奋楫扬帆展风采　银龄逐梦建新功

——写在福建省代表队出征第五届全国老年人健身大会之际

春潮涌动千帆竞，银龄逐梦正当时。在这草木蔓发、万物生长的美好时节，第五届全国老年人健身大会的号角已然吹响，我省老年体育健儿开始奔赴赛场，带着八闽乡亲的殷切期盼，踏上逐梦全国赛场的征程。在此，我们谨向即将出征的全体运动员、教练员致以最热烈的祝贺和最诚挚的祝福！

全国老年人健身大会是展现全国老年群体健身成果、彰显老年人精神风貌的重要舞台，更是各地老年体育事业发展成果的一次集中检阅。此次省老体协组建全部4个大项目代表队参赛，厦门市则单独组队参赛，每一位队员都历经层层选拔、刻苦集训，在日复一日的训练中打磨技艺、锤炼意志，用汗水诠释着 “老骥伏枥，志在千里” 的豪情，用坚持书写着 “老有所健、老有所乐、老有所为” 的时代答卷。你们身上，凝聚着福建老年人对体育健身的热爱，彰显着八闽儿女敢闯敢拼、奋勇争先的精神特质，更承载着全省老年体育爱好者的共同期许。

赛场之上，技与艺的比拼固然重要，志与德的彰显更显珍贵。希望全体参赛健儿牢记嘱托、不负厚望，将福建人 “爱拼才会赢” 的奋斗精神融入赛场的每一个瞬间。以从容自信的心态迎接挑战，以精湛娴熟的技艺展现风采，在竞技中切磋交流、在拼搏中增进友谊，赛出水平、赛出风格，充分展现福建老年人健康向上、乐观豁达、奋发有为的精神风貌，力争实现运动成绩与精神文明的双丰收，为八闽大地争光添彩！

体育强则省强，全民健身则全民健康。第五届全国老年人健身大会的举办，既是一次赛场的角逐，更是推动我省老年体育事业再上新台阶的重要契机。全省各级老体协要以此次赛事为抓手，把赛场上的拼搏精神转化为推动工作的强大动力，切实把思想和行动统一到省第十二届老年人健身大会的各项筹备工作中来。要紧扣赛事筹备要求，细化工作方案、压实工作责任，在队伍选拔、集训保障、赛事组织、后勤服务等方面精益求精、抓实抓细；要以赛促建、以赛促普及，把赛事筹备与老年体育场地建设、健身项目推广、骨干人才培养相结合，进一步完善老年体育服务体系，让更多老年人走出家门、参与健身、乐享健康；要凝聚各方力量、形成工作合力，以最饱满的热情、最扎实的作风，高标准、高质量完成省老健会各项筹备工作，让赛事成为展现我省老年体育事业发展成果、彰显八闽银龄风采的亮丽窗口。

银龄展风采，奋进新征程。愿出征的福建健儿在全国赛场之上乘风破浪、勇创佳绩，带着荣誉与收获载誉归来！也愿全省各级老体协和广大老年体育爱好者以此次赛事为契机，凝心聚力、真抓实干，共同推动我省老年体育事业高质量发展，让全民健身的春风吹遍八闽大地，让每一位老年人都能在运动中收获健康、收获快乐、收获幸福，以实际行动书写新时代福建老年体育事业的崭新篇章！

福建老年體育

黄文祥

福建省老年人体育协会主办

第4期

2026年4月15日(总第344期)

简报投稿邮箱：fjltx2009@126.com　省老体协网站：www.fjsltx.cn

地址：福州市晋安区南平东路72号　邮编：350012

本期要目

[卷首语]

01 奋楫扬帆展风采 银龄逐梦建新功

——写在福建省代表队出征第五届全国老年人健身大会之际

[党建工作]

04 践行正确政绩观 赋能老体事业新发展

省老体协兼合式党支部开展专题学习教育并召开年度组织生活会

06 漳州市老体协开展树立和践行正确政绩观学习教育

宁德市老体协开展树立和践行正确政绩观学习教育

07 福清市老体协以党的建设引领老年体育事业发展

08 柘荣县老体协扎实开展树立和践行正确政绩观系列学习活动

09 翔安区马巷街道老体协党支部开展主题学习活动

[工作园地]

10 第五届全国老年人体育健身大会启动在即

11 省老体协为首批出征第五届全国老健会福建运动队授旗

12 备战全国老健会 福州五支队伍接过“出征令”

厦门市老体协召开 2026 年工作会议暨康乐家园建设推进培训会

13 厦门市老体协为参加全国老健会厦门持杖健走代表队举行出征授旗仪式

14 三明市老体协召开第九届委员会会员大会暨2026年工作会议

南平市老年人体育工作会议召开

15 莆田市老体协参加全国老年人体育健身线上活动获佳绩

[银龄专题]

16 首个“国际太极拳日”太极拳展演活动武夷山举行

17 我省老体协引领，银龄太极焕发蓬勃生机

19 专题链接：首个“国际太极拳日”——以拳为媒，守护银龄健康

[八闽采风]

21 福州市老体协举办门球专项技术培训班暨新春门球比赛
泉州市举办2026年老年人广场舞培训班
22 三明市老体协成功举办2026年老年人乒乓球双打赛
三明市老体协地掷球专委会举办2026年第一季度赛事
23 龙岩市老体协广场舞学习交流活动圆满落幕
晋江市老体协赴乡村调研老年体育工作
24 南平市延平区老体协举办持杖健走队成立仪式
永定区老体协太极拳代表队荣获三省九县交流赛金奖
25 宁化县老体协滨江门球场正式开馆
柘荣县城北社区老体协举办老年人骨质疏松防治知识讲座
26 长乐区老体协举办气排球第五轮第三场轮值赛
马尾区老体协举办四县（区）门球邀请赛
27 福鼎市店下镇象山社区建成首个门球场
福清市新厝镇老体协举办地掷球交流赛
闽清县镇街老体协联动开展拗九节孝老敬老活动

[康乐家园]

28 凝心聚力谋发展 康乐健身谱新篇
——厦门市同安区召开康乐家园建设推进培训会
29 体育＋民俗融新景 康乐家园绽芳华
——长汀县古城镇老体协助力花朝节活动纪实
31 六新建设绘蓝图 银龄健身享幸福
——厦门市海沧区海湖社区康乐家园建设纪实
33 乡村焕新颜 康乐入画来
——古田县平湖镇玉库村康乐家园创建纪实

[广闻博览]

35 蒙古91岁跑者闪耀世界大师赛 诠释终身运动传奇
日本推出80＋专属足球联赛 人性化设计守护银发热爱
36 澳大利亚推广健走足球 创新项目助力健康老龄化
芬兰构建老年体育保障体系 免费服务推动主动健康

践行正确政绩观 赋能老体事业新发展

省老体协兼合式党支部开展专题学习教育并召开年度组织生活会

为深入贯彻落实树立和践行正确政绩观的部署要求，切实将学习成果转化为推动老年人体育事业发展的实际行动，3月26日，省老体协兼合党支部召开党员会议，同步开展树立和践行正确政绩观专题学习教育与年度组织生活会。会议全面总结去年党建工作、严肃开展批评与自我批评，并对第五届全国老年人健身运动会、第十二届福建省老年人健身运动会筹备工作进行周密部署，为新一年我省老年人体育事业高质量发展锚定方向、凝聚力量。

本次会议紧扣“树立和践行正确政绩观”核心主题，坚持把深学细悟、凝心铸魂摆在首位，推动全体党员在思想上再充电、政治上再淬炼、行动上再赋能。会上，全体党员集中学习中共中央办公厅《关于在全党开展树立和践行正确政绩观学习教育的通知》精神，深入研读《习近平总书记地方工作期间坚持正确政绩观的生动实践》（福建篇），领会全国两会关于民生福祉和老龄工作的新部署、新要求，进一步筑牢 “以人民为中心”的发展思想根基，为做好新时代老体工作夯实思想理论基础。



支部书记王美香在学习交流中强调，政绩观是党员干部干事创业的“总开关”，对基层老体工作者而言，践行正确政绩观不是抽象理论要求，更不是空洞口号，而是融入日常、见于细节的具体实践。老年人体育事业是民生事业重要组成部分，直接关系老年群体身心健康与幸福指数。老体协的政绩，体现在履职尽责的每一件小事中，体现在为老年体育爱好者服务保障的每一个细节里。她要求，全体党员要始终把老年群体需求作为工作出发点和落脚点，以实实在在的优质服务、扎扎实实的工作成效诠释正确政绩观，让老体工作更有温度、更有厚度。

把正确的政绩观落在实处，聚焦第五届全国老健会、第十二届省老健会筹备这一全年重点工作，会议进行专题研究部署，围绕赛事组织、队伍建设、后勤保障等关键环节细化分工、压实责任。会议指出，全国老健会与省老健会是展示我省老年人精神风貌、推动老年体育事业发展的重要平台，做好赛事筹备既是践行正确政绩观的具体体现，也是检验支部履职能力、党员担当作为的重要契机。全体党员要强化责任意识与大局意识，以“时时放心不下” 的责任感抓实抓细各项筹备工作。

会议明确，要建立健全后勤保障机制，规范赛事筹备各环节流程，确保工作有章可循、有序推进；要细化完善工作方案，将人员选拔、集训保障、组队参赛、后勤服务、安全保障等任务分解到岗、落实到人，形成层层抓落实、人人尽职责的工作格局；

要强化协作配合，支部党员各负其责、密切联动，凝聚赛事筹备强大合力，以最优组织保障、最细服务举措，助力我省参赛队员赛出风格、赛出水平，充分展现福建老年人健康向上、老有所为的精神风采，力争实现运动成绩与精神文明双丰收。同时，会议对省老体中心扩建工程验收工作作出具体安排，要求加快推进验收流程，确保项目早日投用，为老年人体育活动开展提供更完善的场地设施保障。

专题学习教育结束后，支部严格按照组织生活制度要求召开年度组织生活会，营造出严肃认真、求真务实、团结奋进的良好氛围。会上，全体党员紧扣会议主题，对照党章党规党纪，结合自身岗位职责与2025年工作实际，开展全面深入的工作小结，既客观总结老体工作推进、服务老年群体、支部建设等方面成效，更坚持问题导向，直面短板不足，严肃开展批评与自我批评。

自我剖析环节，党员们主动把自己摆进去、把职责摆进去、把工作摆进去，深刻剖析理论学习、工作作风、服务效能、担当作为等方面存在的问题，深挖根源、明确整改方向；相互批评环节，大家秉持公心、坦诚相见，遵循“团结—批评—团结”原则，直截了当提意见、实事求是指问题，既指出工作短板，也提出可行建议，真正达到增进团结、共同提高的效果，进一步锤炼党员党性修养，凝聚支部共识，增强基层党组织凝聚力、战斗力与向心力。



此次会议既是深刻的思想教育会，也是务实的工作部署会，更是严肃的党性锤炼会，为全体党员指明政治方向，厘清“为谁干、怎么干、干成什么样”的工作思路，为2026年重点工作绘就“路线图”、制定“任务书”。与会党员纷纷表示，将以此次会议为契机，把树立和践行正确政绩观融入老体工作全过程各方面，把学习教育成果转化为干事创业强大动力，以更饱满的政治热情、更务实的工作作风、更有力的工作举措，立足岗位、担当作为，做细做实2026年各项重点工作。

下一步，省老体协兼合党支部将持续深化正确政绩观学习教育，坚守为老服务初心，聚焦全国老健会、省老健会筹备等中心工作，狠抓落实、提升效能，不断完善老年体育服务体系，丰富老年体育活动供给，切实增强老年群体获得感、幸福感、安全感，以实际行动推动我省老年人体育事业迈上新台阶，为全省老龄事业高质量发展贡献老体力量。



漳州市老体协开展树立和践行正确政绩观学习教育

3月12日，漳州市老体协临时党支部组织党员干部认真学习《习近平关于树立和践行正确政绩观论述摘编》、中办下发的《关于在全党开展树立和践行正确政绩观学习教育的通知》和省市委党建工作领导小组提出的有关工作要求等文件材料，会议要求全体党员干部要认真学习有关材料和文件精神，把当前学习重点统一到中央和省、市委的要求上来，边学边改，身体力行，严格履职，要以此学习教育为契机，把树立和践行正确政绩观落实在工作全过程，以老年群体的满意度作为检验学习教育成果的最终标尺。

市老体协换届筹备委员会主任林俊德提出三点要求：一要提高思想认识。要把《习近平总书记关于树立和践行正确政绩观论述摘编》一书作为学习重点，深刻领会其中要义，不断提高思想觉悟和认识水平。二要坚持以问题为导向。要以实事求是的态度扎实开展工作，开展调查研究，掌握实情，力所能及地积极为广大老年群众解决健康体育活动的各种问题。三要推动各项工作落到实处。要以践行正确政绩观为指导，加快推进各项工作进度，各分管领导要根据工作分工狠抓落实，及时反馈工作进度和遇到的问题，扎实做好当前急需解决的问题。

（漳州市老体协）



宁德市老体协开展树立和践行正确政绩观学习教育

3月23日，宁德市老体协主席程树平主持召开树立和践行正确政绩观学习教育学习会。副主席李伏养领学习近平总书记关于树立和践行正确政绩观的重要论述及有关文件精神，支部全体党员参加。

程树平强调，市老体协要按照上级的部署要求，综合本单位实际情况，自觉主动开展学习教育，以学习教育推动全体工作人员的思想觉悟，机关规范化建设和业务工作上新水平。一要铸牢政治忠诚，把牢老年体育工作政治方向，确保政治要求落实到工作各方面；二要坚持实干担当，以省老健会备战等核心工作检验教育实际成效，以备战实绩检验学习成果；三要坚守为民宗旨，把老年群众的满意度、获得感作为政绩标尺，把群众满意作为检验标准；四要严守纪律底线，以清廉作风涵养干事创业良好生态，守牢廉洁底线保障事业发展。

福清市老体协坚持以党的建设引领老年体育事业发展

党建强则事业兴，党建红则夕阳红。2026年以来，福清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，深入学习贯彻树立和践行正确政绩观的重要要求，将党建工作与老年体育事业深度融合，以党建引领阵地建设、活动开展、服务提升，让党旗在老年体育工作一线高高飘扬，让老年群体在体育健身中感受党的关怀与温暖。

为筑牢思想根基，福清市老体协把学习贯彻正确政绩观作为党建工作的重要内容，通过协会班子会议、支部学习会、基层座谈会等多种形式，组织全体党员、工作人员及基层老体协骨干深入学习习近平总书记关于老龄工作、体育工作的重要论述，深刻领会正确政绩观的核心内涵。协会明确提出，老年体育工作的“政绩”，就是让更多老年人拥有健康的体魄、丰富的精神生活，就是让敬老爱老助老的风尚在全社会蔚然成风。为此，协会班子成员带头深入基层调研，倾听老年朋友的心声，了解他们在健身场地、项目培训、活动组织等方面的需求，形成问题清单、责任清单、任务清单，逐一落实解决，以实际行动践行“以人民为中心”的发展思想。

党建引领下，福清市老体协的服务触角不断延伸，基层老年体育阵地持续完善。协会联合村（社区）党组织，扎实推进“老年人健身康乐家园”创建工作，完善健身设施、健全组织体系、常态化开展活动，让老年朋友在家门口就能享受到优质的健身服务。同时，协会充分发挥党员骨干的先锋模范作用，组建由党员带头的志愿服务队、健身辅导队，深入乡镇、社区开展“送教下乡”“健身指导进社区”等活动，为基层老年朋友提供太极拳、气排球、广场舞等项目的专业培训，累计培训基层健身骨干千余人次，推动老年健身项目在城乡广泛普及。

拗九节期间，福清市老体协联动各基层老体协，携手村（社区）党组织、共建单位，开展“送甜甜‘福粥’ 过暖暖福节”系列敬老活动，党员志愿者带头熬粥、送粥，为高龄老人、独居老人上门送上节日祝福和慰问品，同步开展文艺表演、养生讲座、义剪义诊等便民服务，让老年朋友感受到党组织的关怀与温暖。3月21日，港头镇老体协党支部组织太极爱好者开展欢庆首个“国际太极拳日” 活动，党员骨干带头展演、带头教学，推动太极拳运动在基层深入发展；3月28日，新厝镇老体协在党员干部的组织下，成功举办地掷球交流赛，为全镇老年体育爱好者搭建交流切磋的平台，展现了老年群体健康向上、老有所为的精神风貌。

福清市老体协通过党建引领，将正确政绩观转化为推动老年体育事业发展的具体行动，让老年体育工作更有温度、更有力度、更有深度。下一步，协会将继续深化党建与业务融合，持续加强基层党组织建设，不断完善老年体育服务体系，丰富活动供给，提升服务效能，让更多老年朋友在体育健身中收获健康与快乐，为福清市老年体育事业高质量发展作出更大贡献。

（福清市老年人体育协会 陈云华 供稿）

柘荣县老体协开展树立和践行正确政绩观系列学习活动

2026年3月，柘荣县老体协接连开展专题学习会、知识讲座等系列学习活动，以学铸魂、以学促干，为老年体育工作注入思想动力。

3月25日，县老体协主席林建峰主持召开专题学习会，副主席连平生领学习近平总书记关于树立和践行正确政绩观的重要论述及相关文件精神，支部全体党员参会。林建峰强调，老年体育事业是关乎老年群体幸福指数的民生工程，要以老年群众满意不满意、高兴不高兴、获得感强不强作为衡量工作成效的根本标准。会上提出四点工作要求：一是深学细悟，提高政治站位，把思想和行动统一到上级部署要求上来；二是周密部署，统筹兼顾，将学习教育与赛事组织、项目推广、阵地建设等日常工作结合，做到学以致用；三是坚守为民宗旨，聚焦老年群体健身场地、专业指导、活动供给等急难愁盼问题，精准施策；四是狠抓工作落实，加快推进年度各项任务落地见效，切实把学习成果转化为工作实效。

3月27日上午，县老体协举办“树立和践行正确政绩观，同心同德续写‘柘荣现象’新篇章”专题知识讲座，邀请县委党校副校长李强作报告。各乡镇分管老体协领导、老体协主席，各活动站、专委会负责人等40余人参加。李强副校长围绕政绩观核心问题、立党为公执政为民、政绩为谁而树、靠什么出政绩、续写“柘荣现象”新篇章五个方面，结合我县城市文明、民生福祉、产业崛起、乡村振兴等实践，进行系统解读。讲座理论联系实际，内容鲜活详实，让与会人员对正确政绩观的核心要义和实践要求有了更深刻的理解。

与会人员认真学习、深入交流，纷纷表示收获满满。大家一致认为，正确政绩观是干事创业的“指南针”，老体工作者要坚守“为老服务”初心，以“功成不必在我，功成必定有我”的担当，推进老年体育场地建设、项目普及、人才培养等工作，让更多老年人乐享健身、安享晚年。

此次系列学习活动，进一步统一思想、凝聚共识、激发干劲。下一步，柘荣县老体协将把正确政绩观贯穿老年体育工作全过程，聚焦补短板、惠民生，持续完善老年体育服务体系，丰富活动供给，不断提升老年群体的获得感、幸福感、安全感，为续写“柘荣现象”新篇章、推动全县老龄事业高质量发展贡献银龄力量。

（柘荣县老年人体育协会　连平生 供稿）



翔安区马巷街道老体协党支部开展主题学习活动

为深化党建引领老年体育工作，传承红色基因、汲取奋进力量，3月31日，翔安区马巷街道老体协党支部组织辖内中老年体育骨干，前往同安区莲花镇军营村、汀溪镇顶上乡村，开展“走进老区看发展，乡村振兴展新貌”主题学习活动，在实地走访中感悟初心使命，在乡村巨变中凝聚银发担当。

清晨，学习队伍首先抵达莲花镇军营村。作为习近平总书记两度调研指导的乡村，军营村的发展历程饱含为民初心与奋斗力量。在高山党校初心使命馆，大家认真聆听讲解、仔细观看图文展陈，重温总书记深入基层、心系群众的为民情怀，深刻感悟“弱鸟先飞、滴水穿石”的奋斗精神。随后，队伍沿着村道实地察看村容村貌，青山叠翠、碧水如镜，生态宜居的美丽乡村画卷尽收眼底。在高泉国旧居，老同志们驻足瞻仰、深切缅怀，共同观看军营村发展变迁专题片，从昔日偏远贫困山村到如今“闽南小九寨”的精彩蝶变，真切感受到党的领导下老区人民自力更生、接续奋斗的生动实践，大家深受触动、频频点赞。



下午，学习队伍来到汀溪镇顶上乡村。该村先后荣获“中国最美休闲乡村”“国家森林村庄”“全国一村一品示范村”等多项国家级荣誉。整洁的村道、错落的白墙黛瓦、特色农业与乡村旅游深度融合的发展图景，让大家直观见证了老区从脱贫攻坚到乡村振兴的丰硕成果。一路走、一路看、一路议，老同志们对乡村产业兴旺、生态宜居、乡风文明的崭新面貌赞叹不已，更加坚定了助力基层发展、服务群众的初心信念。

一日之行，既是红色教育之旅，也是精神洗礼之行。老同志们纷纷表示，将以革命先辈和基层奋斗者为榜样，坚守初心、发挥余热，把学习成果转化为服务老年体育事业的实际行动，积极贡献“银发智慧”和“银发力量”。

马巷街道老体协党支部书记陈剑基表示，将始终牢记“为人民服务”根本宗旨，坚守老年体育工作初心使命，持续深耕为老服务，不断丰富老年文体活动，以扎实成效推动基层老年体育事业高质量发展。

（翔安区马巷街道老体协党支部 陈剑基 供稿）

第五届全国老年人体育健身大会启动在即

3月24日，第五届全国老年人体育健身大会新闻通气会在北京召开。由国家体育总局、全国老龄办、中国老龄协会与中国老年人体育协会共同主办的本届大会，将于2026年4月至10月在全国15个省市的相关城市及县区分项举办。开幕式结合太极拳交流活动在山西太原举办，闭幕式结合健身广场舞交流活动在陕西西安举办，通气会上还正式发布了开幕式主题曲《银龄颂》及大会主视觉等内容。

全国老年人体育健身大会自2009年创办以来，已成功举办四届，成为推动全民健身事业发展、助力老年体育工作提质升级的重要平台。2026年举办的本届大会以“银龄健身展风采、健康快乐共幸福”为主题，秉持“淡化竞技、淡化锦标”理念，突出“安全第一”和“重在参与、重在健康、重在交流、重在快乐”的办会宗旨。大会共设置柔力球、气排球、健身球操、持杖健走、太极拳、乒乓球、广场舞、门球、健身气功、网球、棋牌（围棋、象棋、桥牌）、健身秧歌、桌上冰壶、匹克球等14个适老化交流展示项目，预计将有全国近万名老年体育爱好者参与其中。

通气会介绍，本届大会将凸显五大特色：一是坚守安全底线，始终将安全工作摆在首位；二是优化项目设置，精准适配多元需求，在保留太极拳、柔力球、广场舞等12个深受老年朋友喜爱的传统经典项目基础上，新增桌上冰壶、匹克球两项新型时尚项目；三是强化示范引领，带动全民广泛参与，以15个承办城市为核心支点，广泛动员基层老年体育组织积极参与；四是拓展活动内涵，深挖综合效益，在开闭幕式及各类交流活动中，增设“十五五”老年体育工作成就展、体育锻炼标准达标测试、老年人体质监测、体育志愿者服务等内容；五是构建宣传矩阵，营造浓厚氛围，整合各类媒体资源，通过文字报道、网络直播、短视频传播、现场打卡等多种形式，对大会开展全方位、多角度的立体传播。

本届大会开幕式定于2026年5月9日上午9时30分在太原滨河体育中心举办，整体分为入场仪式和文体展演两大环节。开幕式将严格遵循“安全、节俭、快乐、精彩”的原则，全面展现新时代、老年人、体育健身与转型发展四大核心元素，推动体育与文旅商产业协同融合，为三晋大地中国式现代化建设谱写崭新篇章。

通气会发出倡议，希望各方按照“简约、安全、精彩”的办会要求，携手并肩、凝心聚力，将本届全国老年人体育健身大会办成一届彰显时代特色、惠及亿万长者的体育盛会，为“十五五”时期我国老年人体育事业发展写下生动而厚重的注脚。





省老体协为首批出征第五届全国老健会福建运动队授旗

3月17日下午，福建省老年人体育协会为即将出征第五届全国老年人健身大会的运动队授旗仪式，在永安市隆重举行。省老体协主席王美香出席仪式并为参赛队伍授旗，三明市老体协主席包萍，永安市人民政府党组成员、副市长林斌，永安市老体协主席薛建华，永安市文体和旅游局党组书记上官昌飞等领导嘉宾一同出席，为即将奔赴赛场的福建老年健儿加油鼓劲。

授旗仪式上，王美香主席分别为持杖健走、健身气功、健身球操（女队）三支项目运动队郑重授旗，鲜红的队旗在队员手中迎风展扬，现场气氛热烈而庄重。授旗后，王美香主席现场观看了各项目队的风采展示，队员们动作规范、配合默契，充分展现了赛前集训的扎实成果，赢得了现场领导嘉宾的阵阵掌声。

在致辞中，王美香主席对各项目队的集训成效给予了充分肯定，尤其对永安市老体协健身气功专委会近年来深耕科学健身推广普及工作的努力与成果表示高度认可，对永安市荣获全省首个“健身气功之乡”称号的示范引领意义予以高度评价。她勉励各参赛队伍，要不负全省老年人的殷切期盼与厚重重托，将福建人“爱拼才会赢”的奋斗精神融入赛场每一刻，以刻苦训练的扎实功底为基，以积极迎战的昂扬姿态为帆，在全国老健会的舞台上充分展现八闽老年人健康向上、老有所为、老有所乐的精神风采，力争赛出水平、赛出风格，取得更为优异的成绩。

仪式现场，全体集训队员身着统一服装，精神抖擞、队列整齐，个个意气风发，尽显福建老年体育爱好者的活力与风采，让现场感受到了老年人体育运动的独特魅力。接过承载着荣誉与期望的队旗，各参赛运动队负责人郑重表态，将把这份重托转化为训练和比赛的动力，精心组织后续赛前训练，狠抓细节、打磨技术，带领全体参赛运动员以最佳状态征战全国赛场，用实打实的优异成绩向全省老年人交上满意答卷，绝不辜负这份沉甸甸的信任。

此次授旗仪式的举行，不仅为即将出征的福建代表队注入了强大的精神动力，更彰显了福建省对老年人体育事业的高度重视，为进一步推动全省老年人健身运动普及、营造全民健身的良好氛围奠定了坚实基础。

（永安市老体协等　供稿）



备战全国老健会 福州五支队伍接过“出征令”



4月10日上午，福建省老年人在福州市老体中心二楼多功能厅隆重举行广场舞、男子健身球操、手杖操、太极拳剑、健身秧歌五个项目代表队的授旗仪式。福建省老体协主席王美香、副主席马义英，福州市老体协主席阮孝应等领导出席活动，各参赛项目代表队教练、队员参加活动。市老体协常务副主席张涵主持活动。

活动在庄重而热烈的氛围中拉开帷幕。手杖操、太极拳剑、男子健身球操、健身秧歌四支队伍依次进行了规定套路的精彩展示。队员们精神饱满、动作整齐，充分展现了老年人健康向上的精神风貌和扎实的训练成果。广场舞项目因赛期安排在10月，未参与现场展示。

展示结束后，省老体协副主席马义英对各个项目进行了针对性点评。她表示，参赛在即，各项目队伍要抓紧时间，查缺补漏，争取以最好的姿态参加全国老健会。随后，五支项目代表队整齐列队，接旗手依次就位。在激昂的音乐声中，省老体协主席王美香逐一为广场舞、手杖操、男子健身球操、太极拳剑、健身秧歌五支代表队授旗。接旗手李同、江云、黄洁曦、颜湖萍、刘勇平分别代表各自项目接过旗帜，象征着责任与使命的传递。

随后，福州市老体协主席阮孝应发表讲话。他勉励全体队员珍惜荣誉、刻苦训练、赛出风格、赛出水平，力争在全国老健会上展示福建福州老年人的风采。省老体协主席王美香在讲话中充分肯定了福州市老体协的组队工作和训练成果，强调要以此次授旗为契机，进一步增强使命感和荣誉感，全力以赴备战全国老健会，为福建省老年人体育事业争光添彩。

（福州市老体协　供稿））

厦门市老体协召开2026年工作会议暨康乐家园建设推进培训会

3月18日，2026年厦门市老体协工作会议暨康乐家园建设推进培训会在厦门华侨大厦隆重召开。会议以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，深入学习贯彻党的二十大及历次全会精神，全面落实中央、省、市关于加强新时代老龄工作和老年体育工作的部署要求，总结2025年工作成效，部署2026年重点任务，同步开展市级“老年人健身康乐家园”授牌与经验交流，以会代训推动全市老年体育事业高质量发展。市老体协主席刘绍清、常务副主席王刚、副主席陈国荣，市体育局副局长劳建军等领导出席，各区、市直机关及行业系统老体协负责人、基层骨干等120余人参会。

会议由市老体协常务副主席王刚主持。市

老体协副主席陈国荣宣读由市体育局、市委文明办、市民政局、市卫健委、市老体协联合印发的表彰决定，与会领导为2025年度市级“老年人健身康乐家园”示范单位授牌。海沧区老体协、思明区筼筜街道育秀社区、湖里区禾山街道枋湖南社区、集美区杏林街道宁宝社区、同安区洪塘镇下墩村、翔安区内厝镇许厝村、市老体协桌上冰壶球专委会等7家单位先后作经验交流，分享组织建设、活动开展、阵地管理、志愿服务等方面的典型做法，为全市推进“康乐家园”创建提供可复制、可推广的实践样本。

市体育局副局长劳建军在讲话中充分肯定厦门市老年体育工作取得的显著成效，对全市老年体育工作者的辛勤付出表示感谢，并围绕强化党建引领、深化阵地建设、打造品牌活动、推进城乡均衡发展等方面提出希望与要求，鼓励各级老体协继续担当作为，不断提升老年群体的获得感、幸福感。

市老体协主席刘绍清作工作报告。他总结2025年全市各级老体协的工作成绩，明确了2026年重点抓好七项工作：一是深入学习贯彻党的二十届四中全会精神，深化“银龄行动”志愿服务；二是全力组团参加第五届全国老健会和省第十二届老健会；三是广泛开展“我与老健会同行”主题活动；四是持续推进“老年人健身康乐家园”创建评审与提质升级；五是建强辅导员队伍与辅导站点，提升基层服务能力；六是加强宣传阵地建设，办好刊物、专版与融媒体报道；七是坚持党建引领，强化自身建设，提升服务水平。

（厦门市老年人体育协会 陈建忠 蒋佑慧 段皓蕊 供稿）

厦门市老体协为参加全国老健会厦门持杖健走代表队举行出征授旗仪式

4月9日上午，厦门市老体育在市体育中心，为即将出征第五届全国老年人健身大会的持杖健走代表队举行授旗仪式。

市老体协主席刘绍清为持杖健走代表队授旗，并观看了代表队赛前成果展示。她对队伍赛前集训成效给予充分肯定，高度赞扬市老体协持杖健走专委会、集美区老体协近年来在推广普及持杖健走运动中取得的显著成效。她勉励全体队员要不负全市老年人的殷切期盼与重托，弘扬“爱拼才会赢”的拼搏精神，刻苦训练、全力备战，坚持重在交流，重在学习，重在安全，遵守规程，服从裁判，既要争优，更要交友。在全国赛场上充分展现厦门老年人昂扬向上的精神风貌，力争再创佳绩、勇攀新高。

参加仪式的全体队员身着统一服装，精神抖擞、队列严整，充分展现出厦门老年人健康自信、活力满满的良好精神风貌。代表团副团长陈仲兴表示，将接过承载荣誉与使命的队旗，全力以赴抓好参赛训练及后勤等保障工作，以扎实备战、优异成绩回报全市老年人的信任与期望，不负重托、不辱使命。

（厦门市老体协陈建忠、蒋佑慧　供稿）



三明市老体协召开第九届委员会会员大会暨2026年工作会议

3月25日上午，三明市老体协第九届委员会会员大会暨2026年工作会议在三明天元大酒店召开，会议全面总结过去五年老年体育工作，选举产生新一届领导机构，并部署下一阶段重点任务。市体育局党组书记廖才添出席致辞，市委常委、组织部部长陈丽英到会讲话。

会上，市老体协主席包萍代表第八届委员会作工作报告，系统回顾五年来全市老年体育事业发展成效，明确今后五年发展目标与2026年重点工作。会议审议通过第八届委员会工作报告、财务工作报告及协会章程修正案，依法选举产生第九届理事会理事、监事及领导班子。包萍当选理事会会长，王亚珍、陈建芳当选副会长，章晋青当选秘书长，林国海当选监事长。

廖才添在致辞中充分肯定五年来全市老体工作成果，希望各级老体协以党建为引领、以基层为重心、以活动为载体，充分发挥老年群体优势，在赛事组织、文体活动、氛围营造等方面积极作为。

陈丽英代表市委、市政府向大会召开及新当选班子表示祝贺，对过去五年工作成效给予高度评价。她强调，要牢牢把握政治方向，夯实组织基础，提升服务效能，补齐基层短板、完善设施建设、做优品牌活动，让老年健身更普惠、更便捷、更具吸引力。要健全协同推进机制，强化要素保障，凝聚工作合力，全力推动三明老年体育事业高质量发展。

（三明市老体协　章晋青　供稿）

南平市老年人体育工作会议召开

2026年3月26日，南平市老体协第九届第六次理事会暨2026年度工作会议在南平市召开。南平市第九届老年人体育协会理事、各县（市、区）、南平市老体协市直属单分分会老体协主席、秘书长参加了会议。　会议由市老体协副主席叶志强主持。会议审议通过了南平市老体协第九届新增理事。

市老体协主席杨建平在会上作了《凝心聚力担使命　银龄奋进新征程》工作报告。总结回顾了2025年南平市老体协所取得的成绩，部署了2026年南平市老年人体育工作。

会上，叶志强、巢毅副主席、兼合式党支部书记张莉、秘书长李纳新各自就当前和组团、组队备战省老健会工作做了发言。南平市老体协市直属单位分会主席李遇春和10个县（市、区）老体协主席分别汇报了2025年工作情况。

会议强调：要把备战福建省第十二届老年人体育健身大会作为年度核心工作任务，加强统筹调度，科学制定备战方案，力争在省老健会上取得交流成绩与精神文明双丰收。（南平老体协　徐吉安　供稿）

莆田市老体协参加全国老年人体育健身线上活动获得佳绩

日前，全民健身线上运动会“迎新年·贺新春”2026年全国老年人体育健身线上系列活动圆满落幕，莆田市老体协选送的29件作品全部获奖，展现了莆田银龄风采与老年体育工作的扎实成效。

本次活动由中国老体协主办，以深入学习贯彻习近平总书记关于体育工作的重要论述和指示批示精神为指引，坚持以人民为中心，倡导健康生活方式，丰富老年人新春文体生活，营造喜庆祥和、全民健身的浓厚氛围。活动覆盖全国，参与面广、影响力大，为广大老年健身爱好者搭建了云端展示平台。

莆田市老体协高度重视、精心组织，广泛动员各县区、各专项协会及基层站点踊跃参与，严格遴选、精细打磨参赛作品。老年健身爱好者以饱满热情投入排练，将太极拳、健身气功、柔力球、广场舞、健身秧歌等项目精彩呈现，动作规范、姿态舒展、精神昂扬，充分展现新时代老年人健康向上、乐享生活的良好风貌。

经全国统一评审与线上展示，我市参赛作品脱颖而出，斩获多项荣誉，1件获最佳展示奖，8件获优秀展示奖，20件获最佳风采奖，其中12件还摘得人气作品奖。29件作品全线获奖、全面开花，在全国地级市中表现突出，充分显示莆田老年体育的实力与群众基础。

近年来，莆田市老体协持续健全组织网络、完善健身设施、丰富赛事活动、强化骨干培育，常态化开展贴近基层、形式多样的老年体育健身活动，老年体育事业稳步发展，参与人群不断扩大，为推进健康莆田、体育强市建设贡献银发力量。

莆田市老体协表示，将以此次成绩为动力，再接再厉、创新举措，持续提升老年体育服务水平，引导更多老年人参与科学健身、收获健康快乐，不断增强老年群众的获得感、幸福感，推动全市老年体育工作再上新台阶。

（莆田市老体协　许德清 供稿）

首个“国际太极拳日”太极拳展演活动武夷山举行

3月21日，首个“国际太极拳日”太极拳展演活动主会场在福建武夷山举行。国家体育总局局长、党组书记、国际武术联合会主席高志丹出席并宣布活动开幕，国家体育总局副局长、党组成员崔剑，福建省委常委、常务副省长王永礼出席并致辞。此次活动以“健康生活、太极同行”为主题，采用主会场、分会场联动形式，与湖北十堰、河南焦作、河北邯郸三地同步开展，共庆联合国教科文组织设立的首个以武术项目命名的国际日。

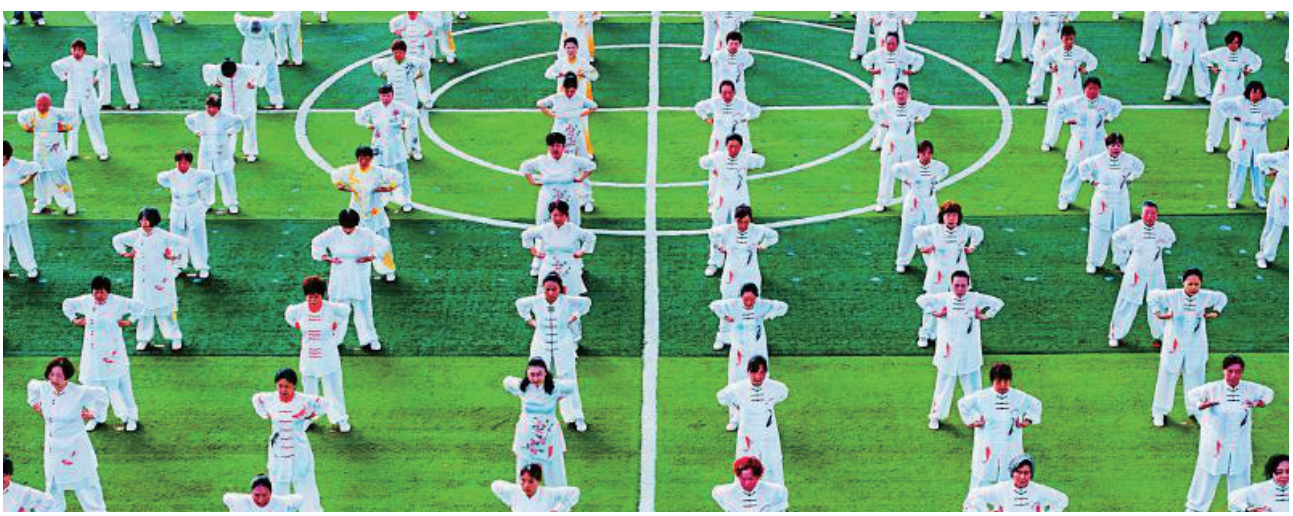
2025年11月5日，联合国教科文组织第43届大会正式将每年3月21日设立为“国际太极拳日”，标志着太极拳的文化价值与健康理念获得全球广泛认同，成为推动文明交流互鉴、践行全球文明倡议的生动实践。

活动现场播放了“国际太极拳日”申请设立介绍短片、“万里茶道·天下太极”主题宣传片，并与三地分会场依次视频连线互动。开幕式上，全场奏唱国歌，随后启动全球太极火炬传递动画展示，火炬从武夷山出发，沿着“万里茶道”路线传向世界各地。在展演环节，900余名太极拳爱好者集体演练二十四式太极拳、太极八法五步，太极拳全国冠军、世界冠军依次亮相，展示了太极扇和各式太极拳套路，表演气势恢宏、行云流水。本次活动的成功举办，生动诠释了太极拳的独特魅力与文化底蕴，进一步提升了太极拳的国际传播力与影响力。

本次活动由国际武术联合会、国家体育总局群体司指导，国家体育总局武术运动管理中心、中国武术协会和福建省体育局、南平市人民政府联合主办。来自全国群体工作会议代表、太极拳展演人员及各界嘉宾等共约1000人参加了主会场活动。

同日，第一届“万里茶道”国际太极拳邀请赛在南平开幕，赛事以太极文化联结茶道文明，推动体育、文化、旅游深度融合发展。

（转自3月23日《中国体育报》01版）



我省老体协大力引领 银龄太极焕发蓬勃生机

近年来，随着人口老龄化进程持续加快，老年人健康与精神文化生活备受社会关注。福建省各级老年人体育协会坚守“老有所健、老有所乐”宗旨，将太极拳作为老年体育重点推广项目，通过健全组织网络、搭建活动平台、培育示范典型、强化人才支撑，推动老年太极拳运动在八闽大地广泛普及、提质增效，成为健康福建建设与积极应对人口老龄化的生动实践。

在组织建设上，我省构建“省、市、县、乡镇（街道）、社区（村）”五级贯通的太极拳工作体系，实现层层有组织、处处有队伍、人人可参与。省级设立太极拳（剑）专委会，统筹规划、培训、赛事与交流工作；各设区市与省直机关组建高水平代表队，聘请国家级、省级教练指导，开展常态化训练与交流提升。县、乡、村三级依托老体中心、文化服务站、文明实践广场等场地，因地制宜组建基层队伍，广泛吸纳退休干部、教师、工人、农民等老年群体参与，打通老年健身“最后一公里”。

截至目前，全省老年太极拳队伍达2300余支，注册爱好者突破15万人，年龄覆盖60至85岁。大批由热心骨干牵头的义务教学队伍，带动形成“人人爱太极、人人练太极、人人传太极”的浓厚氛围，太极拳成为老年人日常健身的主流选择。

在活动开展与品牌打造方面，各级老体协坚持普及与提高并举、竞技与娱乐结合、传统与创新并重，打造系列接地气、聚人气的品牌活动。省级每年举办福建省老年人太极拳（剑）交流活动，吸引十余支代表队、百余位运动员同台竞技，通过集体展演、个人比拼、器械展示等形式以拳会友，展现老年群体昂扬风貌。2025年该项活动中，厦门市代表队斩获集体项目冠军，多名选手在传统太极、太极剑、功夫扇等项目中表现亮眼，彰显我省老年太极运动的扎实功底。

各地紧扣国际太极拳日、重阳节、全民健身日、敬老月等节点，开展大型展演、公益教学、名师走基层、视频送学等活动。2025年全省举办基层太极活动400余场，覆盖老年群众超8万人次。同时，常态化邀请省内外名师与非遗传承人开展线下培训，录制标准化教学视频，线上线下结合破解基层教学不规范、力量薄弱等难题，累计培训基层教练员1200余人，建成一支本土化、留得住、善教学的骨干力量，为项目普及提供坚实人才与技术支撑。

在示范引领上，我省坚持以点带面，培育一批可复制、可推广的先进样板。闽侯县打造南屿镇云水太极拳培训站，规范运营、专业教学，发展稳定学员50余人，成为乡镇推广典范；福州市鼓楼区、厦门市思明区推出“社区太极课堂”，将太极纳入老年大学常设课程，吸引上千老人长期参与；泉州晋江、漳州龙海结合乡村振兴，把太极练习点设到乡村广场与村部，缩小城乡健身服务差距。

莆田城厢、宁德蕉城等聚焦高龄、独居、失能半失能老人，开展“太极进养老

院”“上门教太极”暖心服务，让简易安全的太极健身惠及特殊群体；福清港头镇光辉村举办国际太极拳日活动，展演八段锦、24式太极、功夫扇等项目，开展公益教学，营造全民参与的热闹场景。这些典型实践因地制宜、特色鲜明，为全省老年太极全域普及提供宝贵经验。

如今，太极拳已成为福建老年人最喜爱、参与度最高、覆盖面最广的健身项目之一。长期习练太极，不仅强健体魄、改善心肺功能、舒缓压力、提升柔韧与平衡能力，更丰富精神文化生活，帮助老年人结交朋友、排解孤独，显著提升幸福感与获得感。同时，中华优秀传统文化在银龄群体的传承中焕发新生机。

下一步，福建省老体协将持续深耕老年太极拳推广工作，不断完善组织体系、丰富活动载体、强化人才培养、扩大服务覆盖面，让更多老年人共享太极健身成果，以健康体魄、阳光心态安享幸福晚年，为积极应对人口老龄化、建设健康福建、推动老年体育事业高质量发展注入持久温暖与强劲动力。

（本刊编辑部综合）



将乐老体协开展首个国际太极拳日活动





福安市赛岐镇在江滨文体公园举办第一个国际太极拳日联欢晚会。

专题链接:

首个“国际太极拳日”
——以拳为媒，守护银龄健康

2026年3月21日，首个“国际太极拳日”如期而至，这一由联合国教科文组织正式确立的国际节日，让太极拳这一承载中华智慧的非遗项目，成为全球关注的健康焦点。对于老年群体而言，太极拳既是便捷易练的健身方式，更是传承文化、滋养身心的重要载体。值此之际，我们围绕国际太极拳日的设立、普及现状及对老年人的健身价值，解读这一古老运动的时代意义。

一、从民间倡议到全球共识：国际太极拳日的设立历程与核心意义

国际太极拳日的诞生，是一段跨越26年、从民间自发到全球共识的漫长历程。1999年，美国太极拳爱好者比尔·道尔等人发起“世界太极拳日”倡议，最初定在4月最后一个周六，号召全球爱好者同步展演，传递健康理念。后来，倡议者将日期调整为3月21日春分，因这一天昼夜均等、寒暑平衡，完美契合太极拳“阴阳相济、天人合一”的哲学内核，也与亚洲已确立的“亚洲太极拳日”形成呼应。

2023年，《世界太极拳蓝皮书》编委会联合专家学者、太极拳八大流派代表，正式提议将其升级为联合国认可的“国际太极拳日”；2025年6月，国家体育总局武术运动管理中心向联合国教科文组织提交申请；同年11月5日，在联合国教科文组织第43届大会上，中国发起的决议获全票通过，每年3月21日正式成为“国际太极拳日”，这也是联合国系统首个以武术项目命名的国际日。

其设立意义深远，既是2020年太极拳入选人类非物质文化遗产后的又一重要突破，标志着中华传统体育文化获得全球广泛认同；更是以体育为纽带，推动全球健康共享、文明互鉴的重要举措，让太极拳从“中国功夫”升级为“人类健康共享”的符号，为应对全球人口老龄化、推广全民健康理念提供中国方案。

二、全球普及热潮：太极拳的国内外发展现状

如今，太极拳已进入“非遗”加持下的全球普及期，形成“墙内开花墙外香，老少共参与”的良好态势。在国际上，太极拳已传播至180多个国家和地区，全球习练者超5亿，传播模式从早期的孔子学院推广，转向“体卫融合”的深度发展，欧美许多医院已将其纳入关节炎、帕金森、焦虑症等慢性病的康复处方，成为替代疗法的重要组成部分。

海外习练者不仅追求套路学习，更注重推手、站桩等内功修炼，将其视为对抗现代生活焦虑的“心灵瑜伽”。其中，杨式太极拳普及度最高，是多数外国人接触太极的“第一课”；陈式在欧洲和东南亚拥有大量拥趸；武当太极则凭借道家文化特色，在北美和欧洲深受青睐，海外已出现本土化太极拳馆，形成“中国基因，海外表达”的传播生态。

在国内，国家体育总局数据显示，太极拳习练人口约7858.20万人，占总人口



5.58%，其中经常性习练人口约3506.62万人。习练人群呈现“双峰化”特征，60岁以上老年人仍是绝对主力，同时Z世代成为增长最快的群体。24式简化太极拳因易学易记，以61.8%的习练率占据主导，公园、社区空地成为主要习练场所，彰显出太极拳低成本、易普及的优势。

三、太极护银龄：老年人的专属健身选择

太极拳舒缓柔和、动静结合的特点，与老年人的生理需求高度契合，成为老年健身的首选项目之一，在老年群体中普及度持续提升。国内习练者中，60岁以上群体占比近45%，主要以慢病管理、强身健体为目的，72.66%的习练者表示，练太极后睡眠质量、体质均得到改善，38.6%的老年人反馈老毛病得到缓解。

相较于其他运动，太极拳对场地要求低、动作难度适中，无需剧烈跑跳，可根据自身身体状况调整节奏，既能活动关节、增强心肺功能，又能通过呼吸与动作的配合，调节情绪、舒缓压力，缓解老年人常见的孤独、焦虑情绪。同时，太极拳注重“以意导气、以气驭形”，在练习过程中能锻炼专注力，有助于预防老年痴呆。

如今，社区、养老院、老年大学已成为太极拳普及的主阵地，各地老体协牵头开展免费教学、展演交流等活动，让更多老年人便捷接触太极拳。首个“国际太极拳日”的到来，进一步推动了太极拳在老年群体中的普及，让这一古老运动成为守护银龄健康、丰富老年生活的重要力量。



福州市老体协举办门球专项技术培训班暨新春门球比赛

3月18日至19日，福州市老体协在市老年人体育活动中心举办2026年老年人门球专项技术提高培训班暨新春门球赛，来自各县（市、区）及市直机关的60余名门球骨干参加活动。

市老体协副主席高慧萍出席并致辞，活动特邀福建省门球世界冠军主力队员陈洪刚、李教怀两位资深教练授课。培训期间，教练系统讲解门球运动发展、基础动作规范、裁判规则、现场技战术与实用技巧，内容深入浅出，有效纠正学员认知误区，提升专业技能，学习氛围浓厚。

19日，新春门球赛正式开赛，学员以赛代练、以赛促学，在赛场上精神饱满、挥杆自如，注重个人技术与团队战术配合，赛事紧张有序、氛围热烈。赛后，高慧萍副主席、王瑞会长为获奖队伍颁奖。



此次活动将培训与竞赛有机结合，既提升了基层门球骨干的技术水平与教学能力，又搭建了交流切磋平台，充分展现福州老年门球爱好者健康向上、乐享晚年的精神风貌，为全市老年人门球运动普及推广、持续发展奠定坚实基础。

（福州市老体协门球专委会）

泉州市举办2026年老年人广场舞培训班

3月25日至26日，由泉州市老体协主办，市老年人体育工作中心承办，市老干部活动中心、市体育舞蹈协会协办的2026年泉州市老年人广场舞培训班在市老干部活动中心顺利举办，市直机关、高校及各县（市、区）共60余名老年健身骨干参训。

本次培训特邀华侨大学副教授、广场舞国家级裁判员李萍主讲，围绕健身操类、秧歌类等主流风格，对新版《时代感》《红高粱》两个曲目开展系统教学。课程坚持理论与实践结合，从动作分解、节奏把控到情感表达逐一细致指导，确保学员学深悟透、学以致用。

培训现场气氛热烈，学员们虽年逾花甲，但精神矍铄、热情饱满，自备专业舞蹈装备，认真揣摩每一个动作、每一处细节，充分展现 “老有所学、老有所乐、积极向上” 的银发风采。



参训学员表示，将把所学技能带回社区、单位开展普及推广，带动更多老年人走出家门、舞动健康，推动泉州市老年人广场舞运动更广覆盖、更高质量发展。

（泉州市老体协　许娜萍、陈晓坚 供稿）

三明市老体协成功举办2026年老年人乒乓球双打赛

3月25日，由三明市老体协乒乓球专委会主办的2026年老年人乒乓球双打赛在市老干部活动中心火热开赛，来自全市各单位的五十余名老年乒乓球爱好者组成26支队伍参赛，以球会友、以赛促健，尽显夕阳风采。

本次赛事得到了三明市老体协的高度重视和大力支持，赛前专门成立赛事组委会，制定详细的竞赛规程和安全保障方案，明确比赛规则、赛程安排、奖项设置等内容，并对赛场设施、器材准备、医疗保障等工作进行全面检查部署，确保赛事安全、有序、顺利进行。为保证比赛的公平公正，组委会特别邀请了5名经验丰富的专业裁判员执裁，赛前组织裁判员进行集中培训，明确判罚标准和工作要求。



经过一天紧张激烈的角逐，比赛最终决出一等奖3名、二等奖5名、三等奖8名。三明市老体协相关负责人为获奖选手颁发奖牌和荣誉证书。（三明市老年人体育协会乒乓球专委会 何逸明 供稿）

三明市老体协地掷球专委会举办2026年第一季度赛事

3月18日，三明市老体协地掷球专委会在三元区永星国际地掷球场举办 2026 年第一季度升降级赛，市区17支老年地掷球队伍、近200名运动员参赛，同时安排5名新人参与执裁，以赛促学、以赛促练。

地掷球升降级赛是三明老年体育特色品牌赛事，兼具趣味性、竞技性与安全性，深受老年群体喜爱。赛前，专委会周密部署，细化赛事方案、明确责任分工，全面做好场地、器材、赛程、安全及医疗保障，为赛事顺利开展提供有力支撑。

比赛采用循环积分制，17支队伍分为6个小组进行单循环比拼，小组积分前两名晋升丙级队。赛场上，运动员们精神抖擞、动作娴熟，抛击、滚击精准流畅，队员配合默契、沉着应战，精彩表现赢得现场阵阵掌声。经激烈角逐，11支队伍成功晋升丙级队。

本次赛事丰富了老年人文体生活，提升了地掷球运动水平，展现三明老年人健康向上、老有所为的良好风貌。

（三明市老年人体育协会地掷球专委会　荻子、建中　供稿）



龙岩市老体协广场舞学习交流活动圆满落幕



3月24日至25日，由龙岩市老年人体育协会主办的广场舞规定套路《新时代感》学习交流活动在体育公园新罗馆三楼圆满举行。来自各县（市、区）、市直机关及市老年大学的68名广场舞骨干齐聚一堂，共同学习提升。

本次活动特邀龙岩学院舞蹈教师、中国舞蹈家协会会员张茜老师授课。两天时间里，学员们热情高涨，从基本步伐到队形变换，从动作规范到情感表达，大家认真揣摩、反复练习。现场舞姿翩跹、气氛热烈，充分展现了我市老年人昂扬向上的精神风貌。通过集中培训，学员们不仅掌握了《新时代感》规定套路的规范动作，更将带动更多老年朋友加入广场舞健身行列，让“舞动新时代”成为闽西大地一道亮丽的银龄风景线。

晋江市老体协赴乡村调研老年体育工作

日前，晋江市老体协常务副主席李逊庆带领调研组前往磁灶镇苏垵村，调研老年体育工作开展情况，磁灶镇相关负责同志及苏垵村两委陪同调研。调研组先后实地走访苏垵村老年人活动中心、门球场、健身栈道、匹克球馆等老年体育健身阵地，认真听取苏垵村老年体育工作汇报，全面了解村老体协组织建设、老年体育队伍培育、特色健身活动开展、赛事举办等工作细节。调研过程中，对苏垵村依托“党建+”邻里中心，整合资源打造多元化老年健身场所，常态化开展老年健身活动的做法给予充分肯定。希望苏垵村继续深耕老年体育事业，进一步完善老年体育服务网络，加强老年体育骨干队伍培养，创新开展更多贴合老年群体需求的健身活动，持续丰富老年群众精神文化生活。

（晋江市老体协庄垂裕）



南平市延平区老体协举办持杖健走队成立仪式



3月22 日，南平市延平区老体协持杖健走队成立仪式在文体路体育场举行，首批近20名爱好者加入队伍。区老体协高度重视项目推广，年初选派骨干参加省级培训，为建队奠定基础。仪式上，副主席陈学樑为队伍授旗并致辞，希望队员常态化训练、带动更多群众参与健身，打造特色健身品牌。队长林嵩敏代表队员表态，将认真组织训练、传递健康理念。仪式后，全体队员在教练带领下开展集体训练，展现出昂扬向上的良好风貌。

（南平市延平区老体协 董光明 ）

永定区老体协太极拳代表队荣获三省九县交流赛金奖



近日，赣闽粤边三省九县（区）老年人太极拳交流赛在江西安远县举行。永定区老年人体育协会太极拳代表队发挥出色，夺得集体项目金奖。本次交流赛汇聚福建、广东、江西三省九支代表队。永定区老体协选派6名骨干队员参赛，赛前积极备战，比赛中动作规范、整齐流畅，充分展现了太极拳的韵味与精髓，获得裁判和观众好评。赛事期间，区老体协负责人还参与工作交流座谈会，与各地代表共促老年体育事业发展。近年来，永定区老体协积极组织开展各类健身活动，为丰富老年人精神文化生活、推动老年体育事业健康发展持续注入活力。

（永定区老体协 张维锐）

宁化县老体协滨江门球场正式开馆



3月18日，宁化县老体协滨江门球场开馆仪式在城郊镇滨江社区隆重举行。县老体协班子成员、门球分会会员及爱好者参加活动。主席谢方在致辞中表示，新球场填补城区东片场地空白，将为老年朋友提供优质健身平台，推动门球运动普及发展。仪式后举行门球观摩赛，参赛队员精神饱满、技艺娴熟，现场还开展初学者培训，教练一对一讲解规则与技巧。滨江门球场正式启用，进一步完善县域健身设施布局，为老年体育事业发展注入新活力。

（宁化县老体协 罗子璇 ）

柘荣县城北社区老体协举办老年人骨质疏松防治知识讲座

为提高广大老年朋友身心健康，普及和预防骨质疏松、骨折的常见知识，4月7日，柘荣县城北社区老体协联合社区老年学校举办老年人骨质疏松、骨折的防与治知识讲座。邀请双城镇卫生服务中心郑加熠主治医师为50多位老年人授课，他从什么是骨质疏松、得了骨质疏松应该怎么治疗，平常应注意哪些、如何进行防与治等4个方面加以阐释，并提出指导性意见和建议，既形象又生动的讲解赢得老年人的称赞。大家普遍反映，郑医生的课通过图文并茂、深入浅出，理论联系实际，既有专业知识，又有实践经验，讲得好，我们听得懂，记得牢，受益匪浅，希望今后多开展这样的讲座。课后大家还与郑医生进行相互交流，有针对性解答老年人提出的疑难问题，为老年人健康撑起一道可靠的“防护伞”。



（柘荣县老体协 连平生）

长乐区老体协举办气排球第五轮第三场轮值赛

3月下旬，长乐区气排球第五轮第三场轮值赛在营前街道老体协气排球馆拉开帷幕。来自全区6支代表队齐聚赛场，以球会友、以赛传情，共同演绎一场精彩的气排球赛事。区老体协主席余岸明等到场为运动员们加油鼓劲。赛场上，各支队伍精神抖擞、斗志昂扬。发球时的沉稳专注、传球时的默契配合、扣杀时的雷霆万钧、拦网时的精准判断，将气排球运动的技巧与力量展现得淋漓尽致。攻防转换间节奏明快，比分交替攀升。队员们发扬“团结拼搏、健康向上”的体育精神，每球必争、每分必夺，用汗水诠释着对运动的热爱。场边观众的助威声、喝彩声此起彼伏，热烈的氛围感染着每一位参与者。经过数轮角逐，营前街道老体协代表队凭借稳定的临场发挥与默契的团队配合，成功摘得桂冠；区直机关离退协代表队、吴航街道老体协代表队分别获得亚军、季军。

（长乐区老体协郑师恩、郑章容）



马尾区老体协举办四县（区）门球邀请赛

应马尾区老体协邀请，寿宁、古田、周宁三县老体协门球队齐聚天马山门球场，以球为媒，共叙情谊。四地老年门球健儿精神矍铄，沉稳挥杆，巧思布局。撞击、闪击、送位、过门，红白两色门球在场地上划出一道道灵动弧线，赢得阵阵喝彩。本次邀请赛注重情谊联结与技艺切磋。赛场上，选手们全力以赴，展现过硬技艺与积极风貌；赛场下，大家握手寒暄，分享心得，山海相隔的距离在欢声笑语中悄然拉近。赛事间隙，三县门球队成员走进中国船政文化博物馆，感受船政文化的深厚底蕴。这场门球之约，既有挥杆竞技的乐趣，也有文化浸润的收获。马尾区老体协表示，将持续深化老年体育文化合作，开展更多交流活动，让老年体育健身运动成为联结情谊、传递温暖的桥梁，让银龄风采在运动中绽放，让山海情谊在交流中延续，丰富老年人精神文化生活，推动老年体育事业进一步发展。



（马尾区老体协吴星）

福鼎市店下镇象山社区建成首个门球场

3月30日，福鼎市店下镇象山社区首个草坪门球场建成，经验收合格，并举办首期门球培训班，社区10多名老年体育骨干参加培训。培训班邀请国家一级教练员、裁判员欧阳建玉任主教，市老体协门球委员会主任方守玲等5人任助教。培训采取面对面、手把手方法执教，效率高，达到了预期目的。店下镇党委、政府高度重视“老年人健身康乐家园”示范创建工作，为创建象山社区“康乐家园”示范点工作，将原来镇老人会4层楼1275多平方米修缮成为老年人多功能活动中心，中心设有康乐大讲堂、健身辅导站、办公室、乒乓球室、棋牌室、阅览室等，户外1400多平方米建成门球场、地掷球场、柔力球场、嗒嗒球场等场地，深受老年朋友欢迎。目前镇、社区将进一步加大经费投入，继续做好补缺补漏补短板工作，齐心协力创建“福建省康乐学园示范点”工作，打造品牌。

（朱经团）

福清市新厝镇老体协举办地掷球交流赛

3月28日，福清市新厝镇老体协成功举办地掷球交流赛，来自各村老体协的8支队伍同台竞技、以球会友。比赛采用淘汰赛与大循环赛相结合的方式，经过10场激烈比拼，桥尾、七林、界下代表队荣获优胜奖。赛场上，老年运动员们精神矍铄、动作娴熟，弯腰、瞄准、出手一气呵成，展现出沉稳流畅的竞技状态。队员们默契协作、文明比拼，既交流球技，更彰显乐观向上、团结友爱的银发风貌。此次赛事为老年体育爱好者搭建了展示平台，有效推动地掷球运动在基层普及，引导更多老年人走出家门、参与健身，以健康体魄乐享幸福晚年。

（福清市新厝镇老体协 方祖清 供稿）

闽清县镇街老体协联动开展拗九节敬老活动

拗九粥香飘梅邑，孝亲温情暖人心。闽清县各镇街老体协联动开展 “我们的节日·拗九节” 孝老敬老系列活动，以送粥、展演、慰问等形式传承民俗文化，传递敬老温情。上莲乡老体协组织志愿者熬制爱心粥，送往老年公寓并开展文艺演出，为留守孤寡老人送上关怀。金沙镇老体协举办第十届敬老民俗活动，600余名老人欢聚一堂，赏文艺、品热粥，共庆传统佳节。雄江镇老体协联合多单位在长者食堂送粥谈心，重温孝亲传说，传承传统美德。省璜镇老体协联动学校与志愿者，为高龄、独居、失能老人送粥喂饭，覆盖10余个村居，发放爱心粥350份。此次联动活动覆盖面广、形式丰富，让老年群众感受节日温暖，推动孝老爱亲美德在城乡蔚然成风。

（闽清县老体协 彭英俤、林济杰、吴诗兴、许鲁松 ）

凝心聚力谋发展 康乐健身谱新篇

——厦门市同安区召开康乐家园建设推进培训会

为深入贯彻落实国家、省、市关于加强新时代老年体育工作的部署要求，持续深化“老年人健身康乐家园”创建提质增效，全面夯实基层老年体育服务体系，推动全区老年体育事业再上新台阶，4月2日，厦门市同安区老年体育工作暨康乐家园建设推进培训会在同安区老年活动中心隆重召开。区文旅局、区民政局相关领导，区老体协各专委会主任，各镇（街）老体协分管领导、负责人，区直机关行业系统老体协代表及基层体育骨干、健身辅导员等近百人参加会议。会议全面回顾总结2025年全区老年体育工作成效，系统部署2026年重点任务，动员全区老体系统统一思想、凝聚共识、真抓实干，奋力谱写同安老年体育和康乐家园建设新篇章。

2025年是同安区老体协成立四十周年，也是全区老年体育事业高质量发展、硕果累累的一年。在区委、区政府的坚强领导和市老体协的精心指导下，同安区老体协始终坚持党建引领、服务大局，紧密结合区域实际，全面落实省、市老体协工作会议精神，以纪念成立四十周年为契机，紧紧围绕“周周有活动、月月有交流、村村能唱一台戏”的工作目标，扎实推进组织体系建设、品牌活动打造、健身骨干培训、科学健身指导、康乐家园创建、辅导站示范点培育及“银龄行动”志愿服务等重点工作，推动老年体育与乡村振兴、文明创建、健康同安深度融合。经过全区上下共同努力，老年体育覆盖面持续扩大，健身氛围日益浓厚，全区经常参与体育健身的老年人比例突破70%，老年体育已成为“富美新同安”“健康同安”建设中一抹亮丽的夕阳红。新春健步行、地掷球联赛、乒乓球团体赛、健身气功交流等一批特色品牌活动影响力不断提升，深受广大老年朋友欢迎。

过去一年，同安区“老年人健身康乐家园”创建工作成效显著、亮点突出，走在全市前列。区老体协坚持标准引领、规范创建、示范带动，严格按照创建流程开展区级评审、逐级推荐，推动基层阵地建设、队伍建设、活动开展、服务保障全面提质。经过严格考核验收，大同街道田洋村、莲花镇蔗内村等9个单位获评“同安区老年人健身康乐家园”，祥平街道陆丰社区、五显镇西洋村等4个单位获评“同安区老年人体育健身辅导站示范点”。会上，区文旅局、区民政局、区老体协领导共同为获评单位授牌。在市级评选中，同安区再创佳绩，共有8个村（社区）被市体育局、市老体协等五部门联合授予“厦门市老年人健身康乐家园”称号，获评数量位居全市首位。会议专门宣读了厦门市老体协相关通知，公布获评名单，进一步激发基层创先争优、持续提升的积极性。

会议明确，2026年同安区老年体育及康乐家园建设将重点推进八大任务：一是强化党建引领，深化银龄志愿服务，推动党建与老年体育深度融合；二是抓实基层组织建设，健全区、镇（街）、村（社区）三级工作网络，夯实工作根基；三是建强基层健身辅导队伍，常态化开展培训，提升科学健身指导能力；四是加快老年健身场地设施建设，管好用好老年活动中心、康乐家园两大阵地；五是全力备战省第十二届老健会，组织地掷球等重点项目冲击佳绩；六是持续深化康乐家园创建，推动从“六有”向“六

好”　提档升级，培育一批省、市级示范样板；七是丰富老年健身活动供给，大力推广持杖健走、地掷球、柔力球等新项目，扎实推进“地掷球之乡”创建；八是加大宣传力度，讲好同安老年体育故事，营造全社会关心支持老年体育的浓厚氛围。

会上，莲花镇窑市村、其他两个重点村（社区）及区老体协柔力球专委会分别作经验交流，围绕组织建设、活动策划、科学指导、场地提升、经费保障、志愿服务等方面分享做法与成效，为全区提供可复制、可推广的实践经验。与会人员认真学习、深入交流，相互借鉴、共谋发展，会场气氛热烈务实。



体育＋民俗融新景 康乐家园绽芳华

——长汀县古城镇老体协助力花朝节活动纪实

“十二花神落人间，一半风雅一半仙。”三月的长汀县古城镇，春和景明，繁花似锦，处处洋溢着春日的生机与活力。3月18日，古城镇一年一度的花朝节在激情广场盛大启幕，吸引了周边乡镇数千名群众参与。在镇党委、政府的精心指导下，古城镇老体协以“六个好”康乐家园创建为抓手，将老年体育的律动之美与传统花朝节的文化之韵巧妙融合，让银发风采成为这场春日盛会上最富生命力的一道风景，也为康乐家园创建注入了鲜活的文化内涵。



作为“六个好”康乐家园创建的核心主体，古城镇老体协始终坚持　“党建引领、体育赋能、文化铸魂、服务惠民”　的工作理念，近年来不断完善康乐家园硬件设施，在镇、村两级建成健身广场3个、健身路径5条，组建秧歌队、腰鼓队、广场舞队等老年健身队伍8支，发展会员300余人，常态化开展各类健身活动，让康乐家园真正成为老年朋友的“健身乐园、精神家园”。此次花朝节活动，古城镇老体协主动作为，精心组织，将康乐家园的健身成果与民俗活动深度融合，既展现了老年群体的精神风貌，也丰富了康乐家园的活动形式。

踩街队伍中，体育活力点燃民俗烟火。当天上午9时许，花朝节踩街活动正式开始，古城村、中都村老体协的秧歌队、腰鼓队率先登场。队员们身着色彩鲜艳的服装，手持彩扇、腰鼓，精神矍铄、步履铿锵，随着欢



快的鼓点翩翩起舞。他们的动作既有健身秧歌的规范舒展，又融入了民俗表演的喜庆热烈，健身的活力与民俗的氛围浑然一体，让围观群众分不清是在欣赏体育表演，还是在感受一种流淌在血脉里的乡土律动。队伍中，“拥抱阳光，远离毒品”“敬老爱老，传统美德”“康乐家园，幸福相伴” 等宣传标语格外醒目，既弘扬了文明乡风，也生动诠释了康乐家园 “老有所乐、老有所为” 的创建理念，展现了古城老人积极乐观、淳朴善良的精神风貌。

民俗舞台上，健身成果绽放文化芳华。踩街活动落幕，精彩的文艺汇演在激情广场精彩上演。古城镇老体协的健身骨干们轮番登台，将平日在康乐家园晨练的健身项目搬上民俗舞台，为现场观众献上了一场精彩绝伦的视听盛宴。有氧操《活力满满》舒展有力，队员们动作整齐划一、精神饱满，展现了体育赋予老年人的精气神；民俗舞蹈《采花谣》灵动婉转，队员们身着传统服饰，舞姿优美、韵味十足，将花朝节的文化内涵与健身元素完美融合；广场舞《幸福中国一起走》节奏明快、热情洋溢，表达了老年朋友们对美好生活的热爱与向往。一招一式之间，体育的“健”与民俗的“美”彼此成就，赢得了现场观众阵阵掌声与喝彩，也让更多群众了解到康乐家园的创建成果。

近年来，古城镇老体协始终以“六个好”康乐家园创建为抓手，积极探索“体育+民俗”的老年文体融合发展新路径，先后结合春节、元宵、中秋等传统节日，组织开展了健身秧歌展演、中秋赏月健步走等一系列特色活动，让老年体育活动更具文化底蕴和吸引力。此次花朝节活动，既是对传统民俗文化的活态传承，也是老年体育扎根乡土、服务群众的生动实践，更是康乐家园创建成果的集中展示。

下一步，古城镇老体协将以此次花朝节活动为契机，进一步深化“体育 + 民俗”融合发展模式，持续完善康乐家园硬件设施，丰富活动内容供给，加强健身骨干队伍建设，让更多老年朋友走进康乐家园、爱上体育健身，在运动中收获健康、在交流中收获快乐、在参与中收获幸福，让康乐家园之花在闽赣边界的和美小镇上持续绽放芳华。

（长汀县古城镇老年人体育协会 赖荣生 供稿）

老年人健身
康乐家园

六新建设绘蓝图 银龄健身享幸福

——厦门市海沧区海湖社区康乐家园建设纪实

“在这里健身有场地、有指导、有伙伴，每天都过得充实又快乐！”家住厦门市海沧区海湖社区的张阿姨今年72岁，是社区康乐家园的常客，每天早上她都会和老姐妹们一起在社区健身室练太极拳、跳广场舞，下午参与书法、棋牌等活动，晚年生活多姿多彩。这生动的一幕，正是海湖社区以“六新”建设为抓手，深化“老年人健身康乐家园” 创建的真实写照。

海湖社区地处海沧区核心区域，现有60岁以上老年人800余人，占社区总人口的18%。为满足老年群体日益增长的健身需求和精神文化需求，社区党委联合社区老体协，以创建“老年人健身康乐家园”为契机，创新提出“新阵地、新队伍、新活动、新服务、新机制、新氛围”的“六新”建设目标，全方位、多层次打造适老化、标准化、特色化的老年健身服务阵地，让老年朋友在家门口就能享受到优质、便捷的健身服务和文化关怀。

在“新阵地”建设方面，社区整合各类资源，投入200余万元对原有健身场地进行升级改造，建成集健身、娱乐、休闲、学习于一体的综合性康乐家园活动中心，总面积达1200平方米。中心内设有室内健身室、太极拳馆、棋牌室、书法室、多功能活动室等多个功能区域，配备了适老化的健身器材30余件，包括漫步机、太极轮、腰背按摩器等，满足不同年龄段、不同健身需求的老年朋友使用。同时，社区还在户外建成2个标准化健身广场，铺设塑胶地面，安装健身路径15条，打造“15分钟老年健身圈”，让老年朋友出门就能健身。

“新队伍”建设是康乐家园持续发展的核心动力。社区老体协牵头组建了太极拳队、广场舞队、气排球队、书法队、棋牌队等12支老年健身队伍和兴趣小组，发展会员500余人。为提升队伍专业水平，社区专门聘请了6名专业健身教练和文化老师，定期为各队伍提供免费指导和培训，同时选拔20名优秀老年健身骨干组成 “银龄志愿服务队”，负责日常健身活动组织、器材维护、安全引导等工作，形成“专业教练 + 骨干志愿者”的双重服务模式。

“新活动”让康乐家园充满活力。社区老体协结合老年朋友的兴趣爱好和季节特点，制定了常态化的活动计划，做到 “天天有活动、周周有安排、月月有赛事”。日常活动中，太极拳、广场舞、气排球等健身项目常态化开展；每周定期举办书法交流、棋牌比赛、健康讲座等活动；每月结合传统节日开展特色主题活动，如春节健步走、拗九节送福粥、端午节包粽子、重阳节文艺汇演等。此外，社区还积极组织队伍参加市、区各类老年体育赛事和展演活动，先后荣获“厦门市老年人广场舞比赛金奖”“海沧区太极拳交流赛一等奖”等多项荣誉，让老年

朋友在竞技中收获快乐、在交流中增进友谊。

“新服务”彰显康乐家园温度。社区针对老年群体的特殊需求，推出一系列暖心服务：为行动不便的老年人提供上门健身指导和文化服务；定期开展健康体检、养生讲座、法律咨询等便民服务；建立老年朋友健康档案，根据健康状况为其制定个性化健身建议；在康乐家园设置爱心饮水站、应急医药箱等便民设施，让老年朋友健身更安心、更舒心。

“新机制”保障康乐家园规范运行。社区建立了“党委领导、老体协牵头、多方参与、共建共享”的工作机制，明确社区党委、老体协、志愿者队伍的职责分工，形成工作合力；制定了康乐家园管理制度、器材使用规范、活动安全须知等一系列规章制度，确保各项工作有章可循；建立意见反馈机制，通过问卷调查、座谈会等形式，及时收集老年朋友的意见和建议，不断优化服务内容和活动形式。

“新氛围”让敬老爱老蔚然成风。社区通过宣传栏、微信群、文艺汇演等多种形式，广泛宣传老年体育健身知识和敬老爱老传统美德；开展 “最美银龄健身达人”“优秀志愿者”等评选活动，表彰先进、树立榜样；组织青少年开展“小手拉大手”活动，让孩子们参与老年健身活动，传承敬老爱老风尚，在社区内营造了“尊老、敬老、爱老、助老”的浓厚氛围。

如今的海湖社区康乐家园，已成为老年朋友的“幸福乐园”，在这里，老人们不仅能够锻炼身体、陶冶情操，还能结交朋友、收获温暖，真正实现了“老有所健、老有所乐、老有所为”。下一步，海湖社区将继续深化“六新”建设，不断完善服务体系，丰富活动内容，提升服务水平，让康乐家园成为更多老年朋友的幸福港湾。

（厦门市海沧区海湖社区老年人体育协会　陈雅萍 供稿）

本刊投稿邮箱：
fjltx2009@126.com
欢迎您的踊跃投稿！

乡村焕新颜 康乐入画来

——古田县平湖镇玉库村康乐家园创建纪实

在古田县平湖镇东北部，有一个山清水秀、民风淳朴的村庄——玉库村。近年来，玉库村以“老年人健身康乐家园”创建为抓手，立足乡村实际，整合资源、精准发力，不断完善健身设施、丰富活动内容、提升服务水平，让康乐家园在乡村落地生根、开花结果，成为全村老年朋友的“幸福家园”，也为乡村振兴注入了银龄活力。

玉库村现有60岁以上老年人230余人，占全村总人口的22%。过去，村里缺乏专门的老年健身场地和活动设施，老人们的休闲方式大多是在家门口聊天、晒太阳，精神文化生活较为单调。为改变这一现状，村“两委”和老体协积极响应上级号召，将康乐家园创建作为民生工程的重要内容，多次召开村民代表会议、老年座谈会，广泛征求意见和建议，制定了“设施完善、活动丰富、服务优质、氛围浓厚”的创建目标，全力打造让老年朋友满意的康乐家园。

基础设施是康乐家园的根基。玉库村多方筹措资金80余万元，整合村内闲置场地，建成了集健身、娱乐、休闲于一体的综合性康乐家园活动中心。中心内设有门球场、广场舞广场、棋牌室、阅览室等多个功能区域，其中标准化门球场占地面积800平方米，铺设专业草坪，配备灯光设施，可满足老年人门球训练和比赛需求；广场舞广场面积1200平方米，安装了音响设备和照明设施，成为村里老年朋友跳广场舞、练太极的主要场地；棋牌室、阅览室配备了桌椅、书籍、棋牌等器材，为老年人提供了休闲娱乐、学习交流的场所。同时，村里还在主干道、村民聚居区安装了30件（套）适老化健身器材，包括漫步机、太极推手、上肢牵引器等，打造“5分钟老年健身圈”，让老人们出门就能健身。

队伍建设是康乐家园的活力源泉。村老体协牵头组建了门球队、广场舞队、太极拳队、合唱队等6支老年健身队伍和兴趣小组，发展会员150余人。为提升队伍专业水平，村里专门邀请了县老体协的专业教练定期前来指导，教授门球、太极拳、广场舞等项目的技巧和规则。同时，选拔村里有威望、有热情、懂健身的老年骨干担任队长和教练，负责日常活动组织和训练指导。如今，每天清晨和傍晚，村里的康乐家园活动中心都热闹非凡，门球场上队员们挥杆竞技，广场上老姐妹们翩翩起舞，棋牌室里大家切磋棋艺，一派其乐融融的景象。

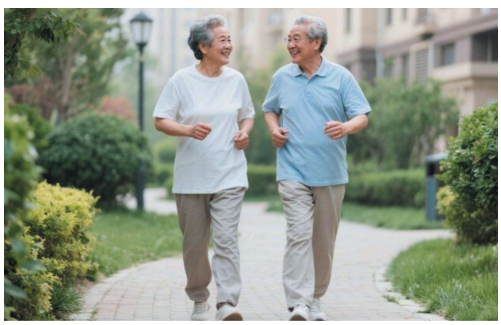
活动开展让康乐家园充满生机。村老体协结合老年朋友的兴趣爱好和传统节日，制定了详细的活动计划，常态化开展各类文体活动。日常活动中，门球训练、广场舞排练、太极拳练习等每天都在进行；每月举办一次棋牌比赛、书法交流等活动；每季度组织一次健步走、户外采风等活动；结合春节、拗九节、重阳节等传统节日，开展文艺汇演、慰问活动等。其中，每年重阳节举办

的“银龄风采”文艺汇演已成为村里的品牌活动，老年朋友们自编自导自演节目，展示健身成果和精神风貌，吸引了周边村庄的群众前来观看。此外，村里还积极组织队伍参加镇、县举办的各类老年体育赛事和活动，先后在古田县老年人门球比赛、广场舞交流赛中荣获佳绩，让老年朋友们在竞技中收获自信、在交流中增进友谊。

服务保障让康乐家园更有温度。村里建立了老年朋友健康档案，定期组织村医为老年人开展健康体检、养生讲座等服务，指导老年人科学健身、合理膳食；对行动不便的老年人，村老体协组织志愿者上门提供健身指导、文化服务和生活帮助；在康乐家园活动中心设置了爱心饮水站、应急医药箱等便民设施，配备了专门的管理人员，负责场地维护、器材保养和安全保障工作，让老年朋友们健身更安心、更舒心。

如今的玉库村，康乐家园已成为乡村最亮丽的风景线，老年朋友们在这里健身、娱乐、交流、互助，脸上洋溢着幸福的笑容。康乐家园的创建，不仅丰富了老年朋友们的精神文化生活，提升了他们的幸福感和获得感，还促进了邻里和睦、乡村和谐，为乡村振兴注入了强大的银龄力量。下一步，玉库村将继续深化康乐家园创建工作，不断完善设施、丰富活动、提升服务，让更多老年朋友共享乡村发展成果，安享幸福晚年。

（古田县平湖镇玉库村老年人体育协会　黄清梅　供稿）



太蒙古91岁跑者闪耀世界大师赛 诠释终身运动传奇

2026年2月，阿布扎比世界大师运动公开赛上，蒙古91岁高龄跑者策伦成为全场焦点。他以18秒61的成绩斩获男子90岁以上组百米金牌，展现了惊人的运动状态。策伦从年轻时便坚持田径训练，数十年从未间断，至今已手握14项亚洲纪录、累计获得74枚金牌，是全球高龄田径领域的传奇人物。本届赛事吸引92个国家和地区超2.5万名30岁以上运动员参与，强调参与至上、终身健身理念，淡化奖牌排名。策伦在采访中表示，运动让他保持健康与活力，目标是活到95岁，继续征战赛场、冲击95岁以上组别冠军。他的故事激励着全球老年群体，用实际行动证明年龄从不是运动的障碍，终身健身能让生命始终绽放光彩。



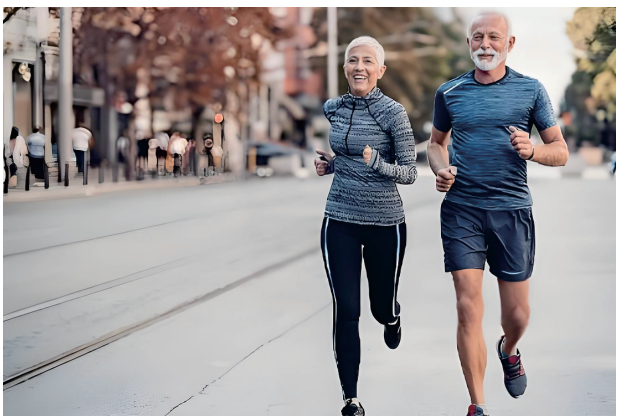
日本推出80+专属足球联赛 人性化设计守护银发热爱



为满足高龄群体运动需求，日本东京推出SFL80老年人足球联赛，专为80岁以上男性爱好者打造，成为应对老龄化社会的创新实践。联赛共有62名球员报名，组成3支队伍常年竞技。赛事规则充分适配高龄身体特点，半场时长缩短至15分钟，换人无限制、可随时调整，严禁滑铲与激烈对抗，最大限度降低运动风险。赛场配备经AED专业培训的医护人员，全程保障安全；赛程避开酷暑月份，高温天气立即停赛，处处彰显人文关怀。球员们虽满头银发，但在场上斗志昂扬、配合默契，尽情享受足球乐趣。联赛不仅为老年足球爱好者提供展示平台，更通过安全、友好的竞技环境，让高龄人群在运动中收获快乐、增强社交，实现健康养老与兴趣热爱的有机融合。

澳大利亚推广健走足球创新项目 助力健康老龄化

2025年8月，澳大利亚悉尼成功举办老年健走足球友谊赛，该项目由当地体育部门专为60岁以上群体研发，以安全、趣味为核心，助力健康老龄化。健走足球是传统足球的改良版本，核心规则禁止奔跑与身体对抗，要求全程以行走完成传球、射门等动作，采4对4小规模竞技，不设严格比分，侧重享受运动过程。比赛场地缩小、节奏舒缓，有效避免关节损伤、体力透支等问题，适合体能较弱的老年人参与。本次活动吸引百余位老年爱好者参与，大家在轻松友好的氛围中以球会友、强身健体。参与者纷纷表示，该项目既保留足球乐趣，又无运动负担，能长期坚持。目前，健走足球已在澳大利亚多个州推广，成为社区老年体育的特色项目，为全球老年健身项目创新提供借鉴。



芬兰构建老年体育保障体系 免费服务推动主动健康

作为欧洲老龄化程度较高的国家，芬兰构建完善的老年体育保障体系，以政策赋能、服务兜底，推动老年人主动健康。芬兰法律明确规定，政府必须为65岁以上老年人提供三项免费体育服务，包括专业运动指导、公共体育设施免费使用、定期健康监测，从制度上保障老年群体健身权益。各地社区均设立老年健身指导站，配备专业教练，量身定制太极拳、健走、轻力量训练等个性化健身方案；公园、体育馆等场所均设置适老化健身器材，满足日常锻炼需求。芬兰还定期举办全球老年人运动会，设置60岁、70岁、80岁、90岁以上细分组别，涵盖田径、球类、传统功法等数十个项目，鼓励高龄人群积极参与。在政策支持与氛围带动下，芬兰老年人主动健身意识极强，体育成为延缓衰老、提升生活质量的重要手段，为全球应对老龄化提供可复制经验。

