

# 文明快乐健身 构建友好社会

## 2024年厦门市老年人重阳登山健身活动启动仪式在狐尾山公园举行



晨报记者 晋君 通讯员 陈建忠

登高望远处,重阳共聚首。为庆祝新中国成立75周年和传统佳节重阳节,10月12日,市体育局、市老年人体育协会在风光明媚的狐尾山公园共同举办2024年厦门市老年人重阳登山健身活动启动仪式。

据了解,今年厦门市老年人重阳登山健身活动主题“文明快乐健身,构建友好社会”。

参加启动仪式的老领导有郑道溪、黄杰成、邵华等。厦门市老体协主席刘绍清致辞。市体育局副局长杜新飞主持了本次启动仪式。各区、市直机关、市教育系统的老体协主席,以及来自市老体协登山委各登山大队的老年朋友近千人参加了本次活动。

### 为老年朋友送上文艺大餐

刘绍清表示,举办2024年厦门市老年人重阳登山健身活动,旨在深入贯彻党的二十届三中全会精神,热烈庆祝中华人民共和国成立75周年,认真贯彻全民健身战略和积极应对人口老龄化战略,认真落实国家体育总局关于组织开展2024年“九九重阳”全民健身主题活动的通知精神。通过这次活动,传播“老有所为、老有所健、老有所乐”的文明生活理念,展现新时代老年人积极向上的精神风貌,弘扬敬老爱老的传统美德。

启动仪式开始前,市老体协登山委演出队伍带来了充满激情、精彩纷呈的表演,赢得阵阵掌声。市老体协登山专委会主任曾华勤告诉记者,演员们刻苦排练,精心准备了舞蹈《太阳出来喜洋洋》、柔力球《龙的传人》、广场舞《中国红红起来》、歌舞《我们的中国梦》和舞蹈《同心圆》等精彩节目,为老年朋友送上“文艺大餐”。



△精彩表演为活动烘托出热烈的气氛。记者 唐光峰 摄

### 预计有2万多名老年人参与

启动仪式上,随着郑道溪宣布本次活动正式启动,老领导们与来自市老体协登山专委会的老年朋友们一起开始登山健身。

道路两旁,登山专委会夕阳红大队队员敲起腰鼓,鼓声铿锵有力、振奋人心,烘托出喜庆的节日氛围。大家满怀热忱和喜悦地走在美丽的狐尾山上,以登高望远的形式,庆祝属于自己的节日。

据了解,在重阳节前后组织开展老年人登山健身活动,是厦门市的一项传统,至今已有30多年历史。在市委、市政府和社会各界的关心支持下,系列活动规模和范围不断扩大,现已成为厦门的一张亮丽名片,对于促进老年人体育健身活动的开展、促进全民健身等起到了很好的推动和示范作用,也成为推广积极老龄观、推进健康老龄化的有力推手。启动仪式后,系列活动将采取分散化、多样化、基层化的方式开展,各区、各单位将分别组织老年人开展登山健身活动,预计全市将有2万多名老年人参与系列活动。

### 我市老年体育事业蓬勃发展

市老体协表示,近年来,在市委、市政府的领导下,在市体育局的重视下,在各行各业共同努力下,厦门市老年体育事业健康发展、稳步推进,老年人体育健身队伍不断壮大,老年人体育人口比例达到70%左右,广大老年人已成为建设“健康厦门、幸福厦门”的一支生力军。

今后,市老体协将继续认真落实相关通知精神,弘扬“献爱心、架康乐桥”的“老体协精神”,开拓创新,真抓实干,引导更多老年人投入体育健身活动,推进厦门市老年体育事业持续高质量发展。



△近千名老年人参与了本次重阳登山健身活动。

记者 唐光峰 摄

### 相关新闻

## 四百余人登高望远

晨报讯(记者 晋君 通讯员 黄勤 龚万钟)近日,由思明区文旅局、筓筓街道、思明区老体协共同主办的2024年厦门市老年人重阳登山周思明区分会场启动仪式在狐尾山公园举行。参加启动仪式的人员有四百余人,主要是思明区老体协各俱乐部代表、机关离退休干部代表、筓筓街道居民代表。

活动现场,花式腰鼓铿锵激昂、振奋人心,广场舞、柔力球表演吸人眼球。随后,登山队伍浩浩荡荡地出发,一路上大家欢笑声不断。

据悉,每年重阳节前后,思明区老体协积极配合市老体协,开展老年人重阳登山周活动,多年来已成为思明区广大老年人的重要节日活动。今年活动也是为了贯彻落实国家体育总局办公厅关于组织开展2024年“九九重阳”全民健身主题活动的通知精神。

接下来,思明区各登山代表队还将在狐尾山公园开展各具特色的活动。思明区各街道及区直系统也将根据老年人体育活动“就地、就近、就便、小型分散”的原则,结合实际情况,组织老年人开展登高活动。

### 特写

## 老年朋友: 参加登山活动很有意义

市老体协登山专委会勇康大队的队员们在参加本次活动后合影留念,她们脸上都洋溢着快乐的笑容。这支队伍的大队长是郑万蕊,她告诉记者:“我们都来自杏林街道曾营社区,参加本次登山健身活动感觉非常有意义。”

据介绍,勇康大队于五年

前成立,平时每个月都会组织登山活动,还组建了太极拳、健身功气球、可乐球等兴趣队伍。他们还组织中秋节、国庆节、重阳节“三节同庆”活动,以文艺演出和聚会形式欢度佳节。

队员林晓丽说:“大家聚在一起,互相带动,锻炼身体,非常开心。”

### 志愿者:

## 为大家服务很有获得感

启动仪式现场有不少来自厦门市老体协志愿者服务大队的老年体育志愿者,他们身着荧光绿的志愿服务马甲,忙碌地穿梭在人流中。该大队的大队长曾美凤介绍,当天有近百名志愿者参与活动保障工作,他们早上7点就准时到场,维持现场秩序,在主要路口引导老年朋友上山,并在活动结束后

捡拾现场遗留的垃圾。“活动前,志愿者们共进行了3次‘踩点’。”曾美凤说。

志愿者何芝华是台湾同胞,她告诉记者:“我参加厦门市老体协志愿者服务大队已有七八年。平时我也经常在社区当志愿者。退休后为大家服务是一种快乐,能为厦门增光添彩,感觉很有获得感。”