

家门口的体育“小幸福”来了 无锡市2024社区运动会昨日开幕

本报讯(晚报记者 璩璐/文、摄) 昨天上午,“2024中华益动行无锡站·江苏省社区体育合家欢暨无锡市2024社区运动会开幕式”在无锡市太湖广场圆满举行。体操奥运冠军陈一冰,击剑奥运冠军许安琪现场助阵。趣味好玩的AI运动、紧张激烈的赛事比拼、专业详尽的技能培训、便民惠民的社区消费节,吸引了2000多名社区运动爱好者和市民参与体验。

当天充满活力的街舞、健身操,承载着传统民族文化内涵的石锁、抖空竹等健身项目展示与表演,为活动增添了浓厚的快乐氛围。记者发现,现场设置了群众体育赛事区、嘉年华互动区、体育专项技能培训展示区、社区邻里节区等多个板块。嘉年华互动区的“AI运动”,不时传出加油助威的热烈呐喊声,原来是无人机足球、体感游戏和AI运动设备吸引了众多市民群众在此排队参赛。王女士刚与朋友体验了体感游戏,意犹未尽地说:“之前从来没有体验过这种健身方式,刚刚试了一下,在锻炼的同时还可以体验竞赛带来的刺激感,以后类似这样的体育嘉年华,一定要再来几次。”

近年来,无锡一直积极举办社区体育活动,结合各个社区特色充分发掘自身潜力,提升服务水平,以创新“体育+”发展模式,促进文体旅深度融合,让体育“流量”就地变为文旅“增量”、消费“增量”,为社区运动发展注入新动能。现场的“移动式运动乐园”深受市民喜爱,据悉无锡将陆续打造适合全年龄段参与的“移动式运动乐园”,6~70周岁身体健康者均可参加。智慧体育作为体育行业与信息技术深度融合的产物,将为体育领域带来前所未有的变革和发展机遇。无锡市文旅集团相关负责人表示,构建智慧体育新生态,实现“教、学、赛、练、测、考、评、管”一体化,全面助力全民健身与全民健康融合发展。

据悉,“中华益动行”(无锡站)活动将为期数月,以综合性社区运动会为主,开展不低于30场群众体育赛事、8期体育公益大讲堂、4场展示培训成果的单项体育赛事,将体育资源引入社区,为社区体育组织和工作者赋能,为社区群众提供更科学的健身指导、更丰富的体育赛事活动,进一步健全无锡市全民健身体系,打造运动社区、和谐社区、幸福社区。



据悉,“中华益动行”(无锡站)活动将为期数月,以综合性社区运动会为主,开展不低于30场群众体育赛事、8期体育公益大讲堂、4场展示培训成果的单项体育赛事,将体育资源

引入社区,为社区体育组织和工作者赋能,为社区群众提供更科学的健身指导、更丰富的体育赛事活动,进一步健全无锡市全民健身体系,打造运动社区、和谐社区、幸福社区。



野树莓成熟

5月12日,惠山国家森林公园盘山步道两侧的野树莓纷纷成熟,许多市民来此登山采莓。需要注意的是,野生树莓体积偏小,口感不如商业品种,且植株带刺,未做防护空手采摘极易被刮伤。此外,这种野果全靠果子成熟掉落自然成株,来年才能在原地继续成片,建议市民们在采摘时手下留“莓”,以免来年无莓可采。(李旭 摄)

晴好天气 开启新一周

前段时间,锡城的天气宛如复制粘贴一般,连续几日晴天,再下两天雨,周而复始。按照这个“套路”,前两天的雨过后,今天开始,我们又将在阳光中开启新的一周。

前日,一场雨下得酣畅淋漓。无锡市气象台在11日下午发布暴雨蓝色预警,这也是今年来的首个暴雨预警信号。我市大部分地区出现明显降水,强降雨时段主要出现在16-17时,全市8个站点达到大雨量级,1小时雨量最大出现在宜兴杨巷镇,达42毫米/小时。此外,不少市民还听到了“轰隆隆”的雷声,这也是首个“五月雷”。气象部门人士分析,“五月雷”一般出现在气温升高的时候,同时空气中有充足的水汽,在上升过程中遇冷形成云团,发展成积雨云,积雨云在猛烈的上升和对流运动中,会因剧烈的摩擦带上大量的正电荷和负电荷,从而产生闪电打雷现象。进入5月后,暴雨、短时强降水、雷雨大风等熟悉的词汇又回来了,作为“脾气火爆”的一个月,各种强对流天气少不了,大家也要提高警惕,做好防范工作。

昨天起,我市就开启晴好天气了,最新气象资料显示,受地面高压控制,未来几天我市以晴到多云天气为主。虽然没有雨水打扰,但由于云系增多,最高气温并不会上升太多,均在28℃左右。16日前后受弱冷空气影响,气温略有下降,最高气温预计在26℃左右。未来几天的最低气温都非常稳定,保持在16℃左右。

细心的市民可以发现,到目前为止,5月还没有出现过高温天。记者从市气象台了解到,今年来的最高气温已在5月10日进行了“刷新”,为29.8℃,距离“3”字头还差一小步。据悉,从1955年至今,无锡5月历史极端最高气温出现在2018年5月16日的37℃,前几年,基本一过“五一”假期,温度就会开始“狂飙”上30℃,今年倒是十分稳定,一直在25℃-29℃之间徘徊。从目前预测来看,短期内锡城温度还不会“破3”,这是人体感觉非常舒适的温度。(吴雨琪)

四家长者餐厅实现一卡通刷

本报讯 办一张助老卡,就能在4家不同的长者餐厅用餐,走到哪吃到哪,选择余地更大。11日中午,扬名街道三家社区带着约30位老人一起共享乐龄温馨“食”光,打卡区域内的4家长者餐厅,品尝不同的美食滋味。据了解,从本月起,4家餐厅将共享有助餐资源,让老年人实现“一卡在手,四店通吃”。

当天上午10点出头,阳光城市花园社区的区域性长者助餐中心——御见康城市饭堂聚集了很多老年人。店方为前来打卡的老年人贴心地准备好银耳羹和杂粮馒头,老人们还体验了肉圆、百叶包、肉末炖蛋等各式各样的菜肴。这是扬名街道首家与社会餐饮企业合作的助餐中心,该店店长黄建伟介绍,平时大约有30名老人前来用餐,周末约有20名老人。餐厅针对60岁以上的老人有两种选择,一种是12元和15元的套餐,另一种是店内近100种菜肴打75折任选。

在位于方圆荟内的长申超市,有翠园社区发起的区域性长者助餐中心,这是扬名街道首家商业综合体+餐饮企业+社区食堂。据该店店长介绍,目前已办理了约600张助老卡,每天用餐人数在50人次左右,人均消费约15元。

而在芦东社区内的区域性长者助餐中心——永定餐厅,是梁溪区首家国企助力建设的助餐中心,构建国企惠老+社区推广的助餐服务模式。工作人员介绍,已办理了1000多张助老卡,一天营业200多单,80%前来用餐的是老年人。

在扬名街道街道级的区域性长者助餐中心——福扬养老服务综合体,每天的就餐人数也不少。这是一家与居家养老服务中心合作开设的餐厅。据餐厅负责人介绍,针对老年人有10元和12元两种套餐,每天堂食约120份,其中90%是老年人。他们还面向周边6家社区送餐,其中老年人约为130份。“我的助老卡在福扬

养老服务综合体也能用”,当天,一位翠园社区的居民发现,他在长申超市办的助老卡在这里能读取。

御见康城市饭堂的黄建伟介绍,他们的助老卡原来只针对阳光城市花园的居民,还需要社区审核是本社区居民才行。但从5月开始,他们已向周边多家社区的老年人开放,老年人都可以来他们这里办卡享受优惠。如果是非梁溪区的老年人,也会简单记录一下,可以来这里体验。

永定餐厅助老卡的门槛很宽,只要是无锡户籍的老年人,无论是惠山区、还是滨湖区都可以享受优惠。长申超市的长者餐厅也是如此。而对于扬名街道这几家社区的老年人来说,坐公交免费,其中好几家餐厅乘86路公交就能到,几家餐厅离得不远,这次实现一卡通用,想换换口味很方便。

有老人表示,如果全无锡的长者餐厅都可以一卡通刷,逛到哪吃到哪,就太好了。(黄孝萍)