

全城征集生日在11月14日、年龄满70周岁的朋友 老博会邀您一起过生日

秋意渐浓,宁波的展会季也迎来了一场“双向奔赴”的温暖盛宴。11月14-16日,2025宁波健康养老与银发经济产业博览会暨宁波银发生活消费节(以下简称“老博会”)与第19届中国(宁波)食品博览会暨第二届浙江(宁波)特色小吃博览会(以下简称“食博会”)将同时在宁波国际会展中心举行。

这次双展联动,不仅为全城带来健康养老与美食文化的碰撞,更为年龄在70岁及以上、生日在11月14日的“老”朋友们准备了充满仪式感的线下生日福利。现场不仅有惊喜礼品,更能沉浸式体验双展联动的双重精彩——从“街角的回忆”复古市集到数智康养展区,从特色小吃到国际风

味,将生日的喜悦与逛展的满足统统收入囊中。

家住鄞州区下应街道洋江水岸社区的顾阿婆恰好11月14日生日,即将迈入70岁的她,对这次“双展共舞”很是期待。之前去过好几届食博会的她,品尝过全国各地不少美味,但她还是对甬式“糯叽叽”情有独钟。

“宁波老底子的灰汁团我顶拿手的,还有碱水粽,我包好后经常会给邻居、亲朋送去,他们都很喜欢吃!”谈起自己的绝活,顾阿婆话语中满是自豪。而她多年的邻居也竖起大拇指夸赞:“顾阿婆做的东西米道交关赞,她还会织拖鞋,经常做好送给我们穿,很热心的!”

对于首届老博会,顾阿婆的心中

有着美好的畅想:“我希望这个展会上有我们关心的事情,比如,未来该怎么养老?怎么样把人生最后的旅程过得精彩?最好还能交到一些志同道合的朋友。”

现在,我们面向全城发出暖心邀约:如果您的生日在11月14日、年龄满70周岁(以身份证日期为准),欢迎拨打新闻热线87777777,我们将挑选20位有故事的长者,赠阅2026年度《宁波老年》1份。而在当天,宁波国际会展中心5号馆内将备好长寿面、寿桃及更多惊喜礼品。我们还特别赠送一台小推车,方便您“满载而归”。带上您的故事与笑容,让我们共赴这场秋日之约,把生日过成诗,把晚年写成歌。 记者 陶倪

@集卡司机家庭 “卡家夜校” 本周日开课!

此前,面向集卡司机及其家庭,宁波晚报集卡“聚乐部”推出“卡家夜校”公益课程征集令。征集令发出后,得到多方爱心力量支持。如今,第一批贴合卡家需求的课程已敲定,本周日,“卡家夜校”将率先走进北仑区柴桥街道芦江工业社区、霞浦街道物流工业社区等点位,把暖心课堂送到“家门口”。

目前“众筹”到的这份课程表,每一门课都精准回应着卡家的日常期盼——正如此前我们关注到的,集卡司机常年久坐,受颈椎问题困扰,卡嫂操持家务,需有一个放松渠道,随迁孩子也需要趣味陪伴。而爱心力量的加入,让这些需求有了贴心答案。

本周日,“卡家夜校”将在芦江工业社区开设首堂少儿手工课,宁波职业技术大学建筑与艺术学院绘画工作室的高永情老师,将教孩子们编织围巾。同步在物流工业社区开设的是瑜伽课,吴一兰老师将教卡嫂们如何放松操持家务的身体。

不止于此,后续更有针对集卡司机健康的“守护课”:北仑区老年大学顾晓波老师将教授八段锦,帮集卡司机手肩腰“松绑”;北仑区大港医院中医康复科的中医养生课,从助眠穴位按摩到养生保健,带来的都将是实用干货;宁波市拔尖人才、宁波市第二医院康复科荣退的郭旭主任,也将加入爱心团队,带来专业健康指导;楼丹丹老师则为孩子们准备了系统性的绘画课,让孩子的课余生活更精彩。

本周日两堂课开启报名,想给孩子报手工课,或对瑜伽感兴趣的,可拨打报名热线87777777,名额有限,先到先得。同时,秋假期间咨询课程,也可拨打这个电话。 记者 陈烨

@全市小朋友 15000份游园会门票 免费领

11月8日至9日,由宁波市政府妇儿工委主办的小宁奇妙快闪乐园将在宁波文化广场盛大开启,现诚邀全市大小朋友踊跃参与,赠送15000份入场券。

这里有繁华热闹的好玩街区、治愈身心的软乎乎花园、科技感爆棚的叮叮当当实验室、充满神秘气息的嘎吱魔法森林,以及全天候精彩不断的舞台互动,期待您的到来。

活动时间:11月8日10:00-21:30;11月9日9:00-20:30。

活动地点:宁波文化广场。

报名方式:扫描二维码进行报名。

记者 林微微 通讯员 黄小芸



11月3日,甬舟铁路工程西堠门公铁两用大桥5号主塔施工现场,工人们在270多米高的施工平台上安装钢锚梁。

西堠门公铁两用大桥是甬舟铁路及甬舟高速公路复线跨越西堠门水道的共用跨海桥梁,采用主跨1488米的斜拉悬索协作结构体系,主塔采用“A”型桥塔,设计高度294米,是世界最大跨度的公铁两用大桥、世界最大跨度斜拉悬索协作体系桥梁。

目前,该桥梁5号主塔高度突破276米,正向着年内封顶的目标冲刺。

记者 唐严
通讯员 姚峰 郭少山

将秋天的美留住 两场非遗手作体验等你参与

这个秋日,何不亲手留住一叶知秋的美。11月5日、6日,宁波将连续推出两场非遗手作体验:植物拓染帆布包制作与木片永生花挂画创作,邀您免费参与,将自然之美带回家。

活动A:植物拓染帆布包制作

一场充满自然趣味的创作体验,将在宁波园林博物馆科普教室举行,带您学习古老的植物拓染技艺,利用锤子、明矾和天然叶片,在帆布包上敲打出独属于秋日的图案。

这不仅是一次手作,更是一场与自然的对话。您将亲手选取形态各异的树叶与花瓣,通过反复实践,掌握力道与布局,将植物的自然形态与色彩永久烙印在实用的帆布包上,制作一件环保又充满个人风格的日常艺术品。

我们将为每位参与者准备好完整的工具材料包,内含帆布包、专用敲拓工具、明矾及多种精选植物叶片,助您轻松开启敲拓染之旅。

活动B:木片永生花挂画制作

当自然的灵感和创作的巧思在指尖交汇,便能诞生一件温润雅致的家居装饰。在同一地点,我们将开启一场以木片为画布、干花为颜料的花艺手作之旅。

在专业老师的指导下,您将学习如何利用不同形态与色彩的永生花材,在圆形木片上构思、布局、粘贴,完成一幅立体而富有层次的干花装饰画。

这不仅是一件精致的手工艺品,更是一份可以长久保存的秋日纪念,让自然之美以艺术的形式在您的家中

延续。

活动时间:

A.植物拓染:2025年11月5日(周三)下午2:00

B.永生花挂画:2025年11月6日(周四)下午2:00

活动地点:

两场活动均在宁波园林博物馆科普教室举行。

活动报名:

两项活动均免费,每场活动名额各限25人。

请扫描右方二维码报名,报名时请备注“A拓染”或“B花艺”。名额有限,以收到电话确认为准。

记者 殷欣欣 马涛

