

内部资料 免费交流
(闽)内资准字 A 第 048 号

福州老年体育

袁启水题

2020·12
总第 77 期

主办：福州市老年人体育协会

福州
·
双杭城



目录 | CONTENTS

卷首语

02 积极应对人口老龄化

老体新动态

03 推进老年体育事业再上新台阶

06 首届福州老年事业论坛暨福州市老年事业研究会 2020 年年会举行

培训交流

08 市老体协举办持杖健走教练员、裁判员培训班

10 市老体协举办健身项目辅导员培训班

11 市老体协举行乒乓球骨干集训交流活动

12 花甲年华舞蹁跹 运动场中竞风流

14 真诚授艺三进长乐 勤学苦练首战告捷

14 连江举办 2020 年老年人气排球邀请赛

15 白羽飞扬 斗志昂扬

15 闽清县举办 2020 年门球裁判员培训班

16 “大篷车”来了 柔力球火了

17 爱“乒”才会赢

文体展示

17 最美福州 有你有我

18 “闽都康乐行”走进连江

20 健康中国 幸福闽清

21 全民共舞迎新年

21 莫道桑榆晚 为霞尚满天

图片消息



积极应对人口老龄化

党的十九届五中全会把“积极应对人口老龄化”作为新的国家战略。这是我国进入人口老龄化社会 20 年来，党中央审时度势作出的重大战略部署，是积极应对我国人口老龄化的必然要求，也是全党全社会的共同期盼。根据最新的人口数量统计数据，福州市现有 60 岁及以上人口达 129 万，老龄化率 19.21%，福州市开展积极应对人口老龄化工作迫在眉睫。

积极应对人口老龄化，需要我们有更加积极的态度和行动。从老年人来讲，首先是要身体健康，老年人只有身体健康才能更好地发展事业，发挥价值。我们老体协要组织广大老年人参与到体育健身中来，通过运动促进健康，要有好的身体素质才能积极应对老龄化。其次，还要有好的心理素质和积极求知的心态。我们既要善于“空杯”，积极体验新事物，学习新知识、跟上新时代，又要不着急、不功利，在与人沟通和做事上保持平和。这对我们自身而言，也是在积极应对老龄化。如果每个老人都做好来，我们的社会在应对老龄化过程中就会更加和谐，更加美好。

林厚新

2020 年 12 月

推进老年体育事业再上新台阶

——市老体协领导赴晋安、马尾、福清等地调研



12月9日及16日，福州市老体协荣誉主席练知轩、主席林厚新、常务副主席薛海玲等领导赴晋安、马尾、福清三地就如何推进老体协工作深入发展等议题进行调研，并召开座谈会。

晋安区委常委、组织部长陈恒汇报了晋安区老年人体育工作的情况和区老体协班子建设的情况。马尾区管委会副主任、副区长江典顺汇报了区老体协的工作情况，区委组织部长余颖凌汇报了老体协班子建设的情况。

练知轩从国家战略的层面强调了当前养老事业的重要地位和积极应对人口老龄化的现实意义。老年体育事业作为养老事业的重要组成部分，能够有效地提升老年人的生活生命质量，让老年人晚年生活更加健康快乐。希望两区领导更





练知轩荣誉主席发言

加重视老龄工作和老体协工作,在“十四五”期间落实“区一级2块钱,乡镇街道3块钱”的老年人体育场地设施专项补助经费,利用合建、改建、新建等方式争取建成区老年人体育活动中心,为老年人提供比较集中的、可以遮风避雨的活动场馆。

林厚新衷心感谢了两区党政领导对老体协的支持和厚爱,高度肯定了两区老体协历年来的工作成效,对即将上任的新主席寄予厚望。他强调,今后老体协的工作重点在于:

一要抓好“十四五”期间老年人康乐家园的规划,使之纳入党委

政府的规划纲要之中。

二要配齐配强老体协班子,根据地方工作实际,因势利导、因地制宜地抓好骨干培训,队伍组织,活动开展和场地建设,与市老体协加强配合,上下联动,共同做好老体协工作。

薛海玲表示,老体协的工作离不开区委区政府的支持,希望两区在老年人体育场地建设、经费保障、备战市第十一届老健会等方面多为区老体协工作创造条件,给予老体协更多的关心关爱。

两区领导均表示会尽力支持老体协工作,保障经费,加大各涉老部门和文体旅局对老年体育工作的配合与指导。晋安区筹建的体育公园,将考虑在其中结合建设老年人体育活动场地;马尾区选址筹建的全民健身中心已把老年体育场地纳入安排,计划将一层1200m²作为老年体育活动场地。

福州市副市长潘俏黎、市老体协主席方裕开汇报了全市老体协



林厚新主席发言

工作，并提出了 2021——2025 年《老年人康乐家园建设》创建规划。市委常委、组织部长张是全就老体协换届人事安排作了发言。

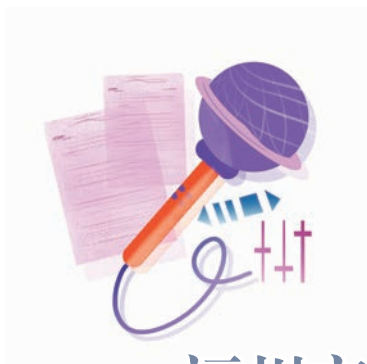
三位主席表示，此次到福清市感受到了翻天覆地的变化，经济发展速度快，城市化建设大步推进，产业发展取得新成效，基础设施明显改善，文明建设、党风廉政建设等方面成效显著。历届福清市委市政府对老体协工作十分重视，在经费保障、场所建设、老年人康乐家园建设等方面都给予大力支持，取得了显著成绩，为积极应对人口老龄化作了表率，成为福州市标杆。

刘卓群书记到福清市工作后，一如既往关心支持老体协工作，为老体协创造了良好的工作平台。市协领导希望在确保质量的前提下创建更多的老年人康乐家园，福清市老体协工作要继续走在省市前列。

中共福州市委常委、福清市委书记刘卓群对福州市老体协多年来给予福清市老年人体育事业的关注和支持表示感谢，并介绍了福清市经济社会发展情况及“十四五”期间产业、城建、民生等领域的发展蓝图。他表示，福清市将认真听取福州市老体协调研组的意见和建议，对经费、场馆、组织建设、活动开展等方面问题进行全面认真梳理，进一步完善老年人体育工作机制，加大对老体协工作的支持力度，积极为老年人体育活动创造条件，努力促进老年人体育事业全面、协调、可持续发展，推进福清市老年人体育工作再上新台阶。

文：卢湘玉 翁其孝

图：卢湘玉



首届福州老年事业论坛暨 福州市老年事业研究会 2020 年年会举行

12月19日,由福州市老年人体育协会主办、市老年事业研究会承办的首届福州老年事业论坛暨福州市老年事业研究会2020年年会顺利举行。

福州市委常委、宣传部部长、统战部部长陈晔出席论坛并致辞。市原老领导练知轩、王聪深、林厚新、薛海玲、陈建平参加了论坛活动。来自市民政局、市社科联等单位的专家学者就老年事业相关领域展开深入讨论。陈晔在致辞中表示,当前党和国家把积极应对人口老龄化上升到前所未有的国家战略高度,这一决定的意义重大,需要我们从国家战略的新视角、新要求、新高度去重新规划我国积极应对人口老龄化



的实施路径,而老年事业正是积极应对人口老龄化的重要抓手。她希望与会专家学者建言献策,共同推动“积极应对人口老龄化”国家战略的顺利实施。

福州市老年事业研究会由市老体协荣誉主席练知轩倡导谋划组织成立,以全面贯彻落实习近平总书记关于老龄工作、健康中国及加强中国特色新型智库建设的指示和中央有关文件精神,服务老年事业、服

务社会、服务党和政府的工作大局为初衷,从福州现状出发,组织专家学者开展人口老龄化相关理论与实践探索,进行积极应对人口老龄化科研论文征集等活动。

市老体协主席林厚新在论坛上表示,党的十九届五中全会明确指出要积极开发老龄人力资源,发展银发经济,推动养老事业和养老产业协同发展,这对我们从事老年事业的同志是巨大的鼓舞和鞭策,促使我们更加积极深入地去研究、推进积极应对人口老龄化事业。老年事业研究会要围绕市委市政府中心工作,结合福州市具体情况,充分发



与会领导为优秀论文作者颁发证书

挥作用,在积极应对人口老龄化过程中做出应有的贡献。

福州市老年事业研究会的智库专家们围绕“积极应对人口老龄化”,从多个不同领域的相关内容发表了精彩的演讲,进行了充分的交流与探讨。

首届福州老年事业论坛暨福州市老年事业研究会2020年年会
2020.12.19



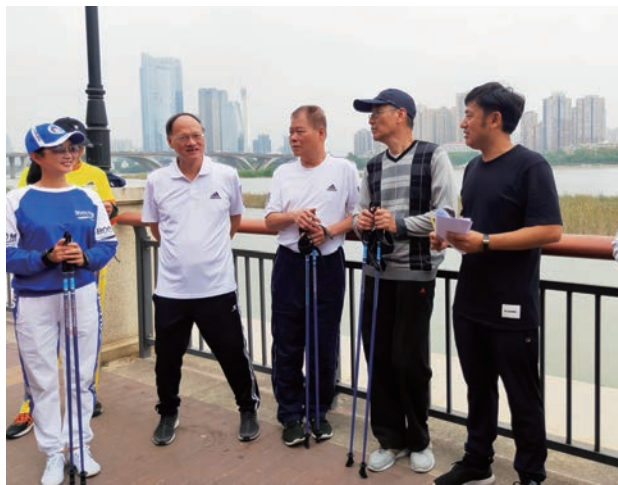


市老体协举办持杖健走 教练员、裁判员培训班

11月26日至28日，市老体协举办持杖健走教练员、裁判员培训班。培训班邀请中国老体协持杖健走推广委员会秘书处负责人、国家级持杖健走教练员、裁判员宋文全老师执教，国家级裁判员崔碧华及省一级裁判员郑国华任助教，市老体协副主席王培德、顾问高慧萍出席开班式。

26日至27日上午为普及班，由各县（市）区老体协选送的人员40余人参训。

宋文全老师为学员系统讲解了



持杖健走的起源、在我国的发展、持杖健走的健身作用及持杖健走理论知识、标准动作和竞赛规则及裁判法等方面的专业知识。他对每一个学员的技术动作进行“一对一”指导，为学员示范演示，纠正偏差，耐



心细致,不厌其烦。学员在他的指导下认真理解,反复习练,现场学习氛围浓厚。学员们学会了持杖健走的专业知识,也享受着持杖健走带来的快乐。

27日下午至28日为提高班,由普及班学员中选出成绩最好的6名学员,同市老体协持杖健走项目骨干等30余人一同参训。

培训期间,学员们不畏天寒,勤学苦练,在宋教练的指导下,集体在海峡奥体中心田径场跑道上走了一圈又一圈,在露天跑道上体验400米和4*400米执杖健走接力赛,28日下午还在华侨公园栈道进行了5公里穿越测试,由国家级裁判员邓小莉、杨惠娟等任裁判。

市老体协副主席王培德全程参与培训。他表示,参加培训的学员都将成为持杖健走项目的重要推动力量,将在县(市)区发挥带头作用,大家要认真学习,掌握持杖健走要领,把持杖健走这项运动更好地进行推广,让更多的老年人参与进来,享受持杖健身带来的魅力。



市老体协举办健身项目辅导员培训班

为推进老年体育健身普及化、常态化,让更多的老年体育健身项目走进基层老年人生活,12月福州市老体协组织多场健身项目辅导员培训。



12月8日至9日,市老体协举办健身气功辅导员培训班,来自各县(市)区、市直机关老体协的39名学员参加培训。



12月15日至16日,市老体协举办健身球操辅导员培训班,各县(市)区、市直机关老体协共36位学员参加培训。经过两天的培训,大部分学员掌握了本套规定动作。

12月18日至19日,市老体协举办健身秧歌辅导员培训班,除了各县(市)区、市直机关老体协选送的39位学员外,另有17位学员自愿前来培训。经过培训,大部分学员掌握了健身秧歌第八套规定套路《盛世秧歌》。





12月22日至23日，市老体协举办可乐球(带球)辅导员培训班。来自各县(市)区、市直机关老体协的36位学员参加，经考核全部学员掌握了规定套路《舒心的日子》。

为提高培训质量,辅导员培训班采用考核制,通过者方能获得培训证书。这有效激发了学员们的学习热情,大家认真听讲、互相交流、勤于练习。最终,大部分学员都顺利通过考核。



市老体协举行乒乓球骨干 集训交流活动

12月5日，市老体协乒乓球骨干集训交流活动在市老体中心乒乓球馆举行,22名男女乒乓球骨干参加交流。市老体协主席林厚新、常务副主席薛海玲到场指导,勉励选手们刻苦训练,以最佳的精神状态和竞技状态迎接市十一届老健会。





花甲年华舞蹁跹 运动场中竞风流

12月10日至11日,2020年福建省全民健身运动会秧歌和带球(可乐球)交流活动暨第四届全国老健会选拔赛在福州市老体中心举行。本次活动由福建省全民健身领导小组、省老体协主办,省老年人体育工作中心、福州市老体协承办。省老体协副主席马义英、福州市老体协主席林厚新、省老年人体育工作

中心主任叶建贤担任仲裁,叶娅丹任秧歌项目裁判长,杨慧娟任可乐球项目裁判长。

来自全省各设区市的9支秧歌队伍、8支可乐球队伍、4支健身球操队伍,共280多名裁判员、教练员、运动员参加活动。

首先进行的是第八套健身秧歌规定套路《盛世秧歌》的展示比赛,



运动员身着统一靓丽的服饰，动作流畅优美，多样的队形变化把秧歌之美展现得淋漓尽致，震撼人心。

最终，获得优胜奖的代表队依次为福州、宁德、厦门、漳州、省直，获优秀奖的代表队为电力、南平、平潭、莆田。省老体协副主席马义英、福州市老体协主席林厚新为获奖队伍颁奖。

随后进行的是可乐球自选套路比赛。可乐球指的是将小足球连接绳子，绳子从中间分为两股，用两手控制绳子踢出各种姿势，需要手、脚、眼、脑的完美结合，既能提高人体的平衡性、协调性、灵敏性，又有艺术体操般的优美，极具观赏性。

伴随着优美的音乐，运动员们身姿矫健，小小的足球在他们手脚

控制下翩翩起舞，让人目不暇接，惊叹不已。最终厦门、三明、宁德、福州、省直代表队获得优胜奖，莆田、南平、平潭代表队获得优秀奖。

省老体协主席王美香为可乐球获奖队伍颁奖。她表示，近几年可乐球项目在各设区市老体协的推广下发展很快，这次能有 8 支队伍参赛让人十分欣喜，其中福州队是清一色男同胞参赛，更是让人眼前一亮，希望大家再接再厉，为全国第四届老健会做好准备，同时还要加强可乐球项目的推广和传播，让更多的老年人参与到健身运动中来。

最后，王美香主席与大家一同观看了福州男队、福州女队、永安队、福安队 4 支健身球操队伍表演赛。



真诚授艺三进长乐 勤学苦练首战告捷

11月22日,长乐区首场地掷球轮值赛在区体育健身基地举行,航城街道、吴航街道、营前街道,金峰镇、江田镇、区直六支队伍参赛。

从2019年开始,长乐区三次聘请福清老体协教练到长乐传授经验,手把手进行辅导。本次培训,福清老体协梁副秘书长和教工系统老体协许主席携三位国家一级教练再次到长乐传经送宝,帮助组织赛事。



教练教得真诚,学员学得认真,长乐六个球队都有很大进步,一批很有地掷球潜力的队员脱颖而出。

(供稿:长乐区老体协 陈宝国)

连江举办 2020 年老年人气排球邀请赛

12月12日,连江举办2020年老年人气排球邀请赛。罗源县老体协男女气排球队、福州市排球协会老年男女气排球队受邀参赛。几支球队水平相当,多次出现比分胶着的情况。最终,连江男队以微弱比分优势位居第一;女队则由罗源队拔得头筹。



(供稿:连江县老体协 黄云平)

白羽飞扬 斗志昂扬

12月5日上午,2020年市直机关老年人羽毛球邀请赛在则徐中学羽毛球馆开赛,市老体协乒羽专委会红蓝2队、福清市老体协、晋安区老体协代表队受邀参赛,同市直机关单位检察院、工信局、教育局、民政局、卫计委等队伍共计60多位选手参加比赛。



(供稿:市直机关老体协 邓小莉)

闽清县举办2020年门球裁判员培训班



11月27日,闽清县老体协举办“闽清县2020年门球裁判员培训班”,特邀福州市资深门球裁判长程荣哥先生授课。闽清县各乡镇共选送了19位热爱门球项目的优秀代表参训。

(供稿:闽清市县老体协 朱丹)

“大篷车”来了 柔力球火了

12月19日至20日，“2020年全国柔力球大篷车公益惠民推广万里行活动”在福清市老年人体育活动中心顺利举办。福清市柔力球骨干100余人参加培训交流活动，其中包括部分镇街的花式柔力球辅导员60余人，网式柔力球骨干30余人。

本次活动由国家体育总局社体中心主办，福清市社会体育指导中心、市老年人体育协会承办，奥博隆（北京）体育发展有限公司具体策划执行。全国柔力球运动推广委员会

教练员郭朋朋、官小华、张洁三位老师亲临现场教学。

课堂上，教练员和球友们互动充分，时不时传来球友们爽朗的笑声。郭朋朋表示，本次培训结合国家规定套路第八套《大美中国·昆山篇》，旨在提升福清市基层柔力球辅导员的规范性教学及基本技术动作，希望在场球友通过本次活动，能够对柔力球项目有更清楚的了解，享受到更多的快乐。

（供稿：福清市老体协 周小杨）



爱“乒”才会赢



12月1日下午,鼓楼区第三届“重阳杯”乒乓球(团体)赛在福州西南证券乒乓球馆举行。这是鼓楼区老龄委、老体协连续第三年举办的老年乒乓球爱好者比赛,辖区十个街道均选派选手参加。

(供稿:鼓楼区老体协 吴少波)

最美福州 有你有我



12月4日,最美福州宣传片航拍活动在镇海楼举行。来自白马河雷锋公园站和上海新苑站老体协成员积极响应,组织了50人参加此次航拍活动。

凌晨六点,大家准时到达镇海楼。晨光中,大伙身穿白色太极服,集体展示了健身气功八段锦,动作

优美、队形齐整,完美完成了航拍任务,展现了福州老体人的健身风采。



(供稿:台江区老体协 王美珠)



“闽都康乐行”走进连江

12月5日下午，由福州市老体协、福州市闽都文化研究会主办，连江县老体协、福州市闽都文体艺术团承办的“闽都康乐行”联欢活动在连江实验小学举行，市老体协荣誉主席练知轩、王聪深，主席林厚新及连江县四套班子领导周应忠、张金潮、黄齐秋、刘碧芳，县老体协主席杨荣铨等出席活动，与300多位老年朋友们一起观看演出。

连江县人大常委会主任张金潮在致辞中表示，连江将以此次联欢活动为契机，认真贯彻落实党的十九届五中全会精神和国务院《关于加强全民健身场地设施建设、发展





群众体育的意见》的精神,深入开展老年人体育活动,努力构建“党政主导、部门尽责、协会组织、社会支持”的老年人体育工作机制,推动连江县老年人体育事业再上新台阶。

琯头镇老体协选送的器乐合奏《十番古乐》拉开了演出的序幕,来

自闽都文体艺术团、市歌舞剧院、连江县各县市区老体协、舞蹈协会等单位的演员们轮番上场,演绎新时代的新面貌,展现当代老年人的多彩魅力,“扭”出精气神,“舞”出新风采,将演出不断推向高潮。

(供稿:连江县老体协 黄云平)





健康中国 幸福闽清

12月9日上午，闽清县第十三届百个村居老年人阳光体育活动大型文体展演在县乃裳广场隆重举行。福州市老体协荣誉主席王聪深、副主席林恩健，闽清县委书记陈忠霖等县四套班子领导出席了活动。

县老体协主席许建平致辞时表示，近年来闽清县老体协努力营造老年健身活动的“大众化”，健身项目的“多样化”，促进老年体育人口持续增长，老年健身活动蓬勃发展。老年人阳光体育活动亦已成为闽清老年人体育健身的一张亮丽名片。

展演节目形式多样、精彩纷呈，

健身操、柔力球、花样太极、快板、京剧、旗袍秀、秧歌、采茶舞、广场舞、当代舞等各式各样的节目轮番上场。奔放的舞姿展现出一幅幅幸福和谐的画面；绽放的笑脸描绘出一道道绚丽动人的风景，为观众献上了一场精彩的文化盛宴。

(供稿：闽清县老体协 张景光)



全民共舞迎新年

12月6日,2020年全民健身全民共舞迎新年暨永泰县第十届广场舞交流展示活动在县一中艺术馆隆重举行。全县18个广场舞代表队200多名运动员参加活动,县老体协执行主席张智雄及部分乡镇、村老体协主席到场观看。



文:张智雄 图:张若勇

莫道桑榆晚 为霞尚满天

12月12日,罗源县凤山镇老体协夕阳红合唱团举办建团20周年庆典活动。夕阳红合唱团70位歌友、县老体协、县老年大学、县文体局、凤山镇党委等单位的领导和嘉宾应邀参会。



(供稿:罗源县老体协 郑信光)

图片消息



11月24日,鼓楼区直属机关退休干部协会举办健康讲座活动。



12月1日,永泰县老体协执行主席张智雄带队深入乡村调研“老年人健身康乐家园”创建工作。



12月12日,长乐区直机关老体协举行气排球友谊赛。



闽清夕阳乐开心合唱队及坂东镇老体协歌舞队应邀参加金沙张圣真君祖殿展演。



编辑委员会

主任：林厚新

副主任：薛海玲

执行主任：潞江

执行副主任：卢湘玉

策划：刘明辉

编辑：曾少花

封面摄影：陈奇

编印单位：福州市老年人体育协会

印刷单位：福州麟造印刷有限公司

编辑部

地址：福州市鼓楼区海潮路 51 号

福州市老年人体育活动中心

邮编：350001

电话：0591-22030035

传真：0591-22030032

投稿邮箱：fzsltx@163.com

发送对象：福州市各级老体协

印刷数量：1300 册