔力球单双拍套路线上视频展演。

### 单双拍套路有利于推广

为了探索和推动柔力球单双拍融合发展,第一套柔力球单双拍套路《我祝祖国三杯酒》应运而生。厦门市老体协柔力球专委会组织柔力球骨干培训学习这套单双拍套路。柔力球专委会秘书长范平告诉记者,原来的柔



200多名柔力球爱好者参加单双拍套路《我祝祖国三杯酒》展演视频录制。记者 晋君 摄

力球双拍套路相对比较难,此次的单双拍套路优选了左右摆动、绕环类、抱圆平转、左右抛接、正反抛接5个基本动作,适合零基础爱好者及老年大学柔力球初级班学员练习,单双拍皆宜,可循序渐进,夯实基础。“通过这次培训,沉寂已久的柔力球双拍套路又活跃起来了,得到了更好地推广和普及。”

记者了解到,200多名参与视频录制的队员来自思明区、集美区、海沧区和华侨大学老体协,平时队伍各自分

散练习,展演前在市体育中心合练了六七次。

华侨大学老体协常务副主席朱琦环告诉记者,为了参加此次展示,她带领32名队员每天上午、下午都在集美湖公园训练。大家都很喜欢柔力球运动。

### 柔力球运动开展得红火

柔力球全称是太极柔力球,诞生于中国,融入了太极精髓,是一项具有鲜明民族特色的体育运动。经过30多年的普及推广,它已入选第

十三届全运会体育项目。

柔力球运动是一项全身性的有氧运动,可以使颈、肩、腰、腿得到全面锻炼,增强神经系统、大脑以及胃肠功能,深受中老年人喜爱。厦门思明区是首批“全国柔力球之乡”。多年来,在各级党委政府、老体协的高度重视和支持下,这项运动在厦门开展得红红火火。厦门市柔力球队多次获得全国、省、市各级比赛优胜奖,2022年获得福建省老健会单拍、双拍交流活动总分第一名。

### 相关新闻

## 全国13支队伍参加太极年会

晨报讯(记者 晋君)“太极”是太极柔力球的根本和生命。12月8日,2023年第七届太极年会(厦门站)在我市拉开帷幕。年会由比赛、培训、座谈会、旅游四个板块组成。来自全国的13支太极拳、导引养生、健身气功、柔力球团队参加了此次比赛,共促民族体育养生事业发展。

厦门组织了7支柔力球队队伍参加,思明区柔力球队获得单拍套路一等奖,集美区老体协柔力球队获得双拍套路一等奖。据悉,为了参加此次比赛,市老体协柔力球专委会还专门组织参赛队伍提前进行训练,由专业教练指导,让参赛队员的动作更加规范。

## 开展志愿服务 助力普法宣传

晨报讯(记者 晋君 通讯员 游少斌)为了进一步加大全民普法力度,引导老年群体知法、学法、守法、用法,近日,厦门市老年活动中心与市律师行业党建联合体携手深入集美区后溪镇后溪村,开展老年人普法专题社区志愿服务活动。该活动吸引了近百名老年朋友前来体验。

本活动为市老年活动中心2023年“文明实践助

老同行”社区志愿服务系列活动的最后一场。活动联办单位为市卫健委老龄健康处、集美区老年活动中心、后溪村村民委员会、后溪镇新时代文明实践站等。活动旨在提升老年人维护自身权益、防骗拒诈意识和能力,增强老年人的法治意识和反诈意识。

在现场,来自市律师行业党建联合体的许味婷

律师带来了老年人权益保护专题普法讲座。她结合与老年人生活息息相关的赡养、财产、房产等方面的案例,用通俗易懂的语言进行解读,为大家普及相关知识。

市老年活动中心还安排志愿者为社区老年人提供智能手机使用、应急医疗急救体验和血糖检测等志愿服务。市卫健委老龄健康处准

备了《老年人权益保障法》和老年膳食健康、养生等宣传资料。市律师行业党建联合体、闽师心理教育研究院、牙知音口腔诊所安排律师、心理咨询师和医生,为老年人提供法律咨询、情绪管理、口腔健康检查等服务。

本次志愿活动得到社区老年朋友及其他居民好评,为丰富基层新时代文明实践活

## 市老年摄影协会举办会员大会

晨报讯(记者 晋君 通讯员 刘华英)近日,厦门市老年摄影协会会员大会在华侨大酒店举行,我市近400名老年摄影爱好者欢聚一堂,共襄盛举。

2023年是市老年摄影协会走过的第9个年头。一直以来,会员们用镜头捕捉生活中的美好瞬间,用照片留存难忘的记忆,用作品表达对幸福、快乐生活的向往。

大会上,市老年摄影协会会长刘建作了2022年以及2023年工作报告。市老年摄影协会副秘书长黄莲治宣读了2022年至2023年10月的《财务报告》。

市老年摄影协会副会长沈勇仁宣读了协会章程修改说明,宣布协会监事人员名单、协会监事长人选,宣布2023年度先进集体名单和积极分子名单。与会领导为2023年度先进集体和积极分子颁奖。

## 禾欣社区表彰优秀志愿者

晨报讯(记者 晋君 通讯员 甘黎兰)近日,禾山街道禾欣社区在双鲤新城小区举办“禾”谐共融,爱“欣”同行”2023年度志愿者表彰大会暨共建单位签约仪式。

会上,禾欣社区表彰了2023年度涌现出的32名“最美志愿者”和4支“最佳志愿服务组织”,授予他们荣

誉证书和感谢信。据了解,禾欣社区共有志愿者519人,其中有187名老年人。当天,32名获表彰的志愿者中有4名退休老年人。

随后,志愿服务队代表吴志诚、志愿者代表彭兴分享了他们的心路历程、服务心得和开展志愿服务过程中的感人瞬间。厦门草根朗诵

艺术团团长林俊杰饱含深情地朗诵了《我的名字叫志愿者》。

本次活动中,禾欣社区与辖区内21家机关企事业单位签约,成为“爱‘欣’联盟”单位。根据共建协议,双方以“我为群众办实事”为落脚点,充分利用自身的特点和资源,开展经验交流,为居

民解决实际问题,提升社区治理水平。

记者了解到,现场开展了“禾’6有约 暖‘欣’便民”服务活动,充分动员“爱‘欣’联盟”社会资源和力量,为居民提供义诊、义剪、家庭教育咨询等便民服务,受到居民一致好评。