

## 相约荻花洲 健步向春天

### 2025年厦门市老年人新春健步行活动启动



晨报记者 晋君  
通讯员 陈建忠 蒋佑慧

近日，风光旖旎的厦门荻花洲公园内锣鼓喧天、彩旗飘扬、人头攒动。“健步向春天，携手共梦圆”2025年厦门市老年人新春健步行启动仪式在这里举行，近千名老年朋友共赴春天的约会。

本次活动由厦门市体育局、市卫健委、市老体协、翔安区政府主办。

#### 边强健体魄 边饱览美景

荻花洲公园以其独特的自然风光和生态环境，成为我市新晋网红打卡点。海风轻拂，荻花摇曳，漫步其中，心旷神怡。选择在这里举办健步行活动，让老年朋友在锻炼身体的同时尽情欣赏美景，这与市老体协倡导的健康生活方式以及亲近自然、享受生活的理念相契合。

启动仪式前，翔安区老体协带来秧歌《锣鼓喧天舞起来》、舞蹈《闽南夕阳乐》《正月点灯红》，市老体协操舞专委会带来舞蹈《库尔赛乃姆》等，精彩节目轮番登场，让现场气氛很快火热起来。

市老体协主席刘绍清表示，每年元宵节前后，厦

门市都会组织开展老年人新春健步行活动。在省老体协和市委、市政府的重视和关怀下，该活动已开展20个年头，成为厦门市老年人健身活动和全民健身的重要品牌，得到社会各界的广泛赞誉。据统计，每年大约有两万名老年人参与这项活动。“以健步行的方式迎接春天，有助于满足广大老年朋友的体育健身需求，对积极倡导健康文明的绿色健身、推动我市老年体育和全民健身活动蓬勃开展起到了积极作用。”她说。

#### 与时尚碰撞 展健康活力

此次仪式由市体育局党组书记、局长阮敦梁主持。省老体协主席王美香宣布2025年厦门市老年人新春健步行活动启动。

老年朋友们纷纷动起来。他们从启动仪式会场出发，沿着公园彩虹步道行走，全程近两公里。海风掠过白发，老年朋友们精神抖擞，一路欢声笑语。

来自翔安区的曾阿伯告诉记者：“我带队，和社区老体协的11名成员一起来参加健步行活动。荻花洲风景优美，大家觉得健步行像是踏青游玩，对健康很有好处，



在荻花洲公园，近千名老年朋友一起健步行。记者 陈理杰 摄

都感到特别开心。”

值得一提的是，在健步行途中，市老体协下属的七彩雨艺术团还带来了精彩的快闪节目。去年4月，七彩雨艺术团团长桂蕾到天津参加了第一届中国老体协健身时尚步态培训班。回厦门后，桂蕾编排了《体育活力秀》节目。在健步行活动当天，艺术团成员进行了表演。桂蕾说：“这种表演形式在厦门刚刚兴起，让体育与时尚碰撞，展现了老年人的健康和活力。”七彩雨艺术团队还带来了《亚洲雄风》《战马》等演出。

#### 扩大覆盖面 惠及两万人

据了解，2025年厦门市老年人新春健步行活动启

动后，各区、市直机关和行业系统、公安系统、驻厦高校等单位老体协将按计划组织所属单位，按照分散、就地、就近、就便的要求开展新春健步行活动，延伸至街道、社区和基层单位，总规模达两万余人。

市老体协表示，新的一年，在市委、市政府的领导下，在省老体协的关心指导下，将以创建“老年人健身康乐园”为抓手，充分发挥老体协组织的优势和桥梁纽带作用，与时俱进、开拓创新。各级老体协将积极推进老年人健身活动的常态化、普及化和品牌化发展，谱写我市老年体育事业新篇章，为美丽厦门增光、为健康厦门添彩。



### 精心筹备 带来精彩演出

翔安区老体协副主席许成绩告诉记者，在活动筹备过程中，翔安区老体协高度重视，积极开展场地协调、节目编排和排练，并做好后勤保障工作。

据翔安区老体协办公室主任叶培如介绍，为了此次演出，不少老年朋友付出了大量心血。编导李琦家住岛内，每次排练她都坚持到翔安来现场指导。辅导员田尉娟的母亲住院，家里还有两个孙子需要照顾，尽管如此，田尉娟仍挤出时间、自掏腰包打车前来辅导。“大家齐心协力排除万难，才圆满完成了演出。”叶培如说。

## 趣味游园 温情满满

晨报讯(记者 晋君 通讯员 游少斌)“瞄准，射门，好球!”近日，厦门市老年活动中心内热闹非凡，别开生面的2025年元宵游园活动在这里举行，吸引了1500多名老年朋友参与。

一踏入市老年活动中心，映入眼帘的便是一片喜庆的红色海洋。充满节日氛围的拱门和打卡区域上写着吉祥的话语，老年朋友

纷纷拍照打卡留念。

现场设置了“五福临门”“花好月圆”等10个趣味游园项目，不少老人带着孙子、孙女一起参与，可谓是老少同乐。记者看到，“归心似箭”投壶游戏区域人气高涨，只见一支支箭矢在空中划出一道道优美弧线，稳稳地落入壶中，围观的群众纷纷鼓掌叫好。王奶奶脸上洋溢着笑容，她说：“这投壶啊，讲究

手眼协调、心平气和。”

85岁的谢阿伯是全场最年长的，他告诉记者：“每年游园我都会来，趣味性强、体验感好，还与传统文化相结合，参与其中很开心。”

一直以来，厦门市老年活动中心倡导“积极老龄观、健康老龄化”理念，通过开展形式多样的活动，丰富老年朋友的精神文化生活，助力构建老年友好型社会。



现场设置了“五福临门”“花好月圆”等10个趣味游园项目。记者 晋君 摄