

迎青奥·快报春季健身节,明天等你来

社区志愿者、车管所流动服务车还将送上贴心服务



健美操、太极剑、太极拳、木兰拳、柔力球、扇子舞、腰鼓队、广场舞……由现代快报联合建邺区兴隆街道桃园居社区,即将举办的“迎青奥·快报春季健身节”活动吸引了众多运动爱好者,他们中不仅有来自体院院校的的大学生、武警某部官兵,更多的则是来自社区的“运动达人”,大家都想来一展身手,交流切磋。明天,健身节将在桃园居社区广场开幕,喜欢运动、想要学两招健身好方法的市民可不要错过机会哦。

现代快报记者 仲茜

各路运动达人跃跃欲试

本次“迎青奥·快报春季健身节”,南京体育学院派出院系最强阵容前来参加,其中包括3位乒乓球专业、两位网球专业、两位羽毛球专业、两位健美操专业的运动员,“一方面,同学们将给大家带来专业的运动表演,一方面将现场教大家一些专业的动作、步伐,以及科学的运动方式。”南京体育学院运动系党总支副书记葛见珠介绍。

此外,南京武警某部也派出一支训练有素的队伍,到社区展示军体拳、擒拿手等表演,并教市民一些简单的防御技术。

这两天,很多民间运动团体和

社区居民也都来到桃园居社区居委会报名,大家都想动起来。桃园居社区党委书记马莉介绍,来报名的人中,不少是想拜师学艺的,也有不少是想来挑战运动健将的。“大家都说,和高手过招机会难得。”社区里还有几位喜欢打乒乓球和羽毛球的居民已跃跃欲试,要和专业运动员切磋切磋,“跟他们学两招”。

此外,一些腰鼓队、柔力球、扇子舞、木兰拳等团体运动健身团队也报名加入,将来到健身节向大家展示,感兴趣的居民可现场报名,参加活动。

贴心服务送到家门口

明天上午的活动现场,还有来自十多家单位的服务团队,除了快报便民网为大家提供的家电维修、管道维修、修伞磨刀、法律援助等常规服务,南京市公

安局车辆管理所的流动服务车也加入进来,提供车辆管理、驾驶证换证等服务,来自社区的志愿者们还将提供义务理发、修自行车等服务。

1. 社区志愿者团队来助阵

听说现代快报欢乐社区行活动将走进桃园居社区广场,来自桃园居社区的老年志愿者们也积极行动起来,他们相约要在家门口为居民群众提供服务。老手艺人义务理发、修自行车,退休医生义诊、量血压,此外,社区工作人员也将在周六搭建单独二孩政策、民族共建政策咨询台,为居民答疑解惑。

2. 为糖尿病患者开“运动处方”

对于慢性病患者,运动是良药。特别是对于糖尿病患者,每天增加一定量的运动消耗,是对抗高血糖的有效办法之一。周六,来自南京体育学院和南京中医药大学的大学生志愿者们,将强强联合,为社区糖尿病患者开“运动处方”,指导人们在合理膳食、按时服药之外,也养成良

好的运动健身习惯,促进健康恢复。

3. 车管所流动服务车开进社区

本周六,南京市公安局车辆管理所的流动服务车也将开进桃园居社区,来到现代快报欢乐社区行活动现场,为广大驾驶员朋友提供驾驶证换证、补办证、车辆曝光处理等服务,持证人还可前来办理驾驶人、车主信息变更、备案手续,60岁以上驾驶员可前来提供身体证明,进行证件年度体检。

4. 快团带来新鲜水果和坚果

来自海南的水仙芒,来自陕西的苹果,来自新疆的香梨,来自新西兰的猕猴桃,美国红提,还有红枣、核桃、腰果……这周六,快报团购网为大家精心挑选了最新鲜的水果和坚果,为大家的品质生活提供放心选择。

出行

8月11日起 南京飞法兰克福 每周增加为五班

快报讯(记者 毛丽萍)昨天,德国汉莎航空公司宣布,自今年8月11日起,将每周执飞五班南京-法兰克福航班,航班运力提升近67%。

作为江苏省内唯一一条洲际航线,汉莎航空目前使用A340-300每周执飞三班从南京出发直飞法兰克福的航班,并在法兰克福提供便捷的转机服务,飞往众多欧洲目的地。

8月11日起,南京-法兰克福航线时刻表为:

LH781

每周一、二、三、五、日各有一班飞往法兰克福,南京起飞时间为13:00,抵达法兰克福时间为次日19:00。

LH780

每周一、二、四、六、日各有一班返回南京,法兰克福起飞时间为18:25,抵达南京的时间为次日11:05。

活动小贴士

1. 活动时间:4月12日上午9:30开始;2. 活动地点:桃园居社区广场(应天大街942号),公交7路(区间)、129路、浦新线到桃园居站下,公交14路到燕山路站下;地铁二号线至集庆门大街站,7号口出站向西500米。

在南京,生活变得越来越有趣!

南京将试点科技养老

老人戴上智能手表,有事可紧急呼叫

快报讯(通讯员 施惠宇 记者 刘伟娟)昨天,南京第二届社区暨社会公益服务项目洽谈会(以下简称“社洽会”)召开。本次社洽会,南京共拿出近2000个项目,向社会公开招标购买服务,资金总投入达4000万元。现代快报记者从会上获悉,就养老服务方面,继居家养老、医养融合后,科技养老这一新型养老模式,吸引了不少参会人的目光。

在一家智能养老服务中心的展台前,一款智能手表的养老功能让许多参会人大加赞赏。该展台工作人员陈先生还现场进行了演示。戴上这款手表后,人的脉搏数据就立刻显示在后台电脑中。而且,电脑屏幕上,对于正常脉搏范围进行了色块区分。陈先生介绍说,若是佩戴人脉搏跳动超出正常范围,后台监测电脑会自动出现弹窗现象,以作警示。

对患有痴呆症的老年人来说,这款智能手表可以起到定位监测的作用。“当老人活动区域超过平时的范围很远时,我们的后台监测系统会显现出不正常的运动轨迹,从而及时关注老人的动向。”陈先生称,目前,这款智能手表的GPS定位范围在方圆5公里。对于能走能动的老人来说,一旦发生需要急救的情况,老人可以通过智能手表进行紧急呼叫,另一方面后台监测系统也能收到信息,从而跟老人进行联系。

据陈先生介绍,这块手表携带方便,而且充满电后可以连续使用3到5天,采集到的所有数据都会传输到南京市居家养老服务信息呼叫中心12349。

建邺区民政部门工作人员告诉现代快报记者,科技养老这项服务将进行试点,首批试点对象以低保



智能手表 资料图片

老人、孤寡老人、空巢老人为主。试点成功后,会在全区推广。陈先生还介绍说,他们提供设备,政府部门可以购买该项服务。

南京打造四大集货配送中心 你想吃什么蔬菜水果? 早上下单,晚上送到家

想吃什么菜,早上在网上下一个订单,下午或者晚上下班的时候,就能收到新鲜的蔬菜……如今,不少白领喜欢网购蔬菜水果,不久,网购配送的速度将越来越快。昨天,2014南京国际物流配送、搬运及物流信息化展览会在南京国际博览中心开幕。现代快报记者从会上获悉,南京正规划建设东南西北四大城市集货配送中心,每个中心都有主打的配送商品,预计2015年初步建成。

以往,不少物流公司、仓储企业都是各干各的。今后,四大中心将加强对现有重点企业大型配送中心的调整和整合,不断强化配送中心的公共功能。

每个中心的定位也各不相同。南京市商务局相关人士介绍说,东部中心以百货快消品为主,南部中心以农副产品、药品为主,西部中心以电子商务货品为主,北部中心主要满足江北地区的配送需求,减少货物过江、穿城流动。

针对小区、公司每天收发快件比较多的情况,南京还将在社区、商务区、农贸市场等规划设置一批公共货物装卸点和货物集散点、货车停车位,满足商业网点、商务楼宇、企业及社区等的商品配送需求。

不少市民关心,网购蔬果,如何保证新鲜度?

一家物流企业的负责人介绍说,城市物流配送系统中的“新概念”运送车可以根据运送物品对温度的要求进行调节,其冷冻、冷藏、常温三个分区可以自由设置温度,“零下20℃到常温都可以。”

“早上下订单,下午就能到。”顺丰快递展台的负责人告诉记者,顺丰是南京城市共同配送试点唯一一家快递公司,目前已经在小区、公司大楼、大学校园设立了快件收发集散点,市民取件与发件到附近收发点就可以。

实习生 赵书伶 现代快报记者 鹿伟

江宁秣陵杏花村打造百亩开心农场,邀请大家来务农

你家菜长得咋样,打开手机就能看见

快报讯(通讯员 王强 严帅 记者 赵丹丹)春耕的季节,你也可以体验种植、采摘的乐趣。昨天,现代快报记者从江宁区秣陵街道获悉,江宁新金花村之一的秣陵杏花村打造了150亩的开心农场,供市民认领种植。

秣陵杏花村管理中心的相关人员介绍,目前已经有150块地,约30

亩的开心农场被家庭以及单位团体认养了,市民进行种植后,平时由村内的农民进行日常维护,包括浇水、施肥等,市民可以定期来采摘。

值得一提的是,农场边还安装了摄像头,认养地的农场主只要下载APP软件,就可以在手机上实时观察菜的长势。相关人员表示,目前村里又推出了50亩的开心农场,供

市民来认养,一般认养费为每年每平方米60元,30平方米起步。

为了方便家庭周末进行亲子游,秣陵杏花村设置了软陶坊、烘焙坊、编织坊等小型手工作坊,此外,家长还可以带着孩子参观1200平方米的以色列现代农展馆,欣赏馆内无土栽培的各类花卉和蔬菜瓜果等。认养咨询电话:52796988。