

抛开年龄，一起燃烧激情 老博会与你有个岁月之约

11月14日-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”)将在宁波国际会展中心举行。作为老博会的重要活动之一，“我的社区我的秀”自10月底开启招募以来，收到了来自宁波各地社区文艺队伍的踊跃报名，大家摩拳擦掌，誓要在这个专属老年人的舞台上一展风采。



鄞州老年大学夕阳红艺术团在演出。资料图片

三天的展会安排可谓精彩纷呈，仅“我的社区我的秀”板块就设置了“百艺荟萃”和“国风专场”两个场次，还特别邀请了鄞州老年大学夕阳红艺术团前来助阵。这个2002年成立的艺术团，二十多年来，依托骨干力量不断发展壮大，旗下有舞蹈、声乐、时装、戏曲4支队伍共100多名队员。

队长戴碧宏告诉记者，多年来，他们坚持将欢笑与温暖送进宁波各地的敬老院、社区和乡村，为群众献上活色生香的艺术表演。所谓“金九银十”，每年自9月开始，团队就进入最繁忙的阶段，中秋、国庆、重阳……随着佳节纷至沓来，团队的演出任务也接踵而至，两个月接连演了15场。最近，正当大家准备歇一歇的时候，又恰逢第一届“老博会”召开。为此，队员们纷纷推后了旅

游的计划，为这一“银发盛会”再度操练起来。

“大家都讲究团队意识和奉献精神，都是排除万难，尽力保持最佳状态，将最好的面貌和姿态呈现给观众。”戴碧宏说，由于常年受邀在宁波各地演出，团队的节目一定要不停地推陈出新，这样才不会让观众们产生视觉疲劳。“就拿我们舞蹈队来说，从基础舞步动作到队列队形变换，再不断抠细节，排练一个新的节目至少需要2个月，如果是戏曲，那要求就更高了。”

尽管队员都是六七十岁的老年人，但他们的精神头完全不输给年轻后辈。这次为了迎接老博会，他们又精心筹备了多个节目，包括合唱、舞蹈、戏曲等。

“其实这么多年支撑着我们不断前进的，就是看到观众也被我们的表

演感染，沉浸在节目的旋律中，仿佛一起回到年轻时候的那种感觉。真的很有成就感。希望通过我们在老博会上的表演，让更多老年朋友们都认识到，不管年纪多少，都可以燃烧激情，活力满满，开心过好每一天！”戴碧宏笑着说。

如果你也想展示自己的才艺，赶紧行动起来，两个途径可以完成报名，让您从社区走向全城大舞台！

1. 打开甬派APP，通过底部“服务”栏找到“派友圈”，进入#我的社区我的秀#话题；点击“发帖”，上传你的才艺视频/照片，附上简单的文字描述(记得注明所在社区)，点击发布即可完成报名。

2. 欢迎您拨打宁波晚报热线87777777进行报名。

记者 陶倪

11月14日-16日 这里有多项 免费便民服务

在街角的回忆里有什么？是理发、修伞、缝纫的叮叮当当，是老街坊之间流淌的人情味。

若您觉得它们正渐行渐远，11月14日-16日，请来宁波国际会展中心五号馆。这里不仅提供免费的便民服务，更将那段被珍存的旧时光，为您重新点亮。

11月14日-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)特色小吃博览会将同时在宁波国际会展中心举行。

现场，特别打造“拾光便民角”沉浸式展区，以怀旧设计复刻往日场景。宁波本土公益团队暖心上线，携手带来最有温度的免费便民服务。

在“拾光”理发区，您可以坐在充满年代感的场景里，由来自鄞州区美发美容行业协会慈善义工大队和宁波金莎美发化妆美甲形象设计学校的专业理发师，为您免费理发。

不仅如此，我们还特别邀请了鄞州区海悦社区“一针一线”手工驿站与海曙区段塘街道丽景社区的巧手达人们。她们将带着各自的看家本领，用细致的飞针走线，将公益缝补的温暖融入这片便民天地。

还等什么？11月14日-16日，带上需要修补的物品，来到宁波国际会展中心5号馆，与温暖的人撞个满怀吧！

记者 王悦宁

甬城献血

2024年宁波青年献血超1641万毫升 466名高校师生获无偿献血先进荣誉

2024年宁波无偿献血超10万人次 18周岁-35周岁青年占比53.35%

宁波市中心血站站长章晓军在会上作了2024年度甬高校无偿献血工作总结报告。2024年度宁波市共有109689人次参加无偿献血，捐献血液3546.98万毫升，同比分别增长2.50%和2.37%。宁波的高校无偿献血事业尤其得到了共青团宁波市委和宁波市教育局的大力支持，宁波市中心血站与高校共商校地合作新模式，打造高校献血品牌，构建

高校献血长效机制。

宁波青年成为无偿献血主力军。2024年度宁波18周岁-35周岁青年全血献血人次51375人次，占全市全血献血总人次的53.35%，献血总量1641.34万毫升，占全市全血献血总量的52.42%。2025年1月-10月宁波青年全血献血35257人次，献血总量1122.74万毫升。

466名高校师生获无偿献血先进荣誉 “能献血是宝贵的健康信用证”

2024年，宁波市各高校涌现出了一批无偿献血“英雄”。本次会议上，这些无偿献血“英雄”分别获颁“无偿献血之星”“无偿献血骄子”“无偿献血园丁”荣誉称号。其中，“无偿献血之星”308人，“无偿献血骄子”137人，“无偿献血园丁”21人，共计466人。此外，为宁波无偿献血事业作出突出贡献的高校、个人以及参与无偿献血宣传工作的团队，也在会上分别获颁无偿献血创新(品牌)、无偿献血促进个人、无偿献血促进单位等奖项。

浙江万里学院李新老师二十年来累计捐献全血3500毫升、成分血6个治疗单位，作为宁波市高校无偿献血促进个人代表她分享了自己的献血感悟：“献血不仅是人生的‘军功章’，本身就是生命赠予我们最宝贵的‘健康信用证’”。

由中国输血协会选送的“闪耀的红”全国无偿献血者的优秀事迹演讲将会议气氛推向高潮。6位宣讲者来自不同省市，有的是无偿献血一线工作者，有的是无偿献血爱心人士，他们通过自己的亲身经历，讲

述无偿献血者背后的感人故事，传递大爱温暖，让我们看到了普通人在日常工作中的伟大与无私，他们的事迹感染了现场每一位与会人员。



2024年度高校无偿献血之星颁奖。

巡讲结束后，宁波市中心血站向6名宣讲者赠送《感谢信》，表达了最真切的谢意。据悉，这也是巡讲团在浙江省的最后一站。去年以来，中国输血协会组织4个巡讲组，行程7000多公里，走遍全国26个城市，举办28场演讲，现场参与人数超过14000人。

记者 周皓亮 通讯员 周颖