



寄情山水 开启难忘钓鱼之旅

2024年厦门市老年人钓鱼交流活动圆满收竿

晨报讯(记者 晋君 通讯员 马昭群 陈惠玲)在蓝天白云映衬下,11月26日,2024年厦门市老年人钓鱼交流活动在同安区老体协钓鱼基地举行。活动现场,老年朋友们寄情于山水之间,开启了一次难忘的钓鱼之旅。

本次活动由厦门市老年人体育协会主办、厦门市老体协钓鱼专委会承办,旨在推广钓鱼运动,为钓鱼爱好者提供一个交流钓鱼技巧和经验的平台。7支参赛队伍的领队、教练、运动员以及裁判员等,共计50多人参加活动。每队派出4名运动员,历经3场比赛,最终队员所得积分之和即为团体成绩。

一大早,老年钓鱼爱好者们陆续从四面八方聚集到比赛场地,整理钓具、准备鱼饵。阳光洒在波光粼粼的水面上,一支支钓竿整齐排列,仿佛在诉说着老人们对钓鱼

的热爱与执着。老人们精神矍铄、眼神专注,每一个动作都透露出历经岁月沉淀后的沉稳与从容。老年人尽情享受钓鱼带来的乐趣,现场不时有鱼儿上钩,引来大家关注,氛围热烈。

本次活动的裁判长是国家级钓鱼裁判员杨雪榕老师,她相关经验丰富,执裁公正公平,赢得运动员一致好评。活动的后勤保障也做得非常好,市老体协钓鱼专委会副主任曾伊河自掏腰包,为大家提供了具有闽南特色的“美味咸干饭”作为午餐。

最终,同安一队、集美大学、思明区、厦门大学老体协代表队获得优胜奖,集美区、同安二队、教育系统老体协队获得了优秀奖。参赛运动员陈女士表示:“开展运动就是为了让咱们更快乐、更健康。希望以后更多老年朋友参与进来,一起感受垂钓乐趣。”



老年钓鱼爱好者在蓝天白云之下、山水之间交流垂钓技艺。 记者 晋君 摄

相关新闻

晨报讯(记者 晋君 通讯员 王洪檀)为丰富中老年人的体育文化生活,营造和谐社会氛围,促进全民健身事业发展,近日,翔安区马巷街道桐梓社区发起一场“个人爱心捐款办门球赛”的爱心活动。随后,通过紧锣密鼓

奉献爱心 相约魅力门球

的筹备,一场居民期盼已久的桐梓社区“爱心杯”门球邀请赛在萃英公园门球场举行,吸引岛内外24支球队近200名球员欢聚一堂,共享这场别开生面的门球盛宴。

据悉,在赛前爱心活动中,桐梓社区党委书记、居委

主任朱尧兵率先捐款,引发热烈反响,吸引了众多爱心人士捐款。桐梓社区老人协会原会长朱志愿,既是此次爱心活动的爱心捐款者,又是此次比赛的热心组织者,他这种“有热心、有爱心、无私奉献”的精神让大家感动。

“撸铁”十年让他拥有健康

70岁老人李林坚持到市老年活动中心健身房进行健身运动

晨报记者 晋君
通讯员 张凯 游少斌

面色红润、肌肉结实、腹部平坦……这是李林给人的第一印象,很难让人把他与“70岁的老年人”联系在一起。谈及自己保持年轻和健康的“秘方”,他说,那就是十年来坚持到健身房“撸铁”。

退休前,繁忙的工作让李林处于一种亚健康状态,经常感冒。10年前,当时60岁的李林退休了,他终于有时间开展自己的“健康计划”。

一开始,爱打乒乓球的老伴拉着李林,到厦门市老年活动中心打球。但李林很快发现中心有一间健身房,里面器材很齐全。“我一下子就被吸引了,觉得这就是我想要的健身场所。”从那时起,李林每天早上5点起来做早餐,6点半前就出门,步行一个半小时左右,在健身房开门前赶到市老年活动中心。

10年来,除了中心闭馆或是他和老伴结伴出门旅行,其他时间李林都风雨无阻地准时到健身房锻炼。

李林告诉记者,结合健身器材使用方法,加上他一点一点地摸索,时间长了,他总结出了一套适合自己的“特色锻炼法”。李林说:“我每次锻炼大概一个小时,先做一下热身运动,然后再锻炼胸、腹、手臂、腿等部位,基本上所有器械都会使用到。”记者在现场看到,李林可以轻松推动91公斤重的手臂力量锻炼器械。

如今,李林是健身房“元老级”人物,不少“新手”都来请教他,他也总是热情地回答、示范,帮大家少走弯路。李林建议,老年朋友健身要“由轻到重”,根据自己的能力量力而行。

除了坚持运动,李林还会每天自己做健身餐。“健身需要摄入足够的蛋白质,我



李林在健身房锻炼。记者 晋君 摄

的食谱每天不重样,而且要有肉、蛋、奶。”李林说。

“厦门市老年活动中心对老年人的健康是很关心的,场馆维护和管理也很到位,让我们每天都能在干净整洁的环境里锻炼。中心还举办了银龄讲堂、义诊等很多有意义的活动,我也经常参与。”李林说,“我对自己现在的状态很满意,只要身体允许,就会一直坚持健身。”

老年合唱团以歌会友 增进两岸深情厚谊

“海韵同歌”第十届两岸合唱联谊音乐会落幕

晨报讯(记者 晋君 实习生 周郑劫 通讯员 游少斌)11月23日,由厦门市老年活动中心主办的“海韵同歌”第十届两岸合唱联谊音乐会在厦门实验小学举行。厦门市老战士合唱团、漳州爱心合唱团、泉州老年大学合唱团以及金门县合唱团的艺术家们齐聚一堂,用歌声传递着两岸人民的深情厚谊。

厦门市老年活动中心主任赵雨娟在致辞中表示,多年来,市老年活动中心一直致力于组织开展适合老年人特点的文艺活动,为全市老年文艺爱好者搭建绽放“夕阳”风采的平台;同时,积极探索老年文艺海峡两岸融合发展新形式,让两岸老年人在交流中走近、走近、共同进步。

音乐会现场,各合唱团分别带来了闽南语歌曲《咱

是中国人》、经典曲目《黄水谣》《水润中华》以及流行歌曲《落雨声》《桐花圆舞曲》等,他们的精彩表现赢得了现场观众阵阵掌声。在全体合唱《龙的传人》中,音乐会达到高潮。

音乐会的承办单位、厦门市老战士合唱团团长杨素芳表示,“厦漳泉金”合唱联谊音乐会历经九届,已成为两岸老年人的合唱艺术盛会。“此次承办第十届音乐会,既能与老朋友快乐相聚,也将推动两岸老年合唱艺术发展。”她说。

金门县合唱团负责人李素怡告诉记者:“我们每次来厦门都有一种强烈的亲切感,因为两岸同语言、同文化,‘同饮一水’。希望未来能与厦门开展更多活泼、有意义的交流活动,增进两岸情谊。”