

以球会友 收获健康与快乐

2024年全国柔力球大篷车公益惠民推广万里行活动在厦门举行



晨报记者 晋君 通讯员 肖萍

厦门作为“全国柔力球之乡”，无论是晨曦初露的清晨，还是华灯璀璨的夜晚，总能看到老年朋友挥拍参与刚柔并济的柔力球运动的身影。

8月17日至20日，2024年全国柔力球大篷车公益惠民推广万里行活动在厦门举行。此次活动涵盖柔力球培训、交流，在厦门市体育中心比赛馆、厦门市大同小学、杏林羽毛球馆等多地举办。厦门市老体协、思明区老体协领导以及厦门市柔力球运动骨干200多人参加。

活动内容丰富多彩。其中，8月17日至18日为网式柔力球培训和交流比赛，重在竞技规则讲解与示范，并进行

实操演练；8月19日至20日为花式柔力球培训和思明区三级教练员、裁判员考核。

活动的成功举办，也得益于思明区老体协的大力支持。

厦门柔力球走在前列

启动仪式上，厦门市老体协副主席陈国荣致辞并宣布“开班”。思明区柔力球俱乐部的队员们在启动仪式上展示了柔力球推广套路《撸起袖子加油干》和《国旗之下》。老年朋友们健康向上、潇洒有力、刚柔并济的运动之美，赢得了全场热烈掌声。

思明区老体协主席韩静江发表了讲话，回顾了厦门市柔力球的发展历程。据介绍，厦门柔力球代表队今年参加第四届“全国柔力球之



学员们积极参与活动，不仅提升了球技，还收获了快乐。记者 晋君 摄

“交流”活动获得规定套路和自选套路的两个第二名的优异成绩，较上一届交流获得的第十七名有了长足的进步。柔力球从鲜为人知的小众运动，到如今成为广为人知的热门运动，公园里、广场上随处可见练习柔力球的队伍，极大地丰富了中老年群体的精神生活。

老师深入浅出教学示范

本次培训的教师是全国

柔力球运动推广委员会国家一级柔力球教练员、裁判员华琦和厦门市老体协柔力球专委会秘书长、思明区柔力球俱乐部主任范平，培训重点为教学大众推广套路《龙的传人》。两位老师通过分节讲解和标准示范，帮助队员们规范领会基础动作，快速掌握新套路。

针对每节套路易犯错误和重点，华琦为学员们进行了深入浅出的讲解和示范，并传

授了一些动作的练习方法。面对学员们的不同需求，华琦进行了个性化培训，比如教授柔力球套路《把安康带回家》，并传授练习较高难度动作的技巧和要领。

学员积极参与收获满满

随着动感的音乐声响起，参加培训的学员们舞动球拍，跟着节奏摆动、绕环、转动、抛接、跳步、旋转……学员们积极参与、互帮互学，共同交上了一份满意的答卷。

学员们都十分珍惜这个难得的学习机会，对于教练们的无私奉献表示十分感动，纷纷表示通过培训收获满满。学员陈阿姨告诉记者：“我不仅提升了球技，开阔了眼界，还认识了很多新球友。回去以后，我会认真练习，把学到的柔力球技术推广下去，让越来越多的人通过这项运动收获健康和快乐。”

敬老公益博饼 期待您的参与

爱心企业爱心人士积极联系晨报记者参与本次活动，献出爱心



指导单位: 厦门市民政局 主办单位: 厦门市老年基金会 海西晨报社

晨报讯(记者 晋君)在厦门市民政局的指导下，厦门市老年基金会和海西晨报社继续共同主办2024“中秋敬老公益行 我为老人办博饼”活动，旨在响应全国老龄委开展2024年全国“敬老月”活动的号召，结合厦门市“爱心厦门·爱心敬老”行动，让厦门市部分家境相对困难的老党员、孤寡老人以及居住在养老机构的老人能度过一个温馨而又快乐的中秋佳节。

上周，得知晨报敬老公益博饼活动今年继续开展后，曾参与往年活动捐赠的爱心企业和爱心人士纷纷联系记者，表达了对此次活动的支持和捐赠的意愿。鹭江街道非公党委志愿队、厦门

自贸片区爱心企业与退役军人志愿者服务队这两支队伍的队长李文炳，代表志愿者们捐赠了2200元善款。他表示：“晨报组织的公益活动，我们年年参加，因为活动非常有意。今年希望能够带动更多人参与进来。”

今年，晨报将继续面向社会征集爱心企业和爱心人士，为老年人捐物、捐资。本次活动拟走进10个街道、社区以及养老机构，举办10场、100桌博饼宴，惠及上千位老人。每桌博饼金额为1100元，共需要募集11万元善款。

赠人玫瑰，手有余香。欢迎社会各界爱心人士踊跃参与爱心捐赠。晨报《夕阳红周刊》将对博饼活动和

爱心企业、爱心人士的爱心故事进行报道，并在活动结束后为捐资、捐物的爱心企业和爱心人士颁发荣誉证书。

作为第二届厦门市“敬老文明号”和“爱心厦门”建

设工作先进集体，海西晨报社已连续8年联合市老年基金会策划实施敬老公益博饼活动，8年来共为厦门市8000多名老年朋友举办了80多场的博饼活动，赢得社会各界广泛好评。

捐赠账户

户名：
厦门市老年基金会
账号：410002280902
4903073
开户行：工行美禾支行
特别提示：
请爱心企业、爱心人士务必在转账时备注“公益博饼”
捐赠联系人：
晨报记者 晋君
联系电话：
18559037322

捐赠芳名录

爱心人士黄宗洪先生
捐赠 3000 元
厦门市翔安区刘夫人喆祥
面制品加工店负责人朱坤明先生
捐赠面线 100 盒
鹭江街道非公党委志愿队
捐赠 1100 元
厦门自贸片区爱心企业与
退役军人志愿者服务队
捐赠 1100 元
爱心人士连向荣先生
捐赠 1000 元

市老年活动中心 秋季培训即将招生

晨报讯(记者 晋君 通讯员 游少斌 林桑)厦门市老年活动中心2024年秋季学期培训将于8月26日开始招生。本期培训设有舞蹈、体育、书画、音乐、应用、语言等六大类21门课程，包括“学说闽南语”“声乐(民族、美声唱法)”等新开设课程。

其中，“学说闽南语”课程由“闽南话播音一姐”蔡慧执教。蔡慧老师曾任中央人民广播电台对台广播闽南话播音员和厦门广电集团首届首席播音员主持人、国台办记者培训班“教你闽南话”课程教师。老年朋友可通过该课程深入感受闽南文化。

声乐课程将由厦门知名女高音歌唱家、中国音乐家协会会员、福建省合唱协会常务理事张乐执教，教老年朋友用规范美声唱法唱歌。

老年朋友可关注“厦门市老年活动中心”微信公众号了解更多信息。