

一球一杆 一球一网 建设社区这群人玩出精彩“夕阳红”

■社区生活圈

全媒体记者 傅柏琳 文/摄

平均年龄70岁,每天坚持锻炼……在北苑街道建设社区,活跃着一群精神矍铄、兴致勃勃的老年人,他们自发组成门球队和兜球队,在球场上挥洒汗水,快乐地享受晚年生活。

“现在准备击球。”“瞄准后,抛出来!”……一个阳光明媚的早晨,建设社区邻里中心顶楼的门球场传来一声声清脆的击球声,而在一楼的兜球练习场同样也是一派热闹的场景。

门球击出幸福晚年

宽敞的门球场,柔软的人造草坪,阳光映照下,球手们神采奕奕。门球是一项老年人喜爱的体育健身项目,规则简单、轻松有趣,还可以锻炼身体。只见门球场内,老球手王仲兴和金涛正全神贯注地挥杆,杆起杆落间,标着数字的小球准确地进入球门。击球、送球、过门、撞柱……他俩全身心投入其中,正手握门球槌,挥杆对垒,步法矫健沉稳,动作挥洒自如。

毫耄老人王仲兴打门球已有10多年了。“打门球的基本活动是站位、瞄准、撞击、闪击。”记者见到他时,他早已在球场上练习了1个多小时。王仲兴身姿轻盈,挥杆很有力道。戴着鸭舌帽、脚着布鞋,他一边收杆,一边告诉记者,门球活动可以使全身得到运动,打门球时不会发生身体冲撞,备上

一根球杆、一双门球鞋就行,既能锻炼身体,又能增进球友之间的感情联络。

说起打门球的话题,退休教师金涛也滔滔不绝。早在6年前,他就加入了门球队。“门球讲究技巧,其实有很多战术。”说罢,金涛挥杆,为记者展示了“闪击”。“比赛中,‘闪击’对方球,一般会大力将其闪击出界,扰乱和阻碍对方得分。”金涛解释,门球讲究技巧,还特别考验队长的组织能力以及队友之间的团队配合。

“球是圆的,一杆可以让整个局面逆转。”这是在门球界常听到的一句话。绿荫球地上,老球手们上演了一次次精彩对决。目前建设社区门球队拥有20余名球手,其中有3名女球手。队员们表示,打门球不需要花费太大的体力,对于退休的老年人来说,是一种比较好的锻炼方式,既能消磨时光,又能陶冶情操,增强体质。门球运动,让老年人玩出了精彩的“夕阳红”,也为他们搭建了老有所乐、老有所为的舞台。

“兜”住快乐和健康

兜球是什么?估计不少人回答不上来。不过,这点难不倒建设社区的老年健身爱好者们,因为兜球在这里已经扎下根来。

一个“篮球架”,一块挡板,两种不同颜色的塑料球,就组成了兜球运动的基本装置。兜球玩法简单,是以抛投的方式在一定距离外将小球掷入网兜,运动幅度不大,主要考验老年人的稳度和准头。据悉,兜球运动已被列入省老运会交流项目,成为我省老年人体育协会组织开展健身活动的首选项目之一。



门球爱好者在练习球技

建设社区兜球队成立于2018年,队员以社区的退休居民为主。至今,10余位球手一直坚持训练、比赛。今年4月初,这支兜球队出征金华市第七届老年人体育运动会兜球比赛,球队的吴宝兴、徐黄梅斩获混双亚军以及男单、女单亚军。“勤练多练,头脑冷静,心态要好。”经常参赛的徐黄梅分享了自己的比赛“秘诀”。兜球运动集健身、娱乐、竞技于一体,场地简单,运动安全,组织便捷。它以独特的魅力,迅速在老年人中走红。“大家在一起相互交流、切磋球技,有利于身心健康,邻里之间也更加和睦了。”提及坚持打兜球的原因,吴宝兴这样说。

建设社区邻里中心设置了兜球场所,为兜球爱好者日常训练、运动提供方便。

在兜球活动中,球手们全神贯注参与其中,一个个彩色的兜球划出一道道绚丽的抛物线,应声入网。建设社区兜球队多次参加省市级比赛,获得不俗成绩。随着迎亚运的氛围越来越浓厚,4月中旬,兜球队即将踏上新的比赛征程,队员们自发延长训练时间,打磨技术,增进技艺。

据了解,为更好地方便居民在家门口享受便利服务,近年来,建设社区积极打造邻里中心,为居民提供舒适的生活娱乐设施,让群众性运动“火”起来、“热”起来。邻里中心集合了各项功能的社区活动室,完善的配套设施,既可以为老人、孩子提供一个休闲娱乐、健身益智的精神乐园,又能在一定程度上解决年轻人对“一老一小”的后顾之忧。

我市为近3.5万名老人投保意外险

全媒体记者 余依萍

本报讯 记者日前从市民政局获悉,今年,市政府继续出资,为全市近3.5万名老人投保意外伤害保险,由中国人保财险义乌市分公司承保。

自2017年以来,我市已连续6年为60周岁以上享受城乡最低生活保障待遇人员、特困供养人员及享受定

期抚恤金或者定期生活补助金的优抚人员、60周岁以上失独人员、80周岁以上高龄老人购买老年人意外伤害保险。今年,通过对前期意外险实施现状调研分析,我市创新和完善了新一轮意外险实施工作,拓展了意外险的受益面,优化了保险理赔服务。

据了解,义乌市户籍60周岁以上老年人,义乌市户籍50-59周岁已办

理退休手续的个人,不具有义乌市户籍在义乌居住生活的60周岁以上老年人均可参保。值得关注的是,与去年相比,赔付价全面上调:特定交通工具意外赔付价从10万元/人上调到15万元/人,特定活动意外赔付价从10万元/人上调到15万元/人,一般意外赔付价从3.6万元/人上调到3.8万元/人,意外医疗赔付价从4000元/人上调到4500元/人,意外住

院津贴赔付价从60元/天/人上调到70元/天/人,意外骨折赔付价从500元/人/次上调到600元/人/次。

在此,市民政局温馨提醒:如果被保险人在保险期限内发生意外伤害,请按照理赔流程第一时间自行拨打人保财险客服电话95518报案,保险公司将按合同规定承保理赔,一般事故还将开通“理赔绿色通道”。理赔咨询电话:0579-89985017。

本周晴雨相间 后半周有冷空气

■天气早知道

全媒体记者 陈健贤

昨天,在太阳的照顾下,气温快速上升,热得大家都以为要入夏了。今天,太阳将继续展示它热辣的一面。记者从市气象台获悉,今天最高气温或将达到33℃,成为今年以来的最高气温,大家可以记得多补充水分,以免中暑。

最高气温都接近35℃“高温线”了,是不是意味着夏天要来了?还没有。义乌平均入夏时间在5月11日,现在才4月中旬。这样的天气对春天来说是暂时的,“春无三日晴”,好天气的份额也差不多到头了。市气象台工作人员介绍,本周后期还有冷空气,届

时,不仅会有雨水,最高气温也将降至20℃左右。

市气象台预计,本周我市晴雨相间,气温前高后低。其中,4月18日、23日受高空槽和低层切变影响,各有一次阵雨或雷雨天气过程。具体来看,今天我市晴到少云,最高气温将达到今年以来的最高值;明天雨水到来,最高气温有所下降,但仍在30℃以上;4月19日,雨水暂停,晴好天气回归,但最高气温短时间内不会回升至“3”字头了;周末,受冷空气影响,最高气温只有20℃左右。总之,本周离不开伞,前期防晒,后期挡雨。在穿衣方面,前期短袖、衬衫等轻薄的衣物可以穿出门了,后期记得把外套穿回去。

4月15日,我省正式入汛。结合气候预测和全国水文中长期趋势预测会商结论,省水利厅做了趋势判断:梅雨

期和台汛期江河发生超警洪水概率较大,6至8月,浙江山洪灾害风险较高;预测今年我省局部强对流天气引发短时强降雨概率大,山区小流域易发生洪水,山洪灾害风险加大;今年汛期,洪旱灾害不确定性较大,目前西太平洋海温偏冷,未来海温预测不确定性较大,若后续海温偏冷,我省洪水概率大,若后续海温变暖,则发生干旱可能性大。

具体天气预报:

4月17日(星期一)	晴到少云	温度17~33℃
4月18日(星期二)	多云转阴有阵雨或雷雨	温度21~31℃
4月19日(星期三)	雨渐止转阴到多云	温度20~27℃
4月20日(星期四)	多云到晴	温度17~26℃
4月21日(星期五)	晴到多云	温度15~24℃
4月22日(星期六)	多云到阴,部分地区有阵雨	温度13~19℃
4月23日(星期日)	阴有阵雨或雷雨	温度16~20℃

此外,本周四我们将迎来春季的最后一个节气——谷雨,意味着春天接近尾声。谷雨时节,义乌有摘茶、品茶的习俗。谷雨茶就是人们常说的雨前茶,谷雨时节采制的春茶,又叫二春茶。春季温度适中,雨量充沛,茶树经冬季休养生息,此时春梢芽叶肥硕,色泽翠绿,叶质柔软,富含多种维生素和氨基酸,大家不妨品尝体验一把。

老“游”所乐 拥抱春天 怡乐新村特色区老人“组团”春游

全媒体记者 余依萍 文/摄

“大家坐好,要出发喽!”4月16日上午,在义乌市怡乐新村养老服务中心的院子里,四辆坐着60余位老人的“旅游专列”缓缓启动,他们此行的目的地是义乌植物园,在家人和工作人员的陪伴下踏春游玩。

春暖花开,草长莺飞,正是户外活动的好时节。为丰富院内老人的精神文化生活,促进老人之间的互动交流,义乌市怡乐新村养老服务中心社工部携手护理部、医务部组织特色区的老人,开展“春光烂漫,不负好时光”春游活动。途中,老人互相聊天,时而看看车窗外的风景,其乐融融。想着要去义乌植物园亲近大自然,每个人的脸上都挂着笑容。

“真好看!”老人们到达义乌植物园后,不约而同发出感叹。植物园里绿草如茵,繁花似锦,让大家心旷神怡、流连忘返。“我还从没见过植物园玩呢,一直想来玩,今天终于如愿了。”89岁的丁奶奶高兴地说。爷爷奶奶个个

精神抖擞,笑容满面,一路上尽是欢声笑语。赏着满园春色,闻着阵阵花香,感受着大自然的勃勃生机,与绚烂的自然景色一起,构成一道靓丽的风景线。每到一個景点,老人摆好pose,家属拍照留念,走一走,灿烂的笑容与沿途的美景相得益彰。

最让老人开心的莫过于游戏环节。爷爷奶奶在社工的带领下玩起了“过河搭桥”“花样跳绳”“趣味彩虹伞”“龟兔赛跑”等小游戏,呐喊声、欢笑声,此起彼伏。在“过河搭桥”游戏中,只听得“一二一、一二一”两位奶奶喊着口号手挽手,背靠背,迈着整齐的步伐一致向前。游戏期间热闹连连,欢乐多,老人和家属都踊跃参加活动,体验合作游戏的共同乐趣。这次春游,不仅老人玩得开心,一同前来的家属也玩得十分尽兴。在“花样跳绳”环节,家属们以整齐的节奏跳了起来,一气呵成完成了五次成功的跳绳,引得围观的老人发出阵阵欢呼。家属们表示:“好像回到了儿时,以前是爸爸妈妈甩着绳子我们跳,现在爸爸妈妈年纪大



“花样跳绳”游戏

了,他们看着我们跳。”

在返程途中,爷爷奶奶依旧沉浸在喜悦之中,家属们也纷纷表示,此次活动将居住在特色区的老人们集中在一起很有意义。不少家属坦言,因为工作的原因很少有时间陪伴父母,这次活动正好满足了子女想要带父母外出旅游的心愿。

走出“家门”,欣赏美景,老人们玩得非常开心。义乌市怡乐新村养老服务中心院长周晨斌说,外出游玩不仅可以增进老人之间的相互沟通与了解,还可以让他们更好地接触大自然,既锻炼了身体,也陶冶了心情,真正实现“老有所养,老有所乐”。

电子预防接种证开始申领

全媒体记者 何欣

本报讯 记者从市疾控中心获悉,目前电子预防接种证线上申领功能已在全省开通,我市苏溪镇中心卫生院率先开通该功能。

4月13日,在丈夫的陪同下,来自江西的“新义乌人”习红带着满月的女儿欢欢到苏溪镇中心卫生院接种疫苗。在疾控站站长许妹的指导下,习红用“浙里办”App顺利完成了孩子的“浙江省电子预防接种证”的申领,并用新生成的证照“二维码”在取号机上完成取号,实现预防接种全流程无纸化操作。

习红表示,自己有两个孩子,大宝今年11岁了,在义乌

上小学五年级,早先预防接种都要带纸质接种证,不但携带不便,而且容易遗失导致疫苗接种信息遗漏缺失,现在电子预防接种证启用后,这些顾虑都迎刃而解了。

据悉,当前我省启用的电子预防接种证,能够实现实时查询、信息互认,促进预防接种“一证通”,融合线上线下应用,实现接种疫苗“一码办”。市民在“浙里办”App中点击“预防接种”,即可实现电子预防接种证线上申领、查询、下载、在线预约、提醒等线上服务。申领后,接种者到预防接种门诊可凭“证照码”快速完成取号、预检、登记、接种、留观等全流程操作,服务更安全、更便捷、更智能。

义乌传媒惠民车展即将启幕

全媒体记者 柳青

本报讯 4月21日-23日,由稠江街道办事处、义乌市融媒体中心联合主办的2023惠春季消费节暨义乌传媒惠民车展将在万达广场启幕。

本次车展吸引国产、合资等众多汽车品牌参展,包括奔驰、林肯、长安福特、江铃福特、哪吒、五菱、领克、上汽大通、长安深蓝、长安欧尚、奇瑞、星途、广汽传祺等,汇集各方优势资源,线上线下立体式展览,为更多爱车人士打造沉浸式观展体验。参展车型涵盖轿车、跑车、SUV、皮卡、新能源汽车等,可一站式满足消费

者多样化购车需求。

除品牌多、车型全外,本次车展还推出多重福利活动,让消费者享受到实在优惠。例如,到车展现场即可获得签到礼,现场订车就有订车礼,还能还能抽大奖,有机会获得海尔冰箱、海尔波轮洗衣机、电烤箱、足浴盆等丰厚礼品。

车展同期开展异界联盟活动,推出众多优质房产、精美家电供消费者选择,现场还有创意市集、汉服车模秀等。目前,创意市集正在招募绿植园艺、文创好物、轻食烘焙、儿童旧物等主题摊主(免摊位费),有意者可拨打电话13750977382向胡女士咨询。

涉嫌非法经营燃气 一当事人被立案查处

全媒体记者 林晓燕

本报讯 近日,市执法局稠城大队与公安机关积极沟通协调,通过安全生产“行刑衔接”机制成功移送一起涉嫌非法经营燃气案件,依法严惩安全生产领域违法犯罪行为。

日前,市执法局稠城大队根据群众举报,在春江路查获一辆轻型厢式货车,车内存放有15公斤燃气钢瓶32只、5公斤燃气钢瓶3只。经调查发现,该车车主为市某燃气公司门市部的原负责人,其经营的

燃气门市部经营许可证已于2022年12月28日注销。许可证注销后,当事人仍从事非法经营,在2022年12月29日至2023年3月31日期间,营业额达40余万元。

当事人的上述行为违反了《中华人民共和国刑法》第二百二十五条,涉嫌非法经营罪。根据《中华人民共和国行政处罚法》第八条及第二十七条、《行政处罚法》第三十二条规定,市执法局稠城大队将该案移送公安机关立案侦查。

一个烟头引发一场事故

全媒体记者 陈健贤
通讯员 赵杨辉

本报讯 4月12日上午,金华高速交警支队一大队接到报警称,一名驾驶员驾驶一辆白色私家车在早上8点多追尾了一辆半挂车,半挂车当时没有停下,私家车驾驶员也是开到了目的地,报了保险公司后才知需要交警开具的事故认定书才能理赔,只能寻求高速交警的帮助。

从私家车驾驶员处了解到,他们一行三人4月11日晚8点左右从广东出发来义乌。在行驶至G60沪昆高速上海方向299公里处时,驾驶员打开车窗将烟头丢出,不料烟头被风吹回掉在了座椅靠背上。驾驶员急着去找烟头,结果追

尾了第三车道的车辆半挂车。当时半挂车驾驶员没有发现被撞,继续行驶,而私家车因为追尾后右侧挡风玻璃破了个洞,在应急车道停留了不到一分钟。由于私家车驾驶员缺乏高速公路相关知识,觉得车还能继续开,就又行驶了20多公里,从义东高速福田收费站下了高速。等到保险公司前来查看车辆受损状况时,驾驶员才知必须先报警接受处理。

高速交警从行车记录仪中找到了半挂车车牌,联系上驾驶员后开具了道路交通事故认定书,由私家车驾驶员负事故的全部责任,并对私家车驾驶员在高速公路上驾车时抽烟的违法行为作出了罚款200元、记3分的处罚。

一男子非法种罂粟被处罚

全媒体记者 陈洋洋

本报讯 4月12日,市公安局巡特警大队“护航”无人机工作室在某地使用警用无人机开展空中巡逻。经过某栋居民楼时,眼尖的飞手发现在楼顶种植的各式植物中,有一簇花有些特别,与罂粟花的颜色、特征十分相似。飞手操控无人机靠近,对现场进行拍照取证。经禁毒大队确认,这些植物都是罂粟。

巡特警大队立即将这一线索移交辖区派出所。民警赶赴