

九九重阳至 情满人间时

“我们的节日·重阳”主题活动启动

本报讯（记者徐丽敏）九九重阳至，情满人间时。前天晚上，“家国情怀·慈孝传承”——宁波市“我们的节日·重阳”暨2024中国·宁波（江北）慈孝文化主题月活动启动仪式在慈城张尚书书房草坪举行。

活动以“爱家国、孝敬老、传家风、讲民俗”为主题，分“盛世家国颂”“桑榆重阳情”“慈孝万家传”三个篇章进行，《诗画中国》《爱国爱家甬乡连》《慈母爱 孝子情》等节目依次上演，以歌舞、快板、合唱、情景剧等形式展示甬城人民浓厚的家国情怀和城市悠久的慈孝文化。

家是小小国，国是千万家。在宁波，有这样一对夫妇，明明到了可以享受天伦之乐的年纪，却毅然选择去偏远山区支教。这对夫妇就是“魔法爷爷”忻元华和“知心奶奶”滕崇，一则VCR展示了两位老人的岁月情长。他们也来到了现场，分享自己的幸福“秘诀”。

两位老人不仅携手并肩走过50载风风雨雨，更结伴走进大山，为3万多名学生点燃“科学星火”。他们的故事要从2015年说起，那一年，年近七旬的忻元华

成为一名“超龄”支教老师，带着自制的科学教具走进山区，致力于贫困地区青少年科学普及事业。为信守承诺，他还推迟了癌症手术，毅然前往四川大凉山支教。妻子滕崇受他的影响也加入支教队伍，开展学生心理健康教育。

以诗会友，以词传情。活动现场，“网络重阳诗词大会”H5同步上线，现场观众通过重阳诗词互动抢答，分享诗词之美，感受诗词之趣。

与此同时，《游学慈孝江北》《慈水涓涓》优化修订版德育读本首发亮相，江北区道德模范礼遇

基地揭牌成立，让道德力量浸润千家万户，营造学习典型、崇尚模范的良好社会风尚。

非遗编织、香包、重阳糕……现场还同步开展了由数十位长者主理人组织的“我们的市集”活动和一批学生参加的“红领巾爱心义卖”市集活动。当天的爱心义卖市集活动中所得款项，将全部捐给江北区道德模范礼遇基地。

据了解，2024年宁波市“我们的节日·重阳”主题文化活动正在如火如荼地开展，近100场“好戏连台”活动共襄重阳盛会。

“老”浪漫了！老年夫妻组团“拍大片”



重阳节来临之际，在镇海区庄市街道同心湖社区，20余对老年夫妻前来拍摄结婚纪念照。在镜头前，老人们精神焕发，摆着各种姿势，有的手牵着手，有的相互依偎，还有的与老伴一起翩翩起舞，留下这份独特而又浪漫的重阳记忆。

（徐诚 陈秀琦 摄）

@60周岁以上老人 宁波野生动物园 邀你免费游玩

本报讯（记者孙宇卓）你伴我长大，我陪你变老。谁说童心只属于孩子？今年重阳节，除了踏秋登高，你还可以陪家中老人到宁波野生动物园里重温童年欢乐。记者前日了解到，10月11日至10月13日，60周岁以上老人可凭本人有效身份证件免费游园（仅限门票免费，不包含园内二次消费）。

观萌宠万千，品自在生活，

悠闲漫步园区，赏金秋美景；看群鸟起舞水波不兴，和温顺的长颈鹿打个招呼，看憨态可掬的熊猫悠然自得……漫步在宁波野生动物园的小径上，你不仅可以看到“毛孩子”活跃的身影，还能学习到消防科普知识、出行交通安全知识、反诈知识等老年群体日常生活必备“干货”，更有精彩的文艺汇演让你一饱眼福。

老年节嘉年华活动开幕

本报讯（记者王佳 通讯员马振华 吴浩东）“好久不见，别来无恙啊！”“老朋友一起聊聊天吧”……昨日上午，由市委老干部局主办的“银龄智享·活悦人生”2024年老年节嘉年华活动在宁波科学探索中心拉开帷幕。老人们相约参加活动，见面互致问候，气氛热烈。

每个时代都有自己的回忆，为了让老人重温当年的激情岁月，活动现场搭起了“时光屋”，摆放了很多具有年代感的物品：老旧的电风扇、复古的人物画、带盖的搪瓷杯，还有老式电话机、二八式自行车……看着这些

物品，老人们就像进入了电视剧中充满年代感的场景。他们可以换上军装、中山装、旗袍，在“时光屋”重温往日时光，并拍照留念。

在智能科技辅具展区，志愿者给老人耐心讲解适老化改造理念，老人们听得认真，不时询问。为了营造欢乐和谐的氛围，嘉年华活动现场还设置了国潮游园会、宁波特色美食、生活新花样、健康医疗保健等区域，有捶丸、木射、亮拔萝卜等互动游戏。此外，还有银龄志愿者为老人提供医疗咨询等爱心服务。



记者 孙肖

今天是重阳节。这是我国传统的登高望远、祭祖思亲的节日，历来有踏秋、赏菊、饮酒等民俗活动，那么宁波的天气能否让这些活动正常进行呢？市气象台给出了答案：秋意正浓，正是出游的好时节。特别是这两天，宁波迎来了秋高气爽的好天气，天气晴朗，气温适宜，桂花的香

今日重阳，登高赏桂正当时

气也尽情释放，为市民提供了绝佳的出游条件。

在宁波，秋天显得尤为珍贵。宁波常年入秋时间为10月4日，而入冬则在12月4日，满打满算也就2个月的时间。不过，今年入秋时间比常年提前了两天，在10月2日就已经正式入秋。随着天气转好，云量减少，宁波在辐射降温的作用下，最低气温下滑明显。早晚时段出行凉

意袭人，以昨天山区早晨的最低气温为例，宁波四明山丁家畈的气温仅为7.2℃，这样的气温已经让人不得不披上薄羽绒服来保暖。

今、明两天，宁波的天气将继续保持晴好。虽然秋高气爽的天气持续在线，但市民在重阳节登高时一定要注重保暖，谨防感冒。此外，清晨市区最低气温仅11.5℃，而今天最低气温也只有13℃左右，昼夜温差较大，市民

要注意适时增减衣物。

重阳节除了登高，赏桂也是不错的选择。宁波即将迎来一年当中最香甜的日子。前些天，很多市民表示今年的桂花香气比往年淡许多，这其实与天气密切相关。9月底到10月初，宁波第一批桂花进入初花期，但花量不大。国庆假期后半程天气多雨，日照减少、湿度增大，同时温差缩小，延缓了桂花的开花进程。

给全市老年朋友的一封信

尊敬的老年朋友们：

在金秋送爽、丹桂飘香的美好时节，我们迎来了中华民族的传统节日——重阳节，这也是我国第12个“老年节”。值此佳节之际，向全市广大老年朋友致以诚挚的问候和美好的祝愿！

老年人是社会的宝贵财富，是我市经济社会发展的见证者和参与者。回顾过往，你们在各自岗位挥洒汗水，为全市经济社会发展创造了坚实的基础。时至今日，你们发挥余热，积极开展“银龄行动”志愿服务、参与社会治理和社会公益，以多种方式投身社会建设，成为城市的一道美丽风景线。

孝亲敬老，不仅是中华民族的传统美德，更是社会文明进步的重要标志。近年来，我市始终把老龄工作放在重要位置，深入贯彻习近平总书记关于老龄工作的重要指示批示精神，全面落实党中央、国务院及省委、省政府的决策部署，不断优化老龄政策，加快完善老年人社会保障体系、养老服务体系和健康支撑体系，努力让老年人老有所养、老有所依、老有所乐、老有所安。接下来，我们将围绕老年友好城市、养老服务体系“双示范”目标，深化改革、抓好落实，持续提升老年人的获得感、幸福感和安全感。

莫道桑榆晚，为霞尚满天。希望全市广大老年朋友以习近平总书记给“银龄行动”老年志愿者代表的回信精神为指引，一如既往地参与经济社会各项事业、积极支持高质量发展，为我市“争一流、创样板、谱新篇”贡献“银发力量”，以乐观向上、健康文明的生活方式尽享幸福老年时光！

最后，祝全市老年朋友们节日快乐、福寿安康！祝全市老龄和养老工作者工作顺利、阖家幸福！

宁波市老龄工作委员会

这个社区办老物件展览 让“昨日重现”



居民正在观看老物件展品。（王朝武 王博 摄）

记者 王博 通讯员 王朝武

铁皮暖瓶、老式收音机、连环画册、黄麻鞋底、粮票布票……高新区新明街道滨江社区近日举办了一场别有情怀的展览，500余件老物件让“昨日重现”，带给居民满满的回忆。展览将持续至10月底。

展览共设7个板块，有衣着、饮食、居住、娱乐、教育、习俗等。在衣着展区，线轴、毛衣针、绣花板、绣花撑子等应有尽有。一件大红色古装嫁衣，典雅且明艳，让人仿佛穿越时空回到百年前。展出的物品中，除了老式实木算盘、铁皮文具盒、铝饭盒、煤油灯、酒壶、筷子等日常生活、学习用品外，还有寻呼机、大哥大、

滑盖手机等旧式通信工具。

这些老物件的主人叫陈万丰，今年83岁，是滨江社区的居民。老人从事文化工作49年，担任过宁波服装博物馆馆长、鄞州区博物馆协会副会长，是一名老物件收藏爱好者。

“两个月前，我们向陈老师提出举办老物件展的想法。老人非常支持这个展览，不仅抽出大量时间精挑细选了一批老物件，还亲自为展览写了序言。”滨江社区党委书记毕琪菁说。

据介绍，为了更真切地还原这些老物件的使用场景，陈万丰还挑出上百张老照片，用满载时代记忆的画面，再现老一辈人淳朴勤俭、脚踏实地的品质。



敬老不只在重阳

刘天放

重阳节是我国传统节日，古时民间有登高祈福、饮宴祈寿等习俗，传承至今，又被赋予尊老敬老的内涵。从1989年开始，我国把每年的重阳节定为“老人节”“敬老节”，2013年7月1日实施的新修订的《中华人民共和国老年人权益保障法》更是明确规定，每年农历九月初九为“老年节”。每当重阳临近，相关部门会组织各种各样的活动，为老年群体送温暖、送欢乐。

重阳节这天，儿女往往会给父母买爱吃的食物、喜欢的衣裳，或订一桌饭菜，全家人一起享受天伦之乐。老字号商品热销，重阳寿宴火爆，孝老的氛围浓厚，说明人们对重阳敬老的重视。不过，重阳节只有一天时间，温馨热闹的节日过后，儿女也好，老人也罢，都将回

归日常生活。

孝老爱老敬老，绝非一日之功，不能一劳永逸，而应体现在一天天的行动中。这不仅包括关心老人吃得好不好、穿得暖不暖，更在于“常回家看看”和陪伴照顾、情感慰藉。如今，生活水平提高了，老年人的需求越来越多样化，养老能力和养老条件也相应改善，这无疑对孝老爱老敬老提出了更高要求。

哪一个人不想晚年过得健康、快乐？孝敬老人，不只是给钱给物这么简单，对老人情感、心理等精神层面的关爱，甚至可以说更为重要。关注并满足老人的精神需求，也是社会文明进步的体现。晚輩有敬老之心，注重日常，不只一天，便天天都是重阳节。而让孝老爱老蔚然成风，正是过好重阳节的意义所在。

（欢迎投稿，来稿请发民生邮箱 1871684667@qq.com）