

手控“小足球” 可乐又健身

市老体协开展可乐球(带球)教练员、裁判员培训



晨报讯(记者 晋君 通讯员 马昭群)可乐球又被称为带球、可乐健身球,是一种可以手控的“小足球”,它结构简单,携带方便,随手掌控,不需捡球,趣味性强、安全可靠,十分适合老年朋友。为加强我市可乐球教练员、裁判员队伍建设,提高教学和执裁水平,进一步推动可乐球项目的普及推广,近日,厦门市老体协在市体育中心开展了可乐球教练员、裁判员培训班。

本次培训为期两天,40名来自我市各区、专委会以及行业系统老体协、具有一定可乐球基础的教练员或骨干运动员参与。培训内容是可乐球竞赛规则及规定套路《吉祥幸福》。据悉,明年将

进行全省可乐球项目交流,这一套路将作为规定套路。

记者在现场看到,培训主讲教师翁珊明和助教汪芙娜、童锦玲将动作一节一节分解,认真、耐心地进行教学。据了解,翁珊明从2003年开始接触可乐球项目,是厦门第一批参加全国培训的骨干之一。

她介绍,踢可乐球能有效地调动腿脚、手臂、头颈、腰椎及身体各部位,使手臂手腕、腿脚及身体的其他部分相协调,提高全身动作的协调能力。

作为厦门老年大学的老师,翁珊明多年来除了在市老体协积极为项目的普及、推广和提高努力,还把可乐球带进了老年大学的课堂,



老师耐心教学,学员收获满满。记者 晋君 摄

在学校成立了一支可乐球队队伍,经常代表厦门参加全国赛事。

为了更好地推广和普及这一项目,翁珊明决定近期编排一套适合初学者的可乐球套路,将这些基本动作融入其中,并应集美区老体协的邀请进行教学。

学员张爱琴来自集美区老体协,她告诉记者:“2018

年我开始学习可乐球,很喜欢这个项目。原本我的膝盖经常酸痛,现在也得到了改善。”

据悉,本次可乐球培训中理论和实践考核合格的学员将获颁市二级教练员和二级裁判员证书。下一步,这些学员将在各自所在的区域继续深耕,为基层可乐球爱好者开展培训和指导。

相关新闻

以牌会友 乐享生活

同安举办老年人扑克掇蛋大赛

晨报讯(记者 晋君 通讯员 邵守纪 苏耕水)近日,同安区老年人扑克掇蛋大赛在同安老年活动中心5楼棋牌活动室举行,吸引了104名扑克掇蛋爱好者参加。

本次活动由同安区老体协、同安老年活动中心、同安农体协联合举办。这是一场将传统棋牌项目趣味化、竞技化的智力大赛,参赛选手沉着冷静,仔细审牌,认真地打好每一局比赛。

经过一天三轮的激烈较量,最终决出金银铜奖。同安区老年活动中心主任叶云南主持了颁奖仪式,同安区老体协主席李水龙为获奖者颁发荣誉证书。

打起鼓来唱起歌,真快乐

厦门九中退休校友成立星光女子乐坊,为晚年生活注入活力

晨报记者 晋君
 实习生 叶盈盈

每周四下午,金榜公园西门的广场内总是传来阵阵悠扬的鼓乐声:一群退休姐妹相聚在这里,或打着非洲鼓,或演奏曼陀铃,或跳起曼妙舞蹈,为公园增添了一道亮丽的风景线。她们就是星光女子乐坊的成员。

星光女子乐坊有星光女子手鼓队和星光女子乐队两支队伍,她们是一群爱好音乐、热爱生活、美丽大方、充满活力的姐姐。“时光不老,我们不散”是她们的约定。队伍成员是厦门九中1979届毕业生,共有20多位,平均年龄在63岁。

星光女子乐队在2017年组建,队长傅淑琼介绍,她们的乐器除了非洲鼓,还有夏威夷琴、曼陀铃、电子琴、吉他



星光女子乐坊带大家美的享受。记者 叶嘉健 摄

等。她们平时喜欢演奏《我和我的祖国》等红歌,也会“跟着流行走”,演绎一些最近比较受欢迎的、正能量的曲目。

星光女子手鼓队队长黄惠明告诉记者,2021年她们得知金榜书院有老师教授非洲鼓,觉得很感兴趣,于是她们在校友群里发布了这一消息,不少校友结伴来上课。她说:“大家都很喜欢非洲鼓,于是组建了这支鼓队。”

星光乐坊成员的身影遍

布白鹭洲、中山公园、海边等地。傅淑琼介绍,2021年,为庆祝建党100周年,她组织星光女子乐队联合其他十几支乐队、舞队,在忠仑公园自导自演了一场节目,还自费购买了500面小红旗发放给路人。

快乐,是她们共同的标签。队员们说,她们成立乐坊的初心就是平淡养心,真诚养友,善良养德,知足养生。美妙动听的旋律愉悦自己的同时,也给大家美的享受。



金婚老人拍摄婚纱照,记录幸福时刻。

38对金婚老人拍摄婚纱照

晨报讯(记者 晋君 通讯员 陈艳金)近日,湖里区殿前街道兴园社区携手厦门民安堂养老服务有限公司,联合园缘摄影机构,开展了“追光银龄圆梦、定格幸福美好”老年人公益婚纱摄影活动,为老人圆梦。

本次活动邀请38对辖区内结婚50年以上的金婚夫妻参与,用镜头记录美好瞬间,见证他们的幸福时刻,把长者们的爱情故事传

承下去。通过这次活动,让老人感受到来自子女和社会的关爱,让每一对长者都能重温那段难忘的爱情岁月。

“相濡以沫50年,我们想用这张婚纱照记录我们的爱情,也希望我们的感情能够激励所有的年轻人,让他们珍惜爱情、珍惜幸福。”王叔叔说,“也感谢社区工作者对老年人的关怀,让我们拥有了幸福的晚年生活。”