



趣味+健身 长者“玩转”潮运动 桌上冰壶球骨干培训班在同安区火热开课



晨报讯(记者 晋君 通讯员 范红英 苏宝珍)春意盎然,健身正当时。近日,同安区老年活动中心内热闹非凡,一场别开生面的桌上冰壶球骨干培训班在这里火热开课。40余名来自同安区各镇街的长者化身“运动潮流新星”,手握迷你冰壶,在方寸球桌上展开了一场智慧与技巧的较量。

“手腕放松,身体前倾,推球角度要稳!”在当天上午的理论培训现场,市老体协桌上冰壶球推广组秘书长李爱国化身“金牌教练”,手把手传授桌上冰壶球的“通关秘籍”。他围绕2024桌上冰壶球的各项规则、技能技巧等内容进行详细讲解,银发学员们听得津津有味,有的

在笔记本上密密麻麻写满知识要点,有的还掏出手机录制视频,准备回去反复琢磨。

理论刚“消化”,实战即刻登场。78岁的张阿姨第一次推球,冰壶“哧溜”滑出,却意外撞飞对手的球,引得全场笑声一片。“看起来容易,原来很需要技巧!”张阿姨笑着调整姿势再次尝试。

桌上冰壶球推广组副秘书长周秀梅带领教练员穿梭在球桌间,时而俯身示范标准动作,时而为学员“精准纠偏”。学员们认真练习桌上冰壶球的握球方法、推球动作、投球技巧,不断调整身体姿势,力求做到规范、标准。

短短半天,银发族们从“手忙脚乱”进阶到“运球如飞”,战术讨论声、欢呼声此



长者“玩转”新潮运动桌上冰壶球。记者 晋君 摄

起彼伏。大家纷纷表示:“这项潮运动不用跑跳,动脑又动手,特别适合咱们!”现场气氛热烈,学员们相互交流、切磋技艺,在运动中收获了快乐和友谊。

同安区老体协名誉主席郭友民表示,桌上冰壶球作为一项新兴的体育运动项目,融合了趣味性与健身性,

非常适合老年人参与,希望学员们能够熟练掌握并推广,让更多老年人受益。

实际上,桌上冰壶球“热潮”正悄然席卷厦门。未来,厦门市老体协桌上冰壶球推广组将继续开展更多培训活动,让桌上冰壶球这项运动在厦门“开花结果”,为老年人的健康生活增添新的活力。

相关新闻

思明区老体协 女子队全国赛折桂

晨报讯(记者 晋君 通讯员 黄勤)近日,在“赛动黔景”2025年全国老年人气排球之乡交流活动中,思明区老体协代表队取得女子组第一名、男子组优胜奖第六名的好成绩,并获“道德风尚奖”。

据悉,思明区老体协气排球队自赛事伊始便展现出扎实的基础和雄厚的实力。女子队员凭借老到的经验、默契的配合、精湛的球技,一路过关斩将,以强劲的进攻和严密的防守成功摘得女子组桂冠。男子队员在比赛中充分发挥自身优势,凭借顽强拼搏精神,从多支强队中脱颖而出,荣获优胜奖第六名。

翰墨展示四十载文化积淀

厦门老年大学建校40周年馆藏书画作品展昨日开幕

晨报讯(记者 晋君 通讯员 翁小华)“我猜这里可能有我爸爸的作品,能帮我合张影吗?”一位参观者在镜头前定格下了这一宝贵的瞬间。昨日,作为厦门老年大学建校40周年系列活动的首场盛事,“墨香流韵——厦门老年大学建校40周年馆藏书画作品展”在厦门老年大学多功能展厅隆重开幕。即日起至5月30日每周一至周五,欢迎市民朋友们前往观展。

此次展出的130余件馆藏作品皆是艺术家们慷慨捐赠的毕生力作,更是学校四十载文化积淀的集中展示。著名山水画家、美术教育家张晓寒先生,病重时仍心系老年大学教学,叮嘱学生“坚持把老年大学的课上好”。他的山水画与高怀先生的书法作品共同在“特别展区”展出,成为展览亮点。

自1985年建校以来,厦门老年大学在传承和艺



市民朋友欣赏画作。记者 晋君 摄

术教育的道路上不断探索前行。书画教育一直是学校老年教育之重,学校成立伊始开设三个班,书法国画班就是其中之一,由余纲、高怀、张之江、吴孙权、张晓寒等一批书画名家为学员授课,当时有156名学员。如今,书法国画班已发展成书画系,共开设班级40个,学员达1730人次。

学校相关负责人介绍,四十年来,学校高度重视书

画作品的收藏与保护,通过不懈努力,积累了丰富的文化资源。学校将艺术家们捐赠的书画作品登记造册,并专门用香樟木盒恒温保存,这些珍品才得以展现在大家面前。未来,学校将积极推动这批馆藏珍品永续传承。

本次展览由中共厦门市委老干部局指导,厦门老年大学主办,厦门老年大学书画院承办,厦门市美术家协会、厦门市书法家协会协办。

年轻人 在干啥?

时代列车飞驰向前,身为老年朋友的您,是否感觉越来越难以跟上年轻一代的节奏,有时甚至让“代沟”隔阂了爱意?即日起,我们开设《年轻人在干啥》专栏,带您走进年轻人的世界,看看他们都在干啥。愿您永远保持好奇的心态,了解年轻人的潮流,与他们少一分隔阂、多一份谈资。

约上好友去“打野”

继“City Walk”之后,如今在年轻人中流行的是“City Dig”:一到周末假期,不少人就会约上三五好友,到城市周边的山野中采摘野菜,感受“打野”的乐趣,在放松心情、增进友情的同时,也勾勒出春日里别具一格的图景。

挖野菜这项活动集合了放松、社交、锻炼、识别植物等多种功能,顺便还能带回免费又新鲜的野菜大饱口福,很难不让人心动。由此也可以看出,现在年轻人愈发重视精神体验而非物质享受,讲究的是花最少的钱体验生活的乐趣,性价比成为关键因素。

不过,没有专业人士“带路”,有时还真的很难找到挖野菜的“宝藏地”。为了能更方便快捷地让大家找到离自己最近的挖野菜的“宝藏地”,有人制作了城市周边的“打野地图”并发布在社交平台上。感兴趣的朋友可以到网上搜搜看!

最后还要提醒读者朋友们,挖野菜时最好有能够熟练分辨野菜的人陪同,不要看到像野菜的植物就动手挖,以免碰到有毒植物。在享受乐趣的同时也别忘了安全,“City Dig”最终是为了让“身”和“心”都保持健康。

(记者 晋君 整理)