



福州老年体育

内部资料 免费交流
(闽)内资准字A第048号

2026
1-2月
总第132期



目录 Contents

工作会议

- 02 “健行”新时代 “银龄”展风采
- 05 长乐区领导赴区老体协调研 共绘年度发展蓝图
- 06 硕果盈枝辞旧岁 奋楫扬帆启新程

喜迎新春

- 12 红火步履迎新春 全城欢动展风采
- 14 银龄欢歌庆新年 夕阳生辉绽芳华

培训交流

- 16 培训交流双丰收 持杖健走添活力
- 17 银龄传技展风采 志愿服务暖融城
- 18 两地一家亲 交流促发展
- 19 马尾区举办桌上冰壶培训班

- 20 培训健身单球 带动银龄健身
- 21 武聚闽清 魂耀梅城

贺岁情浓

- 22 欢歌聚友迎新春 贺岁情暖夕阳红

康乐家园

- 25 分享“渔溪经验” 聚焦最美银龄时光

银龄生活

- 27 喜迎新春展英姿 卅八载情暖人心
- 28 跨越“数字鸿沟” 银发族体验前沿科技魅力

基层图讯



编辑委员会

主 任：阮孝应
副主任：张 涵 李 平
执行主任：卢湘玉
编 辑：李 迪 朱 斌
封面摄影：林岳铿

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：2026年3月20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：fzsltx2020@163.com
发送对象：福州市各级老体协
印刷数量：1300册



“健行”新时代 “银龄”展风采

2026年1月27日，福州市老体协在市老年人体育活动中心召开2025年度工作会议，全面总结过去一年成绩，系统部署新一年任务。市老体协班子成员，各县（市）区、市直机关老体协主席和秘书长及各项目专委会主任、负责人参加会议。市老体协常务副主席李平主持会议。

会上，市老体协常务副主席张涵作年度工作总结报告。她指出，2025年，在市委、市政府的坚强领导与上级

部门的精心指导下，市老体协坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，围绕中心、服务大局，各项工作取得显著成效。党建引领持续强化，组织建设更加坚实；市第十二届老年人体育健身大会成功举办，赛事水平与影响力双提升；培训交流深入开展，骨干队伍不断壮大，在全国及省级多项交流活动中捷报频传；场地设施建设扎实推进，“康乐家园”与“优势健身项目之乡”创建取得新进展；宣传载体

创新升级，老体协凝聚力与社会影响力进一步增强。

她强调，2026 年是实施“十五五”规划的开局之年。市老体协将深入学习贯彻党的二十届四中全会精神，紧扣积极应对人口老龄化国家战略，重点做好以下工作：一是坚持党建引领，筑牢发展根基；二是全力以赴，精心组织参加省第十二届老健会，力争取得优异成绩；三是坚持广泛开展形式多样的老年体育健身活动，提升参与水平；四是扎实推进“康乐家园”示范点和“优势健身项目之乡”创建工作；五是加强健身辅导员队伍和辅导站点建设，提升基层服务能力；六是提升宣传效能，深入推进“银龄行动”志愿服务。

会议下发了市老体协各项目专委会备战省第十二届老健会和全国第五届老健会方案。各县(市)区、市直机关老体协主席先后发言，介绍了 2025 年工作成果和 2026 年工作思路。

为积极响应中国老体协关于开展“银龄行动 志愿有我”的倡议，市老体协领导向各单位颁发了“银龄行动志



愿服务队”队旗。

市老体协主席阮孝应作总结讲话。他指出，2025 年市老体协始终将政治建设作为首要任务，坚持党建引领，不断深化理论武装，提高政治站位。老体协工作在兼合式党支部的领导下，坚持理论学习与工作实践相结合，圆满完成全年各项任务。

2026 年是“十五五”的开局之年，市老体协要一如既往坚持党建引领，学习贯彻党的二十大以及二十届三中、四中全会精神，学习习近平总书记关于做好老年工作和老年人体育工作的重要指示，积极开展主题教育活动，强化组织建设，形成上下联动的工作体系，实现组织联建、阵地联用、活动联办、人才联育、服务联动的“五联”共建机制。



其次，要聚焦赛事备战，全力冲刺全国第五届老健会和全省第十二届老健会。市老体协各位副主席要牵头各项目专委会，切实担负起责任，抓早抓紧，制定完善组队和参赛方案，并做好赛前训练，以最佳面貌参加各项比赛，争取最优成绩，充分展现福州作为省会城市老年人体育的水平和风采。

第三，要强化自身建设，提升服务能力，打造老年体育康乐之家。老体协工作要重心下移、服务基层，关键在于建强队伍、优化服务、规范管理，从组织队伍、场地建设、健身项目推广普及、活动开展和康乐家园创建等各个方面的基础工作入手，夯实基本盘。县

区老体协在加强自身班子建设的同时，要进一步健全完善乡镇(街道)和社区老体协组织，以康乐家园为抓手，把辅导员培训、健身项目普及以及场地建设延伸到基层，把服务送到老年群众身边。

他强调，新时代赋予新使命，我们要以习近平总书记关于做好老年工作和老年人体育工作的重要论述为指引，带着感情、带着责任，守正创新、扎实工作，不断提升老年人科学健身水平，让更多老年人乐享健康晚年，为加快建设现代化国际城市贡献银龄力量。



2月11日,长乐区副区长林宇莅临区老体协活动中心调研,与区老体协主席余岸明及班子成员一同,围绕新一年全区老年体育事业发展规划展开热烈交流。

会上,余岸明主席简要汇报了上一年度区老体协各项工作成果以及未来发展方向。与会人员打开话匣、各抒己见,就老年人健身活动创新、基层体育组织建设、健身设施优化等议题进行了务实而热烈的研讨。双方还专门就长乐区老体协活动中心大楼的装修

进展与搬迁安排等实际问题诚恳交换意见,共同探讨解决方案。

林宇副区长代表区委、区政府向全区老年体育工作者致以亲切问候,对区老体协在丰富老年人精神文化生活、推动全民健身深入基层等方面取得的扎实成效给予高度肯定。

林宇强调,发展老年体育是积极应对人口老龄化、提升老年人幸福感获得感的重要举措。他对区老体协新一年的工作提出四点希望:一是提高站位,始终以服务老年人健康生活为宗旨;二是巩固阵地,持续加强自身组织建设和队伍培养;三是开拓形式,设计开展更多符合老年人身心特点的文体活动;四是营造氛围,带动更多老年人走出家门、动起来、乐起来。

(郑师恩 郑章容)

硕果盈枝辞旧岁 奋楫扬帆启新程

1月底至2月初,多个县市区、市直机关老体协相继召开年度工作会议,总结2025年成绩,部署新一年工作。

闽清



1月30日,闽清县老体协在县政务服务中心召开2026年工作会议,县委常委、宣传部长刘鸿,县委常委、政法委书记、副县长冯青,县文体旅局局长刘杰到会指导,并为获得市第十二届老健会优胜奖的队伍颁奖。

会议总结了2025年工作:一年来,在党委政府领导下,县老体协圆满完成各项任务,在市老健会和县运动会上取得优异成绩。通过加强技能培训、搭建展示平台、完善场地设施,壮大了骨干队伍,丰富了老年人生活。同

时,推动门球进乡村、进校园,抓好辅导站建设和康乐家园创建,并加大宣传力度,推动老年体育高质量发展。

许建平主席针对2026年工作进行部署:一是坚持政治引领,融入全县发展大局;二是提升服务效能,培育特色品牌;三是加强基层建设,支持乡镇常态化活动;四是加大宣传力度,讲好闽清老年健康故事。

县领导对老体协工作给予高度评价,并提出期望:借助老体协平台吸引更多老年人参与,促进全民健身运动普及;创新融入并应用电子产品,助力老年体育事业发展,希望老体协不忘初心、牢记使命,为建设健康闽清、和谐闽清、活力闽清贡献力量。

(张景光 张素锋)

仓山

2月2日，仓山区老体协主席钱庭勋主持召开班子工作年会暨辅导总站骨干新年工作会议。

会议总结了仓山区参加福州市第十二届老健会的情况：仓山区代表团共参加14项比赛，162名运动员、教练员参与，荣获“优秀组织奖”和“体育道德风尚奖”，取得集体优胜奖10项、个人优胜奖1项、优秀奖11项，创下历届参赛人数最多、项目最广、成绩最好的纪录。

钱庭勋主席指出，过去一年面对资金不足的困难，班子积极拓展资源，创新服务模式，确保为老服务有序推进，各项工作取得显著成效。

随后，郑定邦副主席传达2025年省老体协年度工作会议精神，张杰秘书长汇报市老体协年度会议情况。会



议讨论了总站新年计划：加强辅导员培训，拓展适合老年人的健身项目，加强与其他社会组织合作。与会人员踊跃发言，提出多项切实可行的建议。

钱庭勋主席最后强调，为老服务是长期而艰巨的任务，需要持续投入热情与智慧。他充分肯定大家在资金紧张情况下展现的创造力与责任心，并指出新的一年要继续深化服务，让更多老年人受益。

(黄光铃)



市直机关

2月3日上午，市直机关老体协2025年度工作总结及表彰大会在市老体活动中心召开。市相关部门领导、协会成员、专委会及辅导站负责人、项目展示代表队等约80人参加。会议由常务副主席鲍永耳主持。

主席林香平作年度工作总结，她回顾了过去一年在党建引领、赛事组织、培训交流、宣传推广等方面的成果，分析了存在问题，并提出2026年工作重点：健全兼合式党支部工作机制，推动党建与业务融合；扩大培训覆盖面，采取集中与巡回培训相结合；打造机关特色赛事，拟举办智力运动会、乒乓球、羽毛球等赛事，建立骨干人才库；提升宣传效能，扩大社会影响，激发老同志参与热情。

表彰环节中，鲍永耳宣读了参加福州市第十二届老健会获得优胜奖的队伍名单，涵盖斯诺克、持杖健走、网



球、门球、围棋、乒乓球、气排球、健身气功、桥牌、健身球操、羽毛球、地掷球、健身秧歌、柔力球等项目。获奖代表依次上台领奖。

随后，健身球操、健身气功、健身秧歌、柔力球等优胜奖代表队进行了精彩展演。队员们精神饱满、动作娴熟，赢得现场阵阵掌声，展现了老年群体健康向上的精神风貌。

新的一年，协会将继续围绕健康老龄化战略，学习市老体协先进经验，提升服务水平，助力更多离退休老同志在体育健身中收获健康与快乐，为健康福州、幸福福州建设贡献力量。

鼓楼

2月6日，鼓楼区老体协年会顺利召开。十街(镇)老体协常务副主席与秘书长参会。

会议由区老体协副会长兼秘书长李娟主持。会上，副会长郑秀碧部署今年工作计划，围绕丰富老年人体育生活、提升健康水平，从活动组织、场地建设、人员培训三方面展开：除太极拳比赛、广场舞展演等传统活动外，将推出更多适合不同年龄段老年人的体育赛事；推进“康乐家园”评选；优化现有体育设施，拓展新场地；加大骨干培养力度，提升专业与组织能力；选送优秀作品参加“银龄达人秀”，展现老年人风采等...

王文锐主席指出，过去一年在各方支持下，协会成功举办多项赛事，丰富了老年人精神文化生活。当前正值“十五五”规划开局、全面推进中国式



现代化的关键时期，老年体育是应对人口老龄化、落实全民健身战略的重要内容。必须坚持以人为本，把提升老年人健康水平与生活品质作为出发点和落脚点。

2026年，区老体协将完善规章制度、优化管理，通过常态化主题活动营造积极氛围，打造专业高效团队；融合传统文化与现代健康生活，打造鼓楼特色品牌活动；加强跨部门协同，整合资源，提供更优质多元的体育服务，推动老年体育事业高质量发展，为“十五五”开好局、起好步贡献银发力量。

(游小凤)

罗源

2月8日，罗源县老体协主席柯受安主持召开2025年年终工作会议，县老体协班子成员、各乡镇(教育系统)老体协负责人、总辅导站及各专业分会负责人等参会。

会议传达了福州市老体协年终工作会议精神，听取各单位2025年工作汇报及2026年思路。柯受安逐一点评，肯定成绩并提出新一年希望。

他指出，2025年县老体协围绕中心、服务大局，老年体育事业蓬勃发展：举办培训16期、参训320人次，开展展示交流36场；组织文体节目下乡巡演3场，演出近60个节目，场均观众超千人；积极备战市第十二届老健会，培训骨干280人次，参加七大项目



比赛，获团体优胜奖1项、优秀奖6项，并夺得道德风尚奖和组织奖。同时持续推进健身场地设施建设，加强科普宣传与信息工作。

他强调，2026年将重点抓好六项工作：加强组织建设，抓好项目培训与展示，推进健身场地设施完善，深化科普宣传与科研教育，开展“银龄行动志愿有我”活动，扎实做好县老体协换届选举工作。

(林强)



福清



2月9日,福清市老体协2025年度工作会议在福清市老年人体育活动中心召开。会议由副主席孙存宝主持,主席张忠康作工作报告,福清市政府三级调研员陈小华、福清市文体旅局体育科科长郑鸿等100余人参会。

张忠康指出,2025年市老体协以创建“老年人健身康乐家园”为抓手,党建、设施、赛事、品牌等方面成效显著。成功举办庆祝获评“全国老年柔力球之乡”10周年、市老体协成立40周年活动,承办省级经验交流会。全年聚

焦四项优势项目,开展太极、门球、地掷球、气排球等轮值赛、邀请赛,推广匹克球并举办首届邀请赛,重启乒乓球交流活动。

此外,福清市组队参加国家、省、市赛事成绩优良,在福州市第十二届老健会上满项参赛并获佳绩。全年筹集260多万元完善基层设施,全市421个村(居)建有室内活动场所,培育1000多支健身队伍,会员达13.5万人。

他强调,2026年是“十五五”开局之年,市老体协将从强化组织建设、夯实基层基础、打造特色品牌、组队参加上级赛事、加强宣传联动五方面发力,推动老年体育高质量发展。

(周小扬 吴绍魁 吴定福)



红火步履迎新春 全城欢动展风采

2月7日上午,2026年福州市“红红火火过大年”第二十一届万人健步行活动在飞凤山奥体公园隆重举行。活动以“运动迎新春,健康谱新篇”为主题,正式拉开了全市春节前后群众性体育活动的欢乐序幕。

活动由福建省老体协主办,福州市体育局、仓山区人民政府、福州市老体协共同承办,仓山区文化体育和旅游局、仓山区园林中心协办。省老体协副主席陈震,市老体协常务副主席张涵、副主席高慧萍,省老体协秘书长林

海,市体育局副局长范忠华,仓山区副区长叶晓瑜等领导到场,与来自鼓楼区、台江区、仓山区、晋安区以及市直机关老体协的老年朋友们一同健步而行,成为活动中一道亮丽的风景线。参与者们从公园广场出发,沿着精心规划的约4公里景色宜人的步道前行,在矫健的步履间领略福州城市生态之美,感受新春将至的蓬勃生机。

浩浩荡荡的健步队伍沿山道行进。他们中既有常年坚持锻炼、从容应对山路起伏的“老将”,也有陪伴长辈



共同参与、共享天伦的年轻面孔。长长的队伍蜿蜒于绿树掩映的山道，形成一道象征生命活力与城市朝气的流动风景线。“走路是最好的药，身子骨硬朗了，心情也舒畅！”一位精神矍铄的老先生道出了许多参与者的的心声。健步行对他们而言，已超越简单的锻炼，成为一种积极的生活态度和融入社群的快乐方式。

“健步途中既能锻炼身体，又能欣赏沿途美景，这样的活动特别有意义。”参与活动的福州市民陈女士对活动赞不绝口。

活动现场还贴心设置了志愿服务、趣味互动游戏以及文旅产品展销等配套环节，让广大参与者在锻炼身体之余，能收获多元化的节日体验，使传统新春佳节充满活力与动感。



主办方表示，万人健步行不仅是一场集中的全民健身成果展示，更是一系列春节前后全市范围内群众性体育活动的精彩序曲。接下来，福州市将在2026年春节前后，安全有序、因地制宜地组织开展更多形式多样、贴近群众的“全民健身过大年”系列活动，丰富市民节日生活，倡导健康生活方式。

当传统的年节喜庆与现代的健康生活方式相结合，“红红火火过大年”被赋予了更深的内涵——它意味着市民以强健的体魄和饱满的精神，迎接新春，享受团圆。飞凤山上的脚步声渐渐散去，但那迈向健康、迈向团圆的步伐，将继续响彻榕城，伴随人们走进一个又一个红火而安康的新年。



2026年元旦期间，福州市各基层老体协开展了一系列精彩纷呈的迎新文体活动，以运动贺新年，用歌舞抒情怀，在欢声笑语中绘就了一幅“老有所乐、老有所为”的新年画卷。



12月27日，庆祝2026年元旦“健康杯”太极拳剑(武术)大型展示活动在永泰县永阳文化广场隆重举行。



12月31日，市直机关老体协五一柔力球辅导站在金鸡山公园举办迎新柔乐球展示活动。



1月1日，福清市卫健系统老体协联合静馨嘉园举办“2026年迎新春·庆元旦”文艺联欢。



12月31日，闽清县柔力球协会组织会员开展迎元旦栈道健步行活动。



1月2日,闽侯县甘蔗街道老体协与县民间文艺家协会联合在县城街心公园举办庆元旦文艺演出。



1月2日,福清市音西街道老体协举办“庆元旦 迎新年”气排球邀请赛。



1月2日,马尾区船政社区和培英社区在天马山体育休闲公园举办新年门球对抗赛。



1月3日,长乐区老年门球爱好者在区门球馆开展迎新年门球友谊赛,以球会友贺新年。



1月3日,仓山区老体协辅导总站组织会员前往莆田秀屿区,开展迎新年一日游活动。



1月4日晚,连江潘渡镇贵新社区老体协栀子花艺术团举办“庆元旦·迎新春”专场文艺演出。



培训交流双丰收 持杖健走添活力

1月初,由省老体协主办的全省老年人持杖健走教练员、裁判员培训及交流活动在上杭县相继开展,福州市老体协持杖健走队选派骨干参加。

5日至7日,全省老年人持杖健走教练员、裁判员培训率先开班,我市选派多名骨干参与。本次培训采用理论与实践相结合的方式,围绕持杖健走标准姿势、场地接力技术规范、户外穿越实操等内容展开教学。在6公里户外测试环节,学员们沿汀江绿道践行科学健走方法,在优美自然风光中提升技能、交流心得。

8日至9日,“全省老年人持杖健走交流活动”正式举行。来自全省8支代表队100余人齐聚上杭,我市老体协组队参与全部项目角逐。在户外穿越团队赛中,队员们沿汀江绿道并肩前行、稳健发挥;在4×400米场地接



力赛中,队员们默契配合、奋勇争先。最终,我市代表队凭借扎实的技术和稳定的发挥,荣获女子组第三名与男子组第四名。

参赛队员纷纷表示,通过此次系统培训与实战交流,不仅提升了持杖健走的技能水平,更深入感受到这一运动对身心健康的有益促进。大家将以此次学习交流为契机,积极发挥骨干带动作用,在全市老年人中推广持杖健走项目,引导更多老年人“动起来、健起来”,为推动我市老年人体育事业发展注入新活力。



1月23日,福建省老体协气排球专委会在副主席陈震带领下,前往福清市开展气排球交流、辅导与培训志愿服务。福清市老体协主席张忠康、副主席郑坚、孙存宝等参加活动,与百余名老年体育爱好者一同观赛助威。

张忠康代表福清市老体协对省专委会表示热烈欢迎。他指出,福清气排球群众基础扎实,此次专业指导将有力推动当地老年体育事业发展,让更多老年人在运动中收获健康与快乐。

本次活动聚焦实战能力提升,共安排两场三局两胜制教学比赛,由

2025 年全省老年冠军队对阵福清市老体协男队一队和二队。赛场上,银发球员发球精准、垫球稳健、扣杀有力,攻防配合默契。陈震副主席身着运动装登场,带队与本地选手同场切磋,赢得阵阵掌声。比赛间隙,福清球员纷纷与心目中的“明星”球员交流请教、合影留念,现场气氛热烈。

赛后,由陈铁成、肖青松等专家组成的省专委会团队,结合比赛开展技战术点评与辅导,肯定福清队的扎实基础和拼搏精神,并提出实用改进建议,令在场球员收获颇丰。

福清市老体协表示,下一步将持续开展常态化气排球培训与交流志愿服务,助力“夕阳红”绽放更加绚丽的光彩。

(周小扬 吴绍魁)



2月7日,永泰县老体协主席张智雄一行赴闽侯县开展老体协新闻报道和有氧行进操展示观摩交流活动。

在闽侯县老体协常务副主席刘积林陪同下,永泰县老体协一行深入闽侯县荆溪镇徐家村等地,实地观摩了有氧行进操展示、场地建设及新闻报道等老体协活动开展情况。

在荆溪镇徐家村古建筑风貌区,青砖黛瓦的古厝前,身着红色健身服的老年队员与传统建筑交相辉映。展示环节中,荆溪镇老体协佳木斯操队表演的《健身中国》动作整齐划一,展现出全民健身的活力,为现场观众奉

献了一场文体盛宴。活动不仅是健身成果的集中展示,也是一曲尊老、敬老、爱老的动人赞歌。老年朋友们以饱满的精神状态和精彩表演,诠释了“老有所为、老有所乐”的真谛,为老年人树立了健康生活的榜样。

在经验分享环节,永泰、闽侯两县老体协新闻通讯员结合自身实践,分享了宝贵经验,以文会友、以交流促提升,共同为老年体育事业宣传工作建言献策。

双方表示,今后将进一步建立健全互访机制,加强沟通协作,不断拓展交流空间,共同推动永泰、闽侯两个友好县在老体协新闻报道、有氧行进操展示等各项工作中取得更积极的成效,讲好老年体育故事,传播银龄正能量,让老年体育事业焕发出更强劲的生机与活力。

(林岳铿 刘景香)



马尾区举办 桌上冰壶培训班

2月5日,正值2026年米兰-科尔蒂纳丹佩佐冬奥会冰球开赛之日,马尾区老体协在马尾520冰壶俱乐部举办了一场别开生面的桌上冰壶培训班。近20位老年体育爱好者齐聚一堂,在专业教练指导下,近距离感受冰雪运动的魅力。

上午9:30,培训班正式开始。教练首先介绍了冰壶运动的历史、规则与特点。生动的讲解配合图片展示,让老人们初步了解了这项“贵族运动”。随后,教练详细讲解了场地与计分规则,帮助大家建立专业认知。

理论课后,老人们迫不及待地投入实践。教练示范投壶姿势、力度控制和方向调整,耐心纠正每位学员的动作。大家虽初次接触,却格外认真:“看似简单,实际操作起来真需要技巧,很有意思!”

经过半个多小时的基础练习,老人们的技术明显提升。教练组织大家



分成5组进行友谊赛。比赛中,大家全神贯注,每投一球都仔细观察、互相讨论。“往左边一点”“这个力度刚好”……场边不时传来欢呼声。通过实战,大家对冰壶运动产生了浓厚兴趣。

培训班持续近3个小时,老人们意犹未尽。区老体协负责人表示,希望通过桌上冰壶这种适合老年人的方式,让更多老年朋友了解和参与冰雪运动,丰富晚年生活。一位老人感慨道:“虽然不能在真冰上滑行,但通过桌上冰壶,我们同样能感受冬奥氛围,体验冰雪运动的乐趣。”

(吴星)



1月27日至28日,闽侯县老体协在甘蔗街道西方财富酒店举办健身单球专项培训。来自全县各乡镇的近50名老年体育骨干参加。

培训特邀专业指导老师林晶执教,以《拔根的芦柴花》为配乐,系统教学健身单球全套动作。林老师紧扣老年人运动特点,从抛接、旋转到步伐配合音乐节奏,将动作要领逐一拆解。她不仅示范并带练,还走到学员中间手把手指导,耐心纠正发力方式和动作姿态。

学员们学习热情高涨,全神贯注反复演练,用心打磨每一个动作。现场彩球翻飞、绸带舞动,气氛热烈。大家相互交流、彼此鼓励,逐步掌握了整套动作技巧。



学员们表示,手把手的指导让大家少走了弯路,回去后将把所学技能分享给身边老年朋友,带动更多人参与健身单球运动。

(刘景香 林岳铿)



武聚闽清 魂耀梅城

1月31日至2月1日,仓山区老体协辅导总站组织近70名队员前往闽清县,参加由福州市武术协会主办的“2025年福州市传统武术大赛”。

开幕式上,50名队员身着统一白色太极服,胸前贴着国旗,精神抖擞地列队入场。他们手持特制“功夫毛笔”——笔杆加长加重,虽不蘸墨,却仿佛凝聚着千钧力道。音乐声起,队员们展开队形,毛笔时而成笔,在空中勾勒无形笔画,以苍穹为纸书写浩然正气;时而化为剑、枪、棍,劈点扫缠,将武术劲力展现得淋漓尽致。50人整齐划一,气势恢宏,将书法韵律之美与武术阳刚之美巧妙融合,赢得满堂喝彩。

赛场上,太极拳圆融舒缓,南拳刚猛有力,剑术轻灵飘逸,刀法气势如虹。老将们宝刀未老,一套陈氏太极拳松活弹抖,发力冷脆;一位头发花白的



队员舞动春秋大刀,劈砍撩挂,呼呼生风。中年队员动作规范,功底扎实,展现出深厚修为。

经过一天激烈角逐,团队斩获两项团体金牌;个人项目共获20枚金牌、12枚银牌、13枚铜牌,总奖牌60枚,团体总分位列第三,并获评“先进单位”。

此次闽清之行,队员们不仅收获了荣誉,更通过“功夫毛笔”这一创新表演,将武术健身与传统文化创造性结合,为大赛注入深厚文化内涵,展现了传统武术蓬勃发展的生机。

(黄光铃 吴翠琴 王榕晔)



2026年农历丙午马年春节期间,全市各级老体协精心策划,组织开展了形式多样、内涵丰富的老年文体活动。从精彩纷呈的文艺展示到活力四射的体育赛事,从行云流水的太极展演到雅俗共赏的剧院汇演,榕城的银发一族在欢声笑语中尽情展现了“夕阳红”的独特魅力。



2月1日,永泰县老体协举办2026年永泰县“银龄行动迎新春·太极精英展风采”交流展示活动。



2月4日,鼓楼区鼓西街道西湖社区老体协在西湖公园晨曦广场举办“骏马迎春 福到万家”主题活动。



2月2日,闽清县坂东镇老体协举办2026年迎新春三人制门球友谊赛。



2月5日,长乐区江田镇老体协组织开展“新春敬高寿 关怀送上门”专项慰问活动。



2月5日至12日,市直机关老体协体育馆站组织开展新编《十三式太极剑·我的祖国》公益培训。



2月6日,台江区鳌峰街道老体协在金融街万达广场参加“福聚台江春贺新岁”迎新春主题活动。



2月11日,马尾区老体协船政辅导站选送的健身板凳龙节目在马尾灯会闪亮登场。



2月12日,福清市老体协太极专委会的队员们以一场热热闹闹的集中晨练“闹新春”。



2026年春节前夕,闽侯县鸿尾乡老体协积极参加“我们的节日·春节”系列惠民服务活动。



2月7日,市直机关老体协桥牌分会在市老体活动中心举办“新春杯”桥牌双人赛。



2026年春节期间,罗源县凤山镇老体协罗川歌友会举办春节团拜会。



2月18日,连江丹阳镇桂林村云路自然村举办第三届村民运动会,众多老年朋友参加。



2月9日,福清市沙埔镇举办“金马踏青临沙埔 福满滨海贺新年”新春主题活动。



2月11日,福清市龙田镇老体协举办“福马春风暖融城”——2026年“我们的节日·春节”专场活动。



2月19日,福清市龙山街道老体协气排球队在体育公园气排球开展新春团拜暨集训活动。



2月20日,闽侯县白沙镇老体协健身辅导站龙鼓队参加2026丙午马年新春乡亲恳谈会并表演节目。



2月10日,福建电视台文体频道《金秋》栏目采访组深入福清市渔溪镇老体协,专题采访基层“老年人健身康乐家园”建设成果、特色亮点工作及全民健身推进情况。福清市老体协主席张忠康,渔溪镇老体协常务副主席黄明亮及班子成员、会员代表接受采访,分享基层老年体育工作的“渔溪经验”。

采访组一行围绕老年人健身康乐家园“六有”——即有组织、有队伍、有场地、有活动、有管理、有保障——实地探访协会办公场所及各运动场馆。恰逢乒乓球队会员日常训练,乒乓球馆内,老人们挥拍对打,身手矫健,现场活力满满。记者深入了解队员们的日常锻炼与备赛参赛情况,真切感受



他们对体育运动的热爱与执着。

在户外柔力球场,正在训练的队员为采访组带来即兴展演,柔缓舒展的动作、整齐划一的队形尽显银龄风采。镇老体协秘书长、柔力球队队长刘小华向记者讲述多次征战全国赛事、斩获银奖的难忘经历。对她而言,运动让晚年生活更充实,老有所乐、老有所健就是最大的幸福。太极拳剑队的谢宝英、广场舞队的林建云、乒乓球协会的姚娟玲面对记者镜头时笑容满面,分享自己加入协会后身体素质不断提

升、精神生活日益丰富的点滴变化。

采访中,黄明亮向记者详细介绍协会四十年来的发展历程、硬件建设与品牌创建成果。目前,渔溪镇老体协共组建乒乓球、男女气排球、柔力球等6支特色健身队伍。各队伍常年开展常态化健身活动,在省、市级赛事中屡创佳绩,乒乓球、柔力球更是优势项目。他表示,协会将持续推进“老年人健身康乐家园”创建工作,切实加强队员培训,积极组织开展健身项目交流和丰富多彩的文体活动。同时,多方筹措资金,修复柳厝村地掷球场,并组建新的地掷球队,为福清市优势项目发展多作贡献,让“老年人健身康乐家园示范单位”这块牌匾更亮。

张忠康主席在接受采访时指出,渔溪镇老体协是福建省首批获评“老年人健身康乐家园”的单位,持续开展丰富多彩的老年人健身活动,持续推进“康乐家园”创建工作,成效明显。特别是近年来,渔溪镇老体协持续发力,班子成员带头捐款,自筹资金4万元翻新乒乓球馆、整治活动中心环境,还



深入全镇23个村(社区)调研,调整充实村级老体协班子,激发村级老体协活力,村级老年健身活动遍地开花。

记者表示,此次专题采访挖掘了丰富的基层老年体育故事,后续将通过荧幕全方位展现渔溪镇老年人的健身风采,让基层老年体育发展的“渔溪经验”得以传播推广。

(福清市老体协)



1月9日上午，膳园民俗酒楼大厅内欢歌笑语、气氛热烈。市直老体协白马河公园健身站“迎新年暨庆祝建站38周年活动”在此隆重举行。队员们欢聚一堂，以武术与舞蹈共庆新年，喜迎建站三十八周年。市直老体协副主席鲍永耳、秘书长杜素冰、办公室主任阮美容、省精华健身气功分会会长陈秋卿、市健身气功协会原会长吴慧敏等嘉宾莅临指导。

庆祝活动在丰富多彩的展演中拉开帷幕。队员们自由组队，依次展示了气舞《我爱我的祖国》《降压方》、24式太极扇、太极八法五步、气舞《四季气韵》、32式太极剑、导引养生功十二法等节目。演出中，有的舞姿柔美，有的姿态端庄，有的刚柔并济，有的招式行云流水，形式多样、各具特色。最后，全



体参演队员集体演练《八段锦》，充分展示了日常晨练的丰硕成果与昂扬向上的精神风貌。

随后，站长王美珠回顾了健身站38年来的发展历程，总结了2025年工作取得的成绩，并对2026年的日常活动与培训计划作出安排。

会议还对2025年度表现优秀的队员进行了表彰，对持之以恒积极锻炼、热心公益无私奉献、在比赛中获奖并为市直及白马河公园健身站争光的先进个人给予奖励。

(王美珠 林宪文)

跨越“数字鸿沟” 银发族体验前沿科技魅力

1月6日，马尾区新时代文明实践中心暖意融融、科技感十足。一场由该中心主办、区老体协协办的“AI+3D打印”科普体验活动在此举行。

活动以互动体验为核心，特邀科技公司专业团队现场指导。“大家只需说出想要的图案，AI就能快速生成设计方案，再通过3D打印变成实物！”工作人员用通俗易懂的语言讲解技术原理，从AI设计软件的基础操作到3D打印的完整流程，一步步带领老年人走进科技世界。现场设置的实操体验区人气最高，老人们在志愿者一对一的协助下，纷纷化身“银发设计师”：有的想制作带有吉祥纹样的摆件，有的希望拥有专属钥匙扣。AI系统迅速响应需求、生成设计图，让大家直观体会到“所想即所得”的科技魅力。



随着3D打印机启动，喷头精准移动、材料层层堆叠，抽象的设计图逐渐变为实物，现场不时传来阵阵惊叹。“原来高科技不只是年轻人的专利，我们也能玩得转！”活动中，老人们不仅亲手完成了从设计到打印的全过程，还互相交流体验心得，在轻松愉快的氛围中开阔了眼界。

未来，马尾区老体协将持续整合资源，推出更多贴合老年人需求的科技体验活动，帮助更多银发族融入数字时代、共享科技发展成果。

(吴星)



1月2日至3日,连江县老体协举办20226年连江县“青芝杯”中老年气排球比赛。



2月6日,福清市江镜镇老体协举办极队成立十一周年庆典。



2月10日,永泰县葛岭镇葛岭村老体协举办棋牌友谊赛。



1月13日上午,鼓楼区老体协举办“幸福邻里乐相聚,一杆一球传友谊”门球友谊赛。



1月17日,2026年福清市城区地掷球轮值赛首轮温情开赛。



2月10日至11日,福清市老体协门球队与湄洲岛妈祖少儿门球队开展门球交流活动。



2月20日,市直机关老体协歌舞专委会舞蹈队参加“新春嘉年华”大型演出活动。



2月1日,闽清县池园镇老体协助力“全闽乐购·池园赶圩暨美食嘉年华系列活动”。



2月7日,闽侯荆溪镇老体协大佳社区辅导站参加“红色引擎铸荣光,军工文化传薪火”主题文艺展演。



2月24日,长乐区老体协第六轮门球轮值赛闭幕式暨第七轮轮值赛开球仪式隆重举行。



2月27日,罗源县老体协与县文体旅局共同举办全民健身“迎元宵”中老年门球联谊赛。