

提升运动技能 备战省老健会

福建省老年人持杖健走巡回培训厦门站开班

创建老年人健身康乐家园 联合主办: 厦门市老年人体育协会 海西晨报社

晨报讯(记者 晋君 通讯员 蒋佑慧)银发健身达人,双手持杖,身姿挺拔,步伐矫健……近日,福建省老年人持杖健走巡回培训班第一站来到厦门,来自厦门市各区、高校老体协的48名老年学员齐聚厦门市体育中心体育场,参加为期两天的学习。

本次培训由省老体协主办,厦门市老体协承办,市老体协持杖健走专委会协办。国家级教练员、国家级社会体育指导员、省优秀教练员黄英以及省优秀辅导员谢和钦两位教练凭借丰富的教学经验,通过理论与实践相结合的方式开展教学。

培训现场,教练与学员们积极互动,让持杖健走标准技术动作的教学与训练高效开展。参训学员系统学习了《持杖健走运动竞赛规则和裁判法》,并在实操中掌握标准技

术动作与场地接力技术要点。学员们还参与了交流展示,进行了实战技能考核,合格者获颁结业证书。

黄英表示,此次开展省巡回培训班是为了迎接明年的省老健会,通过到各地市培训,选拔一些骨干队员。“厦门学员学习态度认真,积极性很高。”黄英说。

“黄英老师很细心,每个动作都教得非常到位。我们准备在培训结束后,在52个大队进行持杖健走项目推广。”市老体协康乐分会副会长李爱国说。

为保障培训顺利开展,厦门市老体协精心筹备,从制定详细方案到妥善安排授课老师,各项后勤保障工作细致入微。此次培训不仅提升了参训学员的持杖健走技能,更为福建省持杖健走运动的推广和发展注入新活力。



老年学员们积极学习持杖健走运动技巧。 记者晋君摄

相关新闻

晨报讯(记者 晋君 通讯员 马昭群)为进一步拓展“适老”健身新项目、满足老年群体多元运动需求,5月13日,厦门市老体协老年人健身新项目“健身棒操”业务骨干培训班在市体育中心综合馆开班。来自各区、单位老体协的学员29人参加了此次培训,这也是该项目首次在全市范围内开展

健身棒操项目首次在厦推广

培训。本次培训内容包括健身棒操基础知识和规则理论讲解、健身棒操基本动作教学示范和实践练习、集体学习自编套路。培训主讲教师、同安区老体协操舞专委会主任陈胜表示,去年4月她参加了全国老体协健身棒操项目培训,之后她会同同安区进行培训推广,并在今年同安区

老健会开幕式上进行展示。陈胜告诉记者,大家对自编套路的音乐耳熟能详,自编套路具有较强的操作性、观赏性。

参加培训的学员田尉娟说:“第一次接触健身棒操,感觉很舒服,一套打下来,全身血液好像都通畅了。回去以后我会加强推广普及,让更多老年朋友受益。”

用法律维护权益 守护最美“夕阳红”

法律专家解读老年人再婚典型纠纷,为老年人提供专业法律建议

晨报记者 晋君

随着我国老龄化进程加速,老年人再婚需求显著增长,但随之而来的财产、赡养、继承等纠纷也日益突出。记者邀请法律专家福建黎安律师事务所主任林黎晖,解读老年人再婚典型纠纷,结合法律实务,为老年人再婚权益保障提供专业的法律建议。

再婚老人婚前财产如何处置

案例:72岁的张先生再婚后,通过遗嘱将婚前房产50%份额赠予再婚妻子李女士,引发子女不满,协商不成后,子女提出诉讼。

点评:根据民法典第1063条,婚前财产不因婚姻自动转化为共同财产,但所有权利人可通过遗嘱自由处分。此案提醒老年人若想保障配

偶权益,应通过书面遗嘱或赠与协议明确意愿。子女无权干涉父母对个人财产的处置,但提前沟通可减少纠纷。建议老年朋友通过公证遗嘱或律师见证的方式增强财产处置的法律效力。

婚后继子女义务如何界定

案例:69岁的陈阿姨与71岁的刘大爷再婚后,刘大爷去世,其子女以“未受继母抚养”为由拒绝承担对陈阿姨的赡养义务,陈阿姨向法院提出诉讼。

点评:民法典第1072条规定,继子女对继父母的赡养义务以“形成抚养教育关系”为前提。继父母于再婚后对未成年继子女尽到抚养义务的,继子女需对继父母承担赡养义务。若继子女成年后,生父和继母(生母和继父)再婚,



图片由AI生成

但未共同生活的,对继父母则一般不产生赡养义务。建议老年朋友再婚前与子女协商赡养责任,或通过书面协议明确各方权利义务。

隐瞒病史是否承担法律后果

案例:65岁的吴女士发现再婚丈夫周先生隐瞒重大疾病,于是向法院提起诉讼,

请求撤销婚姻。

点评:民法典赋予当事人因隐瞒重大疾病的婚姻撤销权,但当事人应当自知道或者应当知道撤销事由之日起一年内提出,且疾病需达到“重大”标准(如影响共同生活或生育)。建议老年朋友婚前交换体检报告,保留健康告知证据。婚姻被撤销后,无过错方可主张损害赔偿。

银龄奏华章 乐声传温情

晨报讯(记者 晋君 通讯员 翁小华)5月10日下午,厦门老年大学四手联弹班在柏斯琴行音乐厅举办“琴韵雅集·四季音乐会”。

本次音乐会由厦门市思明区文化馆指导、思明区音乐家协会、厦门南洋职业学院、厦门演艺学院支持。现场,老年大学钢琴班学员进行了精彩演绎,用音符生动诠释了“老有所学、老有所乐”的晚年风采。

音乐会在孙建英老师独唱、陈珍妮老师钢琴伴奏的《鼓浪屿之波》中圆满落幕。值得一提的是,许多学员携孙辈到场,稚嫩脸庞与银发身影相映成趣,音乐跨越代际,传承不息。本次音乐会的成功举办,离不开老师们的悉心指导与班委们的辛勤筹备,他们以专业与热忱,为老年学员搭建了展示才华的舞台。