

以艺术为媒 献礼劳动者

市老年基金会举办“迎五一，乐享银龄·艺展风华”文艺展演

晨报记者 晋君 通讯员 邱志江

昨日，在“五一”国际劳动节即将来临之际，“迎五一，乐享银龄·艺展风华”文艺展演活动在植物园“美丽夕阳”文化活动点举行，该活动由厦门市园林植物园、厦门市老年活动中心、厦门市老年基金会和厦门市老年艺术协会共同举办，据悉，这是四家主办单位时隔五年在这个文化点的再次联动。现场，老年艺术爱好者倾情献艺，用歌声、舞蹈和热情，以蓬勃向上的精神风貌和精湛的艺术表现力，献上了一场文化盛宴。

致敬劳动者 绽放夕阳美

精彩欢乐的开场歌舞《如梦绿茵》拉开了演出的帷幕，京歌表演演唱《枫桥夜泊》抒发了深沉的家国情怀，服饰表演《羽衣霓裳》充分展现了东方女性独有的优雅与魅力，压轴节目混声合唱《祖国不会忘记》《天耀中华》以磅礴的和声唱出对祖国的热爱，为展演画上圆满的句号。

“本次文艺展演，既是对老年朋友精神风貌的一次集中展示，也

厦门市风雅颂艺术团带来服饰表演《羽衣霓裳》。
记者 晋君 摄



是推进老年友好型社会建设、实现健康老龄化的重要举措。我们希望通过这样的活动，进一步营造全社会关心关爱老年人的良好氛围。”市园林植物园主任丁印龙在演出前的致辞中表示，在“五一”劳动节前夕举办此次活动，是为了弘扬劳动精神，向所有为社会发展付出辛勤劳动的人们致敬。

这场精彩的演出为来植物园游玩的市民和游客献上了一场文化大餐。一位年过六旬的市民观众说：“太精彩了！看到同龄人如此充满活力，我都想报名参加艺术

团啦，让自己的晚年生活更精彩！”

搭艺术平台 亮银龄风采

据厦门市老年协会会长、厦门市在水一方合唱艺术团史艳玲介绍，参加此次演出的三支文艺队伍，表演者大多是各行业的退休老人，他们用行动诠释“银发力量”。“市老年活动中心和市老年基金会长期以来为我市老年艺术团体提供场地和经费等多项支持，为老年文艺爱好者搭建了发挥艺术特长的平台。”

颂艺术团团长毕战英告诉记者。

倡文明新风 传递正能量

厦门市老年基金会副会长兼秘书长张培军表示：“老年群体是社会的宝贵财富，他们曾用双手建设城市、用智慧创造历史，如今又用艺术传递正能量，每一个节目都凝聚着对生活的热爱、对时代的礼赞。”

市老年基金会会长李建福在与大家共同欣赏了精彩的节目后表示，市老年基金会与市园林植物园携手打造的“美丽夕阳”文化活动点，不仅是老年人亲近自然的乐园，更是展示才华、交流互动的舞台。

昨日来到现场的还有厦门市老年基金会助老志愿服务工作专委会的30多名助老志愿者，他们在现场开展维持秩序、指引游客等志愿服务。专委会副主任陈子韻告诉记者：“未来，我们还将继续在‘美丽夕阳’文化点开展文明倡导活动，进行老年人权益保障法的宣传，为把文化活动点打造成为厦门的文明窗口和亮丽名片助力。”

以培训促普及 转出健康精彩

福建省老年人健身功气球套路巡回培训班厦门站圆满结课



晨报讯(记者 晋君 通讯员 马昭群)4月24日至25日，厦门市体育中心综合比赛馆迎来一场别开生面的健康盛会——“健身功气球套路巡回培训班”在厦门开课，吸引了厦门各区、行业系统的83名老年健身功气球爱好者参与。

本次培训由福建省老年人体育协会主办、厦门市老年人体育协会承办，教学内容是50式《听海》规定套路及35式新编套路。旨在通过科学指导提升老年人健身水平。据悉，35式套路由市老体协拳功专委会原副主任江耀明创编，融入了京剧元素，两名队员在展示中的互动更有美感，速度也比以往的套路更快。

本次培训班特邀聂万福、詹小玲、陈柳青三位资深健身功气球教练担任导师，课程设置紧凑充实。主教练聂万福介绍道，厦门是此次健身功气球巡回培训的最后一站，教练“兵分两路”从



健身功气球培训班上，教练悉心教导，学员认真练习。记者 晋君 摄

南北两线开展培训，9个地市参与培训人员超过600人，为项目的进一步推广普及奠定了坚实的基础。

“得知这次培训能学新套路，我们立马组织十几名骨干报了名！”海沧区老体协健身功气球专委会主任陈玉梅坦言，想打好功气球并不容易，要做到“人球合一”，和球产生共鸣，就要持

之以恒地练习。为此，他们一年里有360天都在海沧市民广场练球，已经成为一道亮丽的风景线。

随着结业证书的颁发，两天的培训圆满落幕。学员们带着新学的套路和满满的热情，回到社区成为推广项目的“火种”，让健身功气球在鹭岛的夕阳红中转出更多精彩。

延伸阅读

“厦门制造”功气球 乐享健康新风尚

健身功气球是厦门市老体协自主创新的健身项目，正成为厦门老年人健康生活的“新宠”。

2009年，市老体协第一次举办“厦门市中老年人悠然太极球培训班”。2014年5月，中国老体协在江西婺源举办“第三届全国老年人体育健身项目创新交流大会”，市老体协选定悠然太极球项目并组队参加交流，同时，在“悠然太极球”的基础上推陈出新，创编了《鹭岛风韵》，以“功气球”项目参赛，最终，厦门代表队在49个参赛项目中脱颖而出，名列第三，荣获“优胜奖”；同年9月参加福建省第三届创新项目交流并荣获第一名。

为巩固创新成果，厦门市老体协决定将功气球列入厦门市第九届老健会交流展示项目，并决定组织大型展示活动以扩大影响。时任厦门市老体协拳功专委会副主任江耀明对悠然太极球的技法进行了归纳整理，并以此为教材进行了培训和推广，于2015

年12月18日在海沧体育中心成功举办了一场规模盛大的功气球千人展示。随后，江耀明根据“基础技法”，先后创编了《功气球50式套路》和《功气球36式套路》，市老体协拳功专委会副主任兼秘书长聂万福老师创编了《功气球28式基础技法套路》。

福建省老体协高度重视健身功气球发展，不仅多次来厦观摩指导，还先后四次举行了全省功气球培训班。健身功气球不但作为省第九届老健会开幕式的表演节目，还列入省第十届、第十一届老健会的交流比赛项目。

厦门市老体协始终大力支持健身功气球的推广，并组织举办了省级、市级、区级多场教练员、裁判员骨干培训班，为健身功气球项目在全省进一步推广创造条件。如今，厦门许多社区的健身站点都有功气球的日常习练课，至今项目培训总人数多达数千人次，成为老年朋友乐享健康生活的新风尚。(晨报记者 晋君)