

银发飞扬 一起动起来乐起来

厦门市老体协“迎新春”气排球交流活动火热举行

创建老年人健身康乐家园

联合策划:
厦门市老年人体育协会
海西晨报社



选手们身手矫健,充满了力量与激情。记者 晋君 摄

晨报讯(记者 晋君 通讯员 马昭群)近日,厦门市体育中心综合比赛馆内气氛热烈,2025年“迎新春”气排球交流活动在此活力上演。全市各区、各系统、多个高校老体协的老年气排球爱好者以球会友、切磋技艺。

本次活动由厦门市老年人体育协会主办、市老体协气排球专委会承办,共吸引11支男队、13支女队参与。

当天上午8点30分,女子组的较量率先拉开帷幕。

哨声、击球声、加油呐喊声交织成充满活力的乐章。队员们身手矫健,时而跃起扣杀,力道精准;时而俯身扑救,动作敏捷;时而默契传球,配合无间。

“气排球让我们找回了青春的感觉!”思明区老体协队员邹蓉告诉记者,“相较于传统排球,气排球更轻、更软,球速较慢,且不易伤人,非常适合老年人。我们每周训练两次,保持手感。在比赛中,大家很有团队精神,认真

真对待每一个球。”

海沧区老体协教练兼队员胡慧芳以前是一名排球运动员,退休后她从新疆来到

厦门生活,因为气排球而结识了一群志同道合的好姐妹。她说:“打气排球不仅让我保持身体健康,心情也特

别愉快。参加这样的交流活动,不在乎输赢,关键是和大家一起动起来、乐起来,感觉生活特别充实。”

当天下午,男子组的比赛接续上演。队员们战术明确,发球、拦网、吊球、强攻,各种技术收放自如。许多队员的两鬓虽已染上白霜,但他们在球场上奔跑、跳跃的身影,仍充满了力量与激情,充分诠释了“运动不分年龄”的真谛。

这场银发飞扬的气排球之约,生动展现了老年人健康、快乐、向上的生活态度,成为厦门老年体育事业蓬勃发展的一个精彩缩影。

以案说法 为晚年生活护航

晨报记者 晋君
通讯员 李炜

近日,厦门市老年活动中心特邀银龄志愿者、福建翼明律师事务所律师许拥军走进“银龄讲堂”,为老年朋友们带来一场生动的法律讲座。许拥军结合实际案例,深入浅出地讲解了老年人权益保护相关法律知识,助力老年朋友学会运用法律武器维护自身权益,为晚年生活保驾护航。

案例一 售房置换 应尊重老人意愿

85岁的戴阿姨是吕女士的母亲,案涉房屋是吕女士父亲生前出资购买的,戴阿姨一直居住在这里。丈夫去世后,戴阿姨同意将房屋登记于女儿名下,吕女士夫妇与戴阿姨共同居住。

之后,吕女士为了生活便利欲置换房屋,戴阿姨则希望能在此终老。因协商未果,吕女士以房屋所有权人身份起诉,请求判令戴阿姨不得妨害其置换房屋行为。

■判决结果

审理法院认为,《中华人民共和国民法典》规定,民事

主体不得滥用民事权利损害国家利益、社会公共利益或者他人合法权益。戴阿姨虽放弃登记为所有权人,但对该房屋仍有正常居住的权益。吕女士欲置换房屋以提高居住品质,但戴阿姨已至耄耋之年,有在此颐养天年的意愿,吕女士轻视其意愿而欲售房置换不当。判决驳回吕女士的诉讼请求。

■律师说法

许拥军律师表示,中华民族素有安土重迁、落叶归根的传统。本案判决没有机械按照物权变动规则支持登记权利人的主张,而是全面考虑房屋来源和现实情况,明确家庭成员要尊重老人意愿,不应滥用民事权利排除老年人居住权益,不得违背公序良俗。

案例二 分配遗产 应保障配偶权益

孙阿伯和袁阿姨有婚生子女孙先生、养女孙女士。孙阿伯患病不能自理,住院15年至去世均由袁阿姨照顾护理。孙先生因犯罪长期服刑;孙女士大学毕业到外埠工作定居,孙阿伯住院期间仅前来探望几次。孙阿伯去

世尚未安葬时,孙女士起诉要求分配遗产。

■判决结果

审理法院认为,《中华人民共和国民法典》规定,同一顺序继承人继承遗产的份额,一般应当均等。对被继承人尽了主要扶养义务或者与被继承人共同生活的继承人,分配遗产时,可以多分;有扶养能力和有扶养条件的继承人,不尽扶养义务的,分配遗产时,应当不分或者少分。

本案中,孙先生未留遗嘱,应当按照法定继承顺序继承,第一顺序继承人为袁阿姨、孙先生、孙女士。判决孙阿伯遗产中的房产、银行存款等均归袁阿姨所有,并分别给付孙先生、孙女士少部分折价款。

■律师说法

许拥军律师认为,家庭是组成社会的最基本单元,子女赡养、夫妻扶助,是老年人步入晚年最常见的养老方式。家庭成员应当尊重、关心和照料老年人,成年子女更是负有赡养父母的法定义务。本案二审考虑了各继承人履行义务的情况,并特别注意保护被继承人老年配偶的合法权益。

案例三 老人自管财产 子女应当尊重

徐阿姨的老房拆迁后,同儿子许先生共同生活。徐阿姨将70万元积蓄交给儿子代为保管,明确表示该笔积蓄用于徐阿姨日后养老就医。后来,徐阿姨和许先生因生活琐事产生矛盾,徐阿姨要求儿子返还积蓄遭拒。双方多次协商未果,徐阿姨诉至法院,请求判令许先生返还70万元。

■判决结果

审理法院认为,徐阿姨虽系高龄老年人,但具有完全民事行为能力,有权占有、管理自己的财产。徐阿姨要求许先生返还代为保管的钱款,许先生理应及时返还。最终判决许先生向徐阿姨返还70万元。判决生效后,许先生主动向徐阿姨返还了70万元。

■律师说法

许拥军律师表示,现实生活中,不少老年人都有一定的积蓄或财产。按照法律规定,具有完全民事行为能力的老年人享有自主管理处分自己财产的权利,子女应当尊重和配合,不得无理拒绝和阻挠。

翔安区老年大学 举办校园歌手赛

晨报讯(记者 晋君 通讯员 刘健隆)近日,“越晒越年轻”爸妈才艺大赛暨翔安区老年大学2025年校园歌手赛决赛落幕。本次活动由翔安区委老干部局指导,翔安区老年大学、中信银行厦门分行翔安支行主办。

此前,经过初赛选拔,16名优秀选手脱颖而出,进入决赛。他们轮番登台,用饱满、深情的歌声,展现了新时代老年人的昂扬风采。

活动还邀请了3位专业评审,分别对每名选手进行了细致点评。这是对选手们的一次宝贵指导,也让现场观众受益匪浅。

经过激烈角逐,最终,翔安区老年大学合唱班学员许伟光获得一等奖,钟秀社区教学点合唱班学员黄高明和鼓岩社区教学点合唱班学员曲秀梅获得二等奖。大赛还产生了三等奖4名及才艺奖9名。

歌声不老,青春常在。翔安区老年大学相关负责人表示,此次活动不仅为老年学员提供了展示才华的舞台,而且传递了积极乐观的银龄生活态度。