

# 老有所依 老有所乐 我市各地重阳氛围浓

岁岁重阳,今又重阳。在重阳节来临之际,我市各地秉承“尊老敬老”的中华民族优秀美德精神,纷纷开展趣味运动会、长者生日会、重阳游园形式多样的活动,丰富老年人的精神文化生活,进一步营造敬老、亲老、爱老、助老的良好社会风尚。

## 鸡鸣山社区: 长者生日会送祝福

昨日上午,江东街道鸡鸣山社区举办长者生日会,为辖区内70、80、90周岁的39名寿星送上生日祝福。

“大家一起过生日很开心!感谢党,感谢政府,让我们有了今天的幸福生活,大家相聚在一起,享受美好的老年生活。”今年70岁的老人黄奶奶说。

全媒体记者 李爽爽 摄



## 廿三里街道:老年人赛场上玩出“精气神”

全媒体记者 谭沁满

“加油!加油!我们快赢啦……”10月20日,廿三里街道泉塘村桥下空间传出阵阵加油声、欢笑声,一场老年趣味运动会正在这里火热进行。

筷子夹球、趣味投篮、欢乐套圈、玩转沙包……为丰富老年人业余文化生活,增进邻里感情,廿三里街道携手街道老

年人体育协会,根据老年人的年龄和身体状况定制了一场具有趣味性、安全性的运动会。赛场上老年朋友们各显所长,欢笑声、助威声此起彼伏,大家尽情享受运动带来的快乐,活动现场充满热烈、欢乐的气氛。

“举办老年人趣味运动会,主要目的是丰富老人的精神文化生活,同时促进邻里关系更加和谐。这次我们精心策划了4个比赛项目,

活动预告发出后,得到了辖区老年朋友的一致好评,总共有50多人参与,平均年龄70多岁。”廿三里街道老年人体育协会相关负责人说。

廿三里街道相关负责人表示,接下来将继续以老年人的需求为导向,开展更加丰富多样的老年活动,进一步提升老年群体的获得感、幸福感、安全感,真正实现“老有所养、老有所依、老有所乐”。

## 上溪镇:运动让老人焕发青春

全媒体记者 左翠玉 文/图

10月20日,“快乐重阳 共享健康”上溪镇老年人运动会在荷市村举行,全镇200多名老年人欢聚一堂,在趣味游戏中展现了别样的青春与精彩。

本次运动会设置了投篮、射箭、夹弹珠、运篮球、蹴鞠、索面上面、吹乒乓球等运动和特色项目,竞技中的老人们活力四射,大家在欢声笑语中找回了久违的青春时光。

正在玩投壶游戏的吴大妈今年75岁了,只见她舒展几下胳膊后,将手中的木箭一握一松,稳稳地投入壶口。“很开心啊,今天参加这个活动,让我们老年人能够聚在一起,不仅锻炼了身体,还可以聊天谈心。”吴大妈说。

同时在另一个项目中感受到快乐的还有陈大爷,他正在进行索面上面。“这个是我们年轻时都学过的,很多年不曾自己动手了。”陈大爷说。

“我们举办这次运动会,旨在让老年人在节日里感受运动的魅力,

享受幸福的晚年生活。”活动负责人吴俊介绍。



## 建设社区:700多名老人角逐赛场

全媒体记者 傅柏琳

10月19日,北苑街道建设社区举办第十四届老年人趣味运动会。来自辖区的700余名老年运动员统一着装,全身心沉浸于比赛,鲜明的运动衫组成一片橙色“海洋”。

本次运动会共设置点球大战、对号入座、网球入桶等15个项目,这些项目根据老人们的特点设计,跟普通运动项目相比,更

注重运动技巧。

64岁的郭勋报名参加“筷子入瓶”比赛。作为该项目的上届冠军,当过兵的他信心十足。“社区邻里中心开设了许多兴趣班,我都报名参加了,感觉生活很充实。”这是郭勋退休后享受的快乐时光。丰富多彩的兴趣爱好、乐观向上的生活态度,郭勋已连续两次参加社区老年人运动会。

老年人是基层社区治理的主体之一。让更多尚有余力和余热的老人参与社区治理相互促进、相得

益彰。自建设社区坚持举办十四届老年人趣味运动会以来,参与人数逐年递增,影响力不断扩大,让居民既能在社区邻里间沟通交流,也为他们搭建了提升自己、展示自我的生活平台。

除了坚持办了十四届的老年人趣味运动会之外,建设社区还组建了夕阳红合唱社、挥杆门球社、心青瑜伽社、笔墨书画社、银龄宣讲团等标志性老年人文体队伍,成为群众文化中一道亮丽风景线。

## 大陈镇: 老年运动会欢乐多

全媒体记者 龚双妍

10月20日上午,由市老年人体育协会和大陈镇新时代文明实践所主办,大陈镇侨联、镇企退服务中心、镇文体站承办的“焕活力 迎重阳”主题老年运动会在大陈镇政府足球场举行。

一支由各村老年人组成的舞蹈队拉开了运动会的序幕,活力四射的广场舞和精彩的太极表演瞬间点燃了整个运动场,参赛选手与观众热烈欢呼。

据悉,本次运动会特别根据参赛老人的年龄和身体状况设置比赛项目,主要项目有沙包投靶、极限飞镖、无敌风火轮、套圈夺宝和飞毛腿等。活动现场,选手们个个兴致高昂、全神贯注,将不服输、不服老的精神展现得淋漓尽致。大家在加油呐喊声中全情投入,赛场上阵阵欢呼声,大家的脸上都挂满了笑容,现场气氛热烈。

本次运动会不仅丰富了大陈镇人民的精神文化生活,还展现了大陈镇老年人蓬勃向上、积极向上的精神风貌。接下来,大陈镇将持续开展形式多样的运动健身活动,倡导新时代文明健康生活方式,引导全民运动,持续提高群众幸福指数。

## 义亭镇: 老人欢聚游园会

全媒体记者 张云飞

10月20日,义亭镇在古亭塘村文化礼堂举办了一场热热闹闹的重阳节游园活动。

活动中,工作人员、志愿者与老人们一起制作重阳糕。拌粉、过筛、压模……老人们认真学习重阳糕的制作方法,一个个步骤有条不紊。在等待重阳糕蒸熟期间,老人们开心交谈,个个脸上洋溢着笑容。

义亭镇新时代文明实践所相关负责人介绍,一份简单的传统美食,一次自制重阳糕的体验,不仅让老人感受到了古亭塘村大家庭的温暖,也让他们有个相互交流的平台,为他们的晚年生活增添了更多欢乐。

老歌KTV、反诈生活用品套圈、滚罐子有奖挑战……吃完自己做的重阳糕,老人们兴致勃勃地参加了游园会。大家在简单好玩的游戏中度过了难忘的时光,还赢得了贴有反诈知识的生活用品。

义亭镇相关负责人表示,本次游园活动弘扬了中华民族孝亲敬老的传统美德,营造了重阳节和谐友爱、欢乐祥和的节日氛围。接下来,该镇将继续发挥新时代文明实践阵地作用,丰富辖区老人的精神文化生活,切实把关怀与温暖送到老人们的心坎上。

# 本周前晴后雨 气温波动频繁

## 天气早知道

全媒体记者 陈健贤

10月以来,天气变幻莫测,我们经历了30℃以上的炎热天气,也感受了“一场秋雨一场凉”的跳水式降温。随着天气从初秋向深秋过渡,冷空气会越来越猛,气温波动也会愈发频繁,大家要格外关注天气变化。

记者从气象台获悉,在冷空气的影响下,本周,老天爷的心情“忽高忽低”,前半周,太阳公公“喜笑颜开”,我们可以享受到秋高气爽的好天气;后半周,冷空气“作祟”,降水+降温,让我们再次体验跳水式降温。具体来看,今天至10月26日,我市以晴好天气为主,最高气温在25℃及以上;10月27日前后,受高空槽和弱冷空气影响,我市将有一次降水和降温过程,最高气温也将降至20℃

左右。值得注意的是,虽然前半周的最高气温较高,但也因为天气晴好,昼夜温差较大,尤其是今明两天,昼夜温差有13℃。这是因为晴好天气时,白天阳光强烈辐射使地面升温较快,而夜间较少的云层也使大气保温效果变差,热量散失得更快,所以日温差变化剧烈,大家要采取“洋葱式多层穿衣法”,热了脱一件,冷了穿回去,尤其是早晚,要注意保暖、谨防感冒。

转眼间,明天,我们就要迎来霜降节气。一听到霜降,不少小伙伴想到“初霜”。其实,身在南方地区的我们很难在霜降时节就见到初霜。气象学上,一般把秋季出现的第一次霜称作“初霜”,春季出现的最后一次霜则称为“晚霜”或“终霜”,从晚霜到初霜的这段时期,是无霜期。一般来说,义乌的初霜出现在11月中下旬,所以想要看到“霜叶红于二月花”的景象,还要再等等。

# 2023-2024中国女子 篮球联赛义乌赛区今晚开赛

全媒体记者 卢丽珍

本报讯 昨日记者从相关部门获悉,2023-2024中国女子篮球联赛义乌赛区将于10月23日在梅湖体育中心体育馆开赛。时隔5年,浙江稠州女篮在万众期待中回归义乌主场。

据介绍,首场比赛10月23日19时30分开赛,比赛采取主客场制,稠州女篮迎战大庆女篮。作为东道主,义乌将精心组织、周密安排,全力为赛事举办

做好服务保障。随着浙江稠州女篮的回归,必将进一步点燃义乌全民篮球的澎湃热情。本赛季中国女子篮球联赛稠州女篮主场回归,是推进我市篮球运动发展、增进体育惠民的好事、实事。为回馈球迷朋友,将在新赛季给予球迷观赛惠民政策:2023-2024赛季WCBA联赛浙江稠州女篮所有主场比赛,市民可通过微信搜索“义城通”小程序预约后刷本人身份证免费入场观赛。



## 走进美丽李祖 探寻“共富密码”

昨日,稠州中学719班学生走进后宅街道李祖村,开展以“探寻美丽李祖的‘共富密码’”为主题的综合实践活动。

活动中,学生们与李祖村干部、创客达人等面对面交流,

了解李祖村发展轨迹,寻找李祖村村庄建设成功经验,在沉浸式体验中增长知识、开阔眼界,提升综合素养。

全媒体记者 龚艳  
通讯员 龚伟青 摄

# 激发探索热情 “研学游”引客来 城投集团打造特色发展模式

近日,义乌城投集团旅游开发公司成功承接了数场秋季研学之旅,参与学子数千人。来自我市部分学校的孩子满怀热情与活力,前往鸡鸣阁和义乌植物园开展别开生面的秋季研学之旅,在研学活动中获得丰富的知识与难忘的回忆。

今年以来,城投研学基地建设硕果累累,被社会各界广泛认可,先后被评为金华市劳模工匠劳动教育学生实践基地、义乌市科普教育基地、中小学生研学实践教育基地、义乌市研学教育基地等称号。

鸡鸣阁由国内著名古建专家、东南大学教授朱光亚领衔设计,是我市首座大型主体全木古建工程项目,总建筑面积2020平方米,其中主楼建筑面积1480平方米。主楼是整个建筑的制高点,山顶平台以上部分采用精美的传统木构形式,玲珑而轻盈,层层出挑的斗拱配合升起的双翼,呈现出凤凰腾飞姿态。鸡鸣阁建筑设计独特,从下往上分别为台基层、庭院层、廊桥层、虹桥层,而位于山顶之上的木构楼阁则是主要的观景场所。该建筑的设计巧妙地融合了传统与现代元素,以楼、桥、亭、台等组成的空间布局顺应山势,盘旋而上,宛如一只栖息在山顶的凤凰。建筑的一层以下主体外装饰及屋面采用了仿古铜艺饰件,斗

拱、棋盘格、额枋、燕翅板、牛腿琴枋、月梁等均遵循古建筑形制,展现出浓厚的古韵气息。

活动当天,学生们通过情境融入、参观宣讲、动手体验等多种方式,全情投入研学活动,在拓展新知识的同时深入体会家乡新风貌。最后,大家一同登上鸡鸣阁顶层,近距离探寻历史底蕴,领略传统文化之美,义乌风光尽收眼底。

义乌植物园也是城投研学开展的热火阵地之一。该园是以农耕休闲、活力运动为主题,以林田相依、湖水共融为特色,集科普教育、市民休闲、会议度假为一体,极具生态、活力、文化的综合性城市公园。同时,依托园区特色和已有项目,义乌植物园开发了自然教育、农事体验、手工制作、科学实验、体能训练五大类十多项课程。

正值麦浪飘香的美好秋日,在生机盎然的建设湖畔,学生们在植物园中观察各种动植物,观看萌宠表演,探索大自然,收获新知识,并在麦穗编制的草帽上绘出自己眼中的秋天。“今天看到了好多有趣的小动物,有羊驼、梅花鹿、孔雀,好漂亮!希望以后能看到更多的动物,我还想和它们接触。”许多学生兴奋地说。某学校教师对于此次植物园研学活动也给予了高度评价,认为此次活动让学生们充分接触了大自然。他还特别提到绘画草帽这一环节,为学生们提供了一种

表达情感的方式,让他们充分展现自己的创造力和想象力,同时强调可以通过颜色和图案的选择来表达自己情绪和感受的重要性。在完成绘画的过程中,学生们也获得了成功的满足感和信心。

除此之外,画里南江·梅林耕读园钟灵毓秀,人文渊薮,更是被称为义乌的“富春山居图”,这里水流平缓,鸟语花香,是繁忙都市之外的一处静谧之地。身处400年悠久历史的文物古建之中,参与宋代点茶“茶百戏”的非遗文化体验,亲近农田江河,感受自然风光。

研学游是一种融合了教育与旅游的

新型模式,旨在通过探究性学习活动,鼓励学生走出校园、拓宽视野、探索自然、丰富知识,并将所学的理论知识与实践相结合,达到“知行合一”的效果。接下来,义乌城投集团旅游开发公司将继续挖掘深厚的地域文化资源,依托鸡鸣阁、植物园、城市规划展示馆、梅林耕读园等场地,将自然资源、历史文化、风土人情等融入课程内容,持续为义乌中小學生提供丰富多元、富有深远教育意义的特色城投研学课程,构建全面多元的研学体系。

全媒体记者 傅柏琳 文/图



学生走进义乌植物园,近距离接触萌宠。



站在鸡鸣阁前,靓丽风光尽收眼底。

学生在鸡鸣阁体验研学课。