

福州老年体育

袁启彤题

内部资料 免费交流
(闽)内资准字A第048号

2024 9
总第122期



目录 | CONTENTS

卷首语

02 积极应对人口中度老龄化

检查调研

03 福州市开展老体场地建设以奖代补项目核查

07 深入调研察实情 实地踏勘促提升

喜报佳绩

08 持杖健走世锦赛 中华健儿展风采

情满中秋

09 夕阳无限美 中秋月正圆

11 庐峰赏月 仲秋传武

培训选拔

12 福清市举办社会体育指导员培训班

13 操舞培训展实力 强健体魄提精神

14 仓山区老体协举办《热土秧歌》培训

14 永泰县老体协举办广场舞及健身秧歌培训

15 选拔太极骨干 备战福州市运会

15 罗源县老体协举办广场舞骨干培训班

交流展示

16 健身气功添色彩 银龄健儿展风姿

17 以棋会友 “弈”出精彩

17 台江区老体协举办辅导站文体展示联谊会

老体风采

18 以歌会友三载整 服务大众谱华章

银发先锋

19 用心托起老年人“稳稳的幸福”

红心向党

23 礼赞新时代 银发绽风采

基层图讯



积极应对人口中度老龄化

当前，老龄化社会的浪潮正以惊人的速度向我们涌来，截止 2023 年底，福州市 60 岁以上老龄人口占全市户籍人口数量的 21.66%，已进入中度老龄化社会。老年体育作为积极应对人口老龄化的关键一环，其重要性日益凸显。

对于老年人而言，参与体育活动不仅能够增强体质、延缓衰老，更能在精神上获得愉悦与满足。作为老年体育的推动者和组织者，各级老体协要时刻牢记自己的使命，认真履行各项职责，为老年人提供热情周到的服务。在活动策划、组织执行、安全保障等方面，要做到尽善尽美，确保老年人能够在安全、愉快的氛围中享受体育带来的乐趣。此外，老体协还应积极发挥作用，引导老年人树立正确的体育观念，培养他们的运动兴趣与习惯。

通过老年人自身观念的转变和各级老体协的共同努力，我们可以为老年人创造一个更加健康、快乐、有尊严的晚年生活环境。让我们携手共进，为积极应对人口中度老龄化贡献自己的力量！

阮孝应

2024 年 9 月

福州市开展老体场地建设以奖代补项目核查

9月底,由市老体协牵头,市财政局、市体育局、市老体协人员组成了市老体场地建设以奖代补项目核查小组,先后前往多个县市区开展项目核查工作。

福 清

9月12日,核查小组由市老体协副主席潞江带队赴融,对2023-2024年度福清市老年人体育场地设施建设情况进行核查。福清市老体协主席张忠康、副主席孙存宝陪同。

核查小组一行首先来到镜洋镇光荣村、磨石村及镜洋镇老体协,察看雨遮人工草坪门球场、气排球场地和地掷球场项目。随后赶往港头镇高东村,察看高东村老年人活动综合馆项目。下午,核查小组前往江阴镇老体协,察看该镇老年人活动中心项目和正在建设的门球场进展情况。



据介绍,近年来,福清市老体协狠抓基层老年体育设施建设,成效明显。受2023年特大暴雨影响,镜洋镇老年体育设施损毁情况严重,该镇老体协多方筹措资金,重新修建了3片雨遮人工草坪门球场、1片气排球场地和地掷球场。目前,该镇老体协办公设施完

善，在仅 2 万多人口的镇上拥有的老年人体育活动设施之多，在福州地区也不多见。

港头镇高东村发挥乡贤力量，新建了 896 平方米的多功能老年体育活动中心，该馆可一场多用，能满足气排球、柔力球、操舞拳剑等项目需求。

江阴镇在拆迁安置区专门指定一座 390 平方米的公房作为镇老体协老年人活动中心，并动建人工草坪门球场 1 片，可见党委、政府对老年人体育

设施建设的高度重视。

潞江对福清市各级党委、政府高度重视，大力支持老年体育场地设施建设给予高度评价，对福清市老年体育工作取得的成绩给予充分肯定。她提出，希望福清市继续抓好老年体育场地建设这一健康工程、幸福工程，着力建好用好老人体育场地设施，努力满足广大老年人日益增长的多元体育需求，推动老年人体育工作再上新台阶。

永泰

9 月 18 日，核查小组由市老体协副主席林坦带队赴永泰，对永泰县 2024 年申报老体场地建设以奖代补项目进行现场核查，县老体协张智雄主席陪同。

核查组一天驱车 250 多公里，先后前往大洋镇明星东坑老年活动中心、同安镇丹洋村老年人活动中心、红星乡礼柄中心老体协多功能活动场以及丹云乡前洋村老年人文体活动中心

四个老体场地建设项目进行核查。

明星村新东坑老年人活动中心于 2023 年 6 月动工，2024 年 6 月竣工；丹洋村老年人活动中心于 2024 年 4 月动工，同年 7 月竣工；礼柄中心村老体协改造及礼柄老年健身多功能活动中心修缮项目于 2024 年 3 月动工，同年 7 月竣工；前洋村老年人文体活动中心项目于 2023 年 5 月动工，2024 年 7 月竣工。

在每个项目点察看后，核查组均召开座谈会，对申报项目的工程体量、工程现状进行询问；了解单独建设项目场地及对多项目共同合建场地的资金来源和使用情况；逐一检查了项目报告、批复、方案和会议纪要等。

当天下午，在礼柄中心老体协三楼会议室召开座谈会，张智雄主席汇报了永泰县近年来抓好老年活动中心及场地建设的情况。

林坦感谢永泰县各级党委政府对老年体育工作的高度重视，对永泰县老体协近年来的工作给予了高度评



价。他强调，老年人文体活动中心建设好后要因地制宜，结合各村实际情况，开展形式多样的老年文体活动。他还鼓励挖掘本地民间传统文化特色，与现代文化相结合，不断丰富农村文化生活，在弘扬优秀传统文化的同时又为老年体育事业注入新的活力。

闽 清

9月25日，核查小组由市老体协常务副主席张涵带队赴梅，对闽清县2024年申报老体场地建设以奖代补项目进行现场核查。县老体协主席许建平、副主席许桂梅等陪同。

核查小组一行先后前往金沙镇老体协门球场、池园镇福斗村乒乓球馆、上莲乡老年人活动中心、白中镇普贤

村老年人活动中心、坂东镇六角村老年人活动中心、坂东镇坂东村玉坂老体协门球场进行核查。

每到一处场地，核查组都认真核查场地工程体量、工程使用状况，并详细询问相关情况，听取各项目负责人汇报场地建设情况、资金来源以及场地建成后产生的社会效益、开展的健

身活动情况和参加人数等。

近年来,在各级党委、政府的关心重视下,闽清县老体协以老年人健身场地建设为抓手,积极推进老年人场地建设,开展的场地建设项目覆盖全县13个乡镇。

张涵对闽清县不遗余力推进老年人场地建设给予高度赞赏。她鼓励基层老体协要积极利用现有场地开展多



种多样的老体活动,带动基层老年人参加健康的体育活动,做“有福之州”的幸福老年人。

鼓楼



9月30日,核查小组由市老体协常务副主席张涵带队深入鼓楼区,对鼓楼区老体协门球场地修缮项目进行核查,鼓楼区老体协主席唐庆善陪同。

在实地察看了鼓楼区修缮一新的门球场地,听取了该项目情况的相关介绍后,张涵对鼓楼区老体协的工作

给予了高度评价。

她强调,老年体育工作是构建和谐社会、提升老年人生活质量的重要一环,鼓楼区要继续发扬这种积极向上的工作精神,不断创新思路,完善设施,确保每一片运动场地都能成为老年人享受运动乐趣、增进健康的幸福之地。她也鼓励鼓楼区老体协再接再厉,进一步提升服务水平,丰富活动内容,满足老年人日益增长的多元化体育需求,推动鼓楼区老年体育工作迈向新高度。



深入调研察实情 实地踏勘促提升

8月22日，闽清县老体协主席许建平带领县老体协班子成员深入基层开展调研，察看老年人健身场地建设情况。

调研组一行先后前往上莲乡老体协、池园镇福斗村、白中镇普贤村、坂东镇六角村和坂东村，实地调研察看已建成的老年人活动中心以及门球场、乒乓球馆等老年人活动场所，详细了解相关规划和建设情况。

近年来，在各级党委、政府的关心重视下，闽清县各级老体协以老年人健身场地建设为抓手、以满足更多老年人就近就地健身锻炼客观需求为目标、以政府为主体，社会、部门、个人多方筹资为渠道，建成了许多乡村级的基层老年人活动中心，推进闽清县老



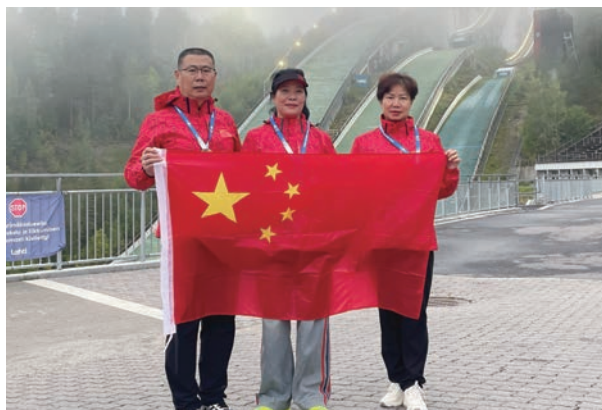
年体育事业持续发展。

调研中，许建平主席对乡镇、村各级党政领导以及社会各界人士重视、关心、支持老年人体育工作表示衷心感谢；对基层老体协不遗余力推进老年人场地建设给予高度赞赏。她希望今后进一步竭尽全力推进老年人健身场地设施建设，让更多老年人走出家门，融入健身，享受健康，做“有福之州”的“幸福老人”。

（张景光 朱丹）



9月15日，在芬兰拉赫蒂举办的首届 INWA 持杖健走世界锦标赛圆满落幕。福州市老体协持杖健走队党小组组长、主力队员谢惠容参加由中国老体协持杖健走专委会牵头组建的中国鲁滨逊持杖健走队，代表中国参赛，夺得女子 10 公里 50 岁组银牌。本次世锦赛，中国队共有 20 名队员参赛，都是老体协成员，其中 16 人来自福建省（福州市 5 人）。除谢惠容外，来自厦门的陈建平获女子 60 岁组铜牌，河北的许春光获男子 50 岁组铜牌，这是中国老体运动员首次亮相世界持杖健走顶级赛事，并斩获佳绩。



热烈祝贺谢惠容及队友们在国际大赛上大放光彩，为祖国争光，为福建争光，为福州争光！也祝愿市持杖健走队在未来的发展中取得更加辉煌的成就，成为城市中一道亮丽的风景线，为推动老年人体育事业发展，构建健康、和谐、美好的社会贡献更多的力量！

（徐 融）



9月7日，闽侯县老体协前往白沙镇坑头村，为当地村民带来精彩的庆“中秋”文体展演。



9月12日，鼓楼区乐天泉社区老体协举办“中秋团圆·民族团结”系列庆祝活动。



9月14日，台江区鳌峰街道鳌峰洲社区健身辅导点参加街道中秋主题文体活动。

美 夕阳无限 中秋月正圆



9月13日，台江区老体协宁化街道辅导站参加《红色领航聚合力 共话中秋月团圆》中秋节活动。



9月14日，长乐区直机关老体协举办“迎中秋”门球友谊赛。



9月14日,福清市龙江街道小南洋村老体协举办庆祝中秋节活动。



9月14日,仓山区老体协淮安聚缘太极队参加淮兴社区金辉泊郡小区迎中秋活动。



9月14日,闽侯县老体协甘蔗辅导站会员参加甘蔗街道中秋主题活动。



9月15日,鼓楼区琴湖社区老体协举办“月圆人团圆,共筑健康梦”主题中秋活动。



9月16日,马尾区老体协沿山社区辅导站参加社区“明月寄情浓情团圆”主题活动。



9月16日,罗源县在县青少年活动中心3连片门球场举办迎中秋“教工杯”门球邀请赛。



9月16日,2024年福州市长乐区全国武术之乡风采展示活动在胪峰山上的金峰镇老体活动中心圆满举行。本次活动由长乐区文旅局与金峰镇政府联合主办,金峰镇老体协承办,吸引了来自全区及兄弟单位的200余名武术高手共襄盛举。

上午8时,活动在热烈的氛围中拉开帷幕。来自长乐区的20多支武术团队以及市武协太极拳专委会、闽清县老体协、永泰樟城虎尊拳基地等单位的武术精英们,身着传统服饰,精神抖擞地步入会场。他们带来的不仅是

胪峰赏月 仲秋传武

拳术、剑术等传统武术技艺的精湛展示,更有锄头功、扁担功等充满福州地方特色的武术项目,让现场观众大开眼界,掌声雷动。

作为全国闻名的武术之乡,长乐区老体协始终致力于武术传统项目的传承与发展,各基层老体协更是将太极拳等武术项目作为重点工作常抓不懈,为长乐武术的繁荣与发展奠定了坚实基础。此次展示活动不仅是对长乐武术文化的一次集中展示,更是对“全国武术之乡”荣誉的生动诠释。

(陈宝国 李国宝)





福清市举办 社会体育指导员培训班



8月24日至25日，由福清市文化体育和旅游局主办，福清市老体协协办的社会体育指导员培训班在福清市老年人体育活动中心举办。来自福清市各镇（街）、市直各有关系统，江镜、东阁华侨农场老体协的124名学员参加培训。

培训活动内容丰富，通过理论与实践相结合的方式，让学员们更好地掌握社会体育指导的方法和技巧。一级社会体育指导员、中国篮球裁判（一级）池木杰，福建技术师范学院体育学

院运动康复学教师、骨科医师、福建省人民医院“针刀科研创新团队”成员欧林应邀为受训学员带来精彩的理论知识授课；国家级社会体育指导员许青春，一级社会体育指导员季金莲、王凤平、高国华等操舞专业老师还为学员进行广场舞《我是福建人》、秧歌《九儿》的动作复习和造型指导，为学员带来科学健身实践辅导。

本次培训旨在进一步加强福清市社会体育指导员队伍建设，提高社会体育指导员的业务水平和服务能力，推动全民健身事业的蓬勃发展。学员们表示，将把所学知识和技能运用到实际工作中去，积极推广全民健身运动，为健康福清建设贡献社会体育指导员的智慧和力量。

（周小扬 吴绍魁）

操舞培训展实力 强健体魄提精神

8月下旬,市直机关老体协积极行动,为推动全民健身活动深入开展,先后成功举办了手杖操及广场舞培训,在丰富老年人文化生活的同时,还有效促进了健身项目的广泛推广。

8月21日至22日,市直机关老体协在市老年人活动中心多功能厅举办2024年手杖操推广项目培训班,培训项目为规定套路《我相信》,共有30多人参加。



8月28日至29日,市直机关老体协在市老体中心举办健身广场舞《最美的中国》培训班,来自市直机关系统离退休干部和市直老体协歌舞专委会骨干60余人参加培训。

通过培训,市直机关老体协不仅成功推广了手杖操和广场舞这两个健身项目,还进一步激发了老年人参与体育锻炼的热情和积极性。未来,市直机关老体协将继续秉持“健康第一、快乐至上”的原则,组织更多丰富多彩的体育活动,为老年群体的身心健康贡献更多力量。

仓山区老体协举办《热土秧歌》培训



9月14日至15日，仓山区老体协在区老体活动中心举办为期两天的健身秧歌培训，来自各街道、社区的文体骨干近60人参加培训。

体骨干近60人参加培训。

本次培训的主要内容为《热土秧歌》。辅导总站聘请了专业的舞蹈老师应丹婷授课，她耐心细致地将每一个动作拆解，从基本步伐到复杂转体，每一个细节都力求完美呈现，学员们迅速掌握要领，感受到“热土秧歌”的独特魅力。



(黄光铃 陈梅慧)

永泰县老体协举办广场舞及健身秧歌培训

永泰县老体协9月份举办广场舞、健身秧歌辅导员培训班，由省级社会体育指导员、县老体协辅导总站广场舞专委会主任林琼担任主教练，郑玲、陈景京为助教，共有30多名会员参加培训。

培训班主要利用晚上及部分白天时间，培训广场舞规定套路《最美的中国》及健身秧歌套路《热土秧歌》。半个月的培训中，老师们认真负责、言传身



教，先易后难、循序渐进，先教基本步伐和手势，再学习队型变换和配合。学员们认真听讲、以老带新，孜孜不倦、互帮互学，较好地掌握了整套动作。

(张智雄 林琼)

选拔太极骨干 备战福州市运会



9月1日，连江县老体协在县老体活动中心综合馆举行太极拳“八法五步”展示选拔活动，组建队伍参加福

州市第26届运动会群众组太极拳比赛。县老体协太极拳专委会的十多位选手参加活动。

集体演练中，大家一招一式严谨认真，似行云流水连绵不断，将自己对“八法五步”的经验心得完全展现出来，让人大饱眼福。最终，李祖青等8人脱颖而出，入选队伍。

(黄云平)

罗源县老体协举办广场舞骨干培训班

8月31日至9月2日，罗源县老体协在县老体活动中心九楼展示厅举办2024年第二期中心辅导站广场舞骨干培训班，培训内容为广场舞《最美的中国》，各乡镇老体协中心辅导站的站长、副站长、辅导员等40人参训。

培训班由县老体协辅导总站副总辅导员黄爱文授课，林碧芳、黄丽平任助教。三位老师认真教学、悉心指导，学员们珍惜难得的学习机会，全心投



入、反复练习，期间还进行了分组演示，大家互相交流、共同学习，整个培训过程呈现出浓厚的学习氛围。

(陈金水 郑信光 孟灼文)



健身气功添色彩 银龄健儿展风姿

9月13日，市直机关老体协组织白马河公园站、体育馆站、五一广场站、西湖公园站和斗池社区的100多位健身气功爱好者在白马河公园雷锋广场举行集体健身气功展示，庆祝第八个“世界健身气功日”。

活动现场，老体健儿们精神饱满气定神闲，随着悠扬的音乐，演示健身气功《八段锦》和《导引养生功十二法》。他们上托下按、左推右拉，前俯后仰、内吸外呼，动作舒缓优美、圆活连贯，呈现出婆娑荡漾、波澜壮阔的动感画面，他们呼吸自然、张弛有度，尽显“意”“气”“形”的完美结合，让人享受其中，充分展现市直老体人健康向上的精神风貌。



市直机关老体协高度重视健身气功的传播推广。在老体协健身气功专委会和广大功友共同努力下，练功队伍不断壮大，健身气功开展得有声有色，处处展现市直老体人的健美风采。

（王美珠 林亦枰 张耀 卢庆华）

以棋会友“弈”出精彩



9月18日，闽侯县举办第二届老年人体育运动会象棋比赛，20余名老

体协会员参加。

“河界三分阔，计谋万丈深”。比赛现场，选手们以棋会友，两军对垒，相互博弈，或冥思苦想或若有所思。他们胜不骄败不馁，本着友谊第一、比赛第二的精神，重在参与，享受棋乐，提升棋术，增进友谊。

(刘景香 林岳铿)

台江区老体协举办 辅导站文体展示联谊会



8月27日，台江区老体协健身辅导总站举办健身辅导站文体展示联谊会，区各健身辅导分站(点)辅导员参加。

活动中，各站点的辅导员们先后上场展示了舞蹈《春风十万里》《祖国不会忘记》《九儿》、国风舞《纷飞》、手技操《小苹果》、健身舞《娥嫵》、男女声对唱《党啊！我想对您说》等文体节目，



展示了老年辅导员们积极向上的精神风貌，凝聚了健身辅导站的团结力量和生机勃勃的活力。

(林泽平)



以歌会友三载整 服务大众谱华章

8月28日,罗源县凤山镇老体协罗川歌友会举办“相亲相爱一家人纪念罗川歌友会成立三周年”庆典。

主持人陈芳用洪亮温柔的声音拉开了庆典的序幕,开场舞《军人本色》充分展现了女兵们英姿飒爽的风采。

罗川歌友会会长叶一德表示,三年来,歌友会扎根基层、服务大众,一共举办了36场各种类型的演唱会,无论是筹备演唱会的日日夜夜,还是舞台上下的欢声笑语,大家都像一家人,相互扶持、共同努力。每一次的成功演出,都离不开每一位歌友的辛勤付出

和无私奉献,这正是“众人拾柴火焰高”的生动体现。他希望大家再接再厉,珍惜时间、珍惜当下、拥抱明天。

新老歌友代表分别发言。大家表示,歌友会是充满温暖与归属感的大家庭,也是大家心与心交融的港湾,在团队的活动与互助中,老年朋友们不仅丰富了自己的精神世界,还收获了珍贵的友谊与情感支持。

现场开展了三轮有奖竞答,中间穿插了演唱环节,歌友们争先恐后举手参与,现场充满了欢乐和喜庆。

(叶一德 郑娇容)



用心托起老年人“稳稳的幸福”

漫步在著名侨乡、“三福之地”福清，从农村到城镇、从社区到广场、从晨晚练点到运动场，总能看到一群群活力四射的老年人尽情享受着各式各样的体育活动。福清市老年人体育健身活动蓬勃开展、老年体育事业充满生机活力的背后，凝聚着老年体育志愿者们的汗水和心血，与福清市老体协原主席邱玉清二十多年如一日的不懈努力和辛苦付出更是密不可分。

邱玉清主席曾任福清县委副书记、县长，福清市委副书记、市长，福清市政协主席。退休后，他没闲下来，于2000年担任福清市老年人体育协会主席，成为福清市九万多名“老体协”会员的“头”。从此，他把老体协当作自己的家来建设，将全部热情投入到福清老年人体育事业中，开启了福清老年体育工作精彩而辉煌的新篇章。



难能可贵的是，老体协主席这份“美差”他一干就是16年，先后担任福清市老体协第五届至七届主席，之后还担任荣誉主席6年。可以说，邱玉清主席将美好的“银龄”全部献给了福清老年人体育事业。

打造温馨的“康乐家园”

福清市老体协成立于上世纪八十年代初。当年，全班人马10多名成员蜗居在原县政府民政局一楼不足20

平方米的小办公室，办公条件极为简陋，户外活动场地更是少之又少，相当部分镇街老体协没有办公地点，只能临时借用在旧戏院、旧仓库、旧电影院等场所。就是在这样的环境下，老年志愿者们仍无怨无悔，矢志为福清老年体育事业发展发光发热。这一幕幕让邱玉清主席感动不已，他决心带领大家建一个全新的家。

他带领老体协一班人四处奔走、多方呼吁，在福清市委市政府和相关部门、侨贤、企业家等支持下，斥资 90 多万元，建筑面积 1100 平方米的四层办公楼于 2002 年建成，福清市老体协终于有了自己的家。

随着社会老龄化程度日益加剧，老年群体的文体需求越来越迫切。而已建成的老体中心缺少室内气排球、门球、柔力球场地，不能满足福清市老年体育品牌日常训练与比赛之需。邱主席率老体人继续努力，寻求解决方案。2012 年底，福清市政府办公会议决定新建老年人体育活动中心，选址城区虎溪公园西园。

项目前期选址、设计、立项等工

作，邱主席都亲力亲为。经过反复沟通，多方协调，所有障碍一一清除。仅协调会就开了 15 场，每一场他都必到。邱主席退休后，该项目由方裕开主席一手抓，被列为福清市为民办实事项目，于 2017 年动工，2019 年建成投入使用，总建筑面积 7520 平米，总投资 3130 万元。

因其功能齐全、环境优美，这一“长”在公园里的老年人体育活动中心闻名遐迩。福清市老体协充分利用已有场地开展老年人健身活动，气排球、门球、柔力球、地掷球轮值赛和邀请赛，太极拳（剑）、各类操舞、柔力球套路培训等安排得满满当当。活动中心常年对外开放，为老年人健身提供了极大的便利，实现了社会效益最大化。

一头扎进基层

邱玉清主席十分重视抓基层基础工作。上任后，他经常深入一线调研，倾听百姓呼声，努力掌握老年人工作的第一手资料。

邱主席一个一个乡镇、一个一个村庄走，发现问题，解决问题。班子弱，加强；场地少，建设；资金不足，层层筹

款,企业家赞助;活动开展不起来,市协派人下去帮教,培训辅导员队伍,开展交流比赛……逢年过节,基层举办文体活动,无论山区海岛,白天夜晚,邱主席都会前往观摩指导,以示对基层工作的支持、肯定和鼓励。镇街领导看到老市长莅临,也都会挤出时间来参加活动。这时,邱主席就会“现场办公”,帮助基层解决具体问题。

要干就要干到最好

“不干就不干,要干就要干到最好”。担任福清市老体协主席期间,邱主席不断创新工作思路,积极整合老体资源,建立完善了一整套老体协工作的完整机制,树起了一面面“全省首创”的旗帜。

在他积极倡导下,福清市委、市政府将老年体育工作纳入党委、政府的工作内容,市主要领导半年一次专题会听取老体协工作汇报;规定福清市老体协领导由市领导和部门领导岗位上退休的老同志担任,各镇街、市直有关部门老体协主席由党政分管领导担任,各村(社区)老体协主席主要由退休的村主干担任,形成了坚强有力的



领导集体;把创建“老年人健身康乐家园”“六有”条件列入党政干部年度绩效考核内容,从2015年起开始组织检查验收;建立“康乐家园”建设激励机制,2015年起,每年由市财政拨款50万元给老体协,用于推动创建工作,给予获评省级康乐家园的单位奖补5000元,福州市级康乐家园奖补3000元;建立、完善市、镇、村三级老体协组织网络,被省老体协作为基层老体协工作经验向全省乃至全国推广。这些为其他兄弟单位难以复制、无法超越的“老规矩”至今在福清畅行其道。

邱主席任上还有很多高招、妙招。为了锤炼一支爱学习、专业精、服务优的高素质老年志愿者队伍,每周一次集中学习,雷打不动,至今保持;着眼于以舆论造氛围,以宣传促发展,多渠道唱响老体“好声音”,除每月编印一

期简报外，还出版了《康乐路上追梦人》《福清市老体协30年》等作品集、画册，不断提升老年体育健身工作的凝聚力、引导力和影响力。

邱主席还以长年奉献“攒下”的好人缘谋老体大家庭的发展：发动爱心人士赞助，争取财政拨款支持，解决老体协活动经费不足的问题；积极盘活老体协资产，用以支持乡镇老年体育活动场地建设。

福清市老体协“老财务”施素英清楚地记得，邱主席上任时，老体协账户分文不剩。在邱主席的斡旋下，华侨郑先生慷慨解囊，支持家乡老年体育事业发展。当时有人打趣邱主席，说他堂堂一市之长，退休后专跟退岗老工人聊天，看老头老太太跳舞。邱市长一笑置之。他做的是事关百姓福祉，事关社会和谐稳定的老体大文章，他用心托起的是福清老年人“稳稳的幸福”，他只是换个“赛道”继续发光发热而已。

在邱主席全力推进下，福清市老体协的工作得到广泛好评。福清市老体协先后荣获福建省、福州市群众体育与老体协系统先进单位，全国老年

体育工作先进单位(2011—2016)。邱主席本人也成了银发大家庭的“明星”。他先后被中央组织部授予“全国离退休干部先进个人”荣誉称号，被中国老体协授予“老年体育贡献奖”。

银发初心砥砺前行

银发映初心，夕阳更生辉。邱主席常说，“当官的时间是有限的，为人民服务的实践是无限的”，他20年如一日，用执着与热情演绎“千秋不老春”，把融入初心与使命的老体大文章做得很出彩，展示的作品够大气，很经典。

2024年2月22日，邱主席因病逝世，享年88岁。他给福清老年体育留下的宝贵精神财富超值，激励着后来者践行健康老龄化、积极老龄化理念，“献爱老心、架康乐桥”，引领“银发一族”尽情释放对生活的热爱、对健康的追求，让他们的晚年生活更加有滋有味。在他打下的坚实基础上，福清市老体事业蓬勃发展，场馆建设风生水起，老体设施遍地开花。今天，越来越多的老年人走出家门，参加适老体育健身活动，乐享“银发时光”。

(周小扬)



礼赞新时代 银发绽风采

作者：罗源县老体协 沈祖琪

党的十八大以来，以习近平同志为主要代表的中国共产党人，在推动新时代伟大变革中勇于进行理论探索和创新，创立了习近平新时代中国特色社会主义思想。中国共产党带领全国各族人民走过了艰辛卓绝、波澜壮阔的一百年，实现了第一个百年奋斗目标，并取得了举世瞩目的辉煌成就。从站起来、富起来到强起来，我们国家发生了翻天覆地的变化。经济持续快速增长，科技实力不断提升，国防力量日益强大，文化繁荣兴盛，人民生活水平显著提高，人民群众的幸福指数和健康指数全面升华，获得感、幸福感、安全感得到真正体验。

作为见证者和参与者，我们银发一代深感自豪。我们有幸赶上搭乘新

时代的列车，我们也曾在各自岗位上为党和国家建设奉献出自己的智慧和力量。我们经历过艰苦峥嵘的岁月，也品尝过幸福成功的喜悦。如今，我们都已步入古稀之年，但我们共产党人的心依然火热，我们的信念依然坚定。

我们要高歌礼赞新时代，强大的祖国在中国共产党领导下，已稳健屹立于世界东方。看今朝，纵横交错的高铁穿梭在祖国的东西南北中，“神舟”载人飞船遨游太空，“空间站”成了中国人的太空名片，大型电磁弹射航母《福建舰》横空出世，震撼全球，“北斗”组网、“嫦娥”登月、火星探测、深海“蛟龙”、“千里眼”望远镜、三峡工程、南水北调、国防重器等一大批高科技、高尖端浩大工程都取得了可喜可贺的辉煌



定“两个确立”，做到“两个维护”，做贯彻落实党中央决策部署的坚决推动者、良好政治生态的自觉维护者、基层社会治理的积极参与者、社会和谐稳定的有力

促进者。同时，积极发挥“银发人才”作用，为地方经济社会发展建言献策，努力为当地群众办实事解难题。诸如，参与住宅小区业主委员会管理工作，担任楼道长，利用一技之长，做好党的政策宣讲员，开展法律咨询、文艺汇演、义诊、摄影、书法、生态环境保护等志愿服务工作，让党的创新理论“飞入寻常百姓家”，在服务群众、奉献社会中立新功，让行动诠释“老有所为”的真正内涵。

成就，实现了“可上九天揽月，可下五洋捉鳖”的梦想。亚投行、“一带一路”惠及世界各国人民的建设成果逐步显现，中国已成为世界经济发展的重要引擎，成为维护世界和平，构建人类命运共同体的中坚力量。“中国速度”“基建狂魔”，名不虚传，我们身为龙的传人感到无比自豪和骄傲。

我们要将自己的经验和智慧传递给年轻一代，做好“传、帮、带”，让他们明白，幸福和成就是奋斗出来的，只有努力奋斗，才能实现国家繁荣昌盛，实现中华民族伟大复兴。

在这伟大的新时代，我们银发共产党人绝不能置身事外，要充分发挥政治优势、经验优势、威望优势，紧紧围绕新时代新征程党的中心任务，坚

让我们紧密团结在党中央周围，以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，携手共进，用我们的热情和智慧，为中华民族的伟大复兴，为全面实现第二个百年奋斗目标，绽放银发风采。



八月至九月,仓山区辅导总站举办中老年健身气功八段锦公益培训班。



8月底,马尾区老体协辅导总站太极队举办新一期太极拳集训。



9月5日,闽清县坂东镇溪西村、溪峰村老体协举办欢迎马来西亚砂拉越张氏代表团回乡专场演出。



9月3日,鼓楼区五凤街道天元社区老体协开展老年人围棋交流活动。



9月5日,永泰县樟城镇南门社区辅导站参加“崇德向善 依法兴善”主题公益宣传活动。



9月7日，闽侯县老体协助阵白沙镇困难学生助学金发放活动。



9月7日，台江区老体协在金源大广场二楼举办《中医养生》大讲堂。



9月8日，市直机关老体协白马河公园站、体育馆站参加庆祝世界健身气功日活动。



9月12日，长安区直机关老体协举办首期宣传信息员培训班。



9月16日，福清市龙田镇老体协靓丽旗袍队举办旗袍走秀活动。



9月19日，鼓楼区屏山社区老体协举办“舞动健康 乐享晚年”主题舞蹈教学活动。

编辑委员会

主 任：阮孝应

副主任：张涵 李平

执行主任：卢湘玉

策 划：刘明辉

编 辑：朱 斌

封面摄影：施恭彬

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

印刷日期：2024 年 10 月 10 日



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：fzslt看2020@163.com

发送对象：福州市各级老体协

印刷数量：1300 册