

# 冬季活动日程表

## 2022 年 6 月

本日程表包含了由塔斯马尼亚移民资源中心举办的所有有趣项目以及外出活动。如果您想要参加任一活动，或者需要了解更多信息，请联系老年护理和社区服务工作组，致电 03 6221 0999 or 或发送电子邮件至

[daycentre@mrctas.org.au](mailto:daycentre@mrctas.org.au)。我们欢迎社交支持小组的参与者来参加所有的活动，但请提前预订您想参加的活动。

活动费用将取决于活动时长，以及您是否在接受联邦政府家庭援助计划(Commonwealth Home Support Program)或家庭护理服务组合(Home Care Package)。如果您需要交通接送来参加活动，请与我们联系。如果您想要参加这些社交支持小组，但尚未注册“我的长者服务”(My Aged Care)，请与我们联系，我们可以帮助您注册。您也可以致电 1800200422 直接与 My Aged Care 联系。

请注意所有 MRC 工作人员和志愿者不允许抬或举起参加活动中上下车。参加者必须能够自我上下车或由您的陪伴者扶您上车和下车。

我们的社交小组欢迎-庆祝多元化活动及承诺在活动中包容与实践。



myagedcare



Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
		1	2	3
		<p>上午 11:00 缓和运动课 地点: <i>the Italian Club, 77 Federal Street, North Hobart</i></p> <p>中午 12:00 午餐 (3 道菜套餐) 地点: <i>the Italian Club</i></p>	<p>上午 9 点 – 下午 2 点 不丹老年小组</p> <p>上午 10:30 – 下午 1:30 地点: <i>移民资源中心 Migrant Resource Centre Tasmania, Level 2, 1A Anfield Street, Glenorchy</i></p> <p>然后去 <b>DIGNity Okines</b> 社区花园, 位于 <b>Dodges Ferry</b> 的 <b>Old Forcett</b> 路 540 号。</p>	没有活动安排

		<p>上午 9 点 – 下午 4 点 长时间出席</p> <p>健康生活小组 在 Hamilton Inn 吃午餐, 然后去逛逛 Hamilton 小镇。</p> <p>小型巴士 - 座位有限。</p>	<p>上午 10 点 – 下午 2 点 社交支持小组在中心 的活动</p> <p><i>地点: CCAT, 7 Burnett Place, North Hobart</i></p> <p>活动: 有关跌倒和平衡的知识。讲座由-the Water Well Project 主持。 庆祝端午节。 午餐。</p>	
--	--	---	---	--

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
6	7	8	9	10
		<p>上午 11:00 缓和运动课 地点: <i>the Italian Club, 77 Federal Street, North Hobart</i></p> <p>中午 12:00 午餐 (3 道菜套餐) 地点: <i>the Italian Club</i></p>	<p>上午 10:30 – 下午 1:30 不丹老年小组 地点: <i>移民资源中心 Migrant Resource Centre Tasmania, Level 2, 1A Anfield Street, Glenorchy.</i></p> <p>居家健康生活系列知识讲座: 有关快速抗原检测、COVID 加强针和流感疫苗的信息 – 来自 COTA 的 Soula。</p> <p><b>社交支持小组</b></p> <p>活动和出游安排将被告知。</p>	<p>上午 10:00 – 中午 12:00 社交支持小组在 <b>MRC</b> 中心的活动 地点: <i>German Australian Club, 30 Bowden Street, Glenorchy.</i></p> <p>活动: 联合健康活动。 有关快速抗原检测、COVID 加强针和流感疫苗的信息。</p> <p>中午 12:00 – 下午 1:00 午餐</p> <p>下午 1:00 – 下午 2:00 活动: 宾果 (Bingo) 游戏</p>

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
13	14	15	16	17
		<p>上午 11:00 缓和运动课 地点: <i>the Italian Club, 77 Federal Street, North Hobart</i></p> <p>中午 12:00 午餐 (3 道菜套餐) 地点: <i>the Italian Club</i></p>	<p>上午 10:30 – 下午 1:30 不丹老年小组 地点: <i>移民资源中心 Migrant Resource Centre Tasmania, Level 2, 1A Anfield Street, Glenorchy</i></p> <p>上午 11:00 活动: 来自 COTA 的 Brigid –关于健康老龄化的社区咨询</p> <p>上午 10 点 – 下午 2 点 社交支持小组在中心的活动 <i>CCAT, 7 Burnett Place, North Hobart.</i></p> <p>活动: Claudia – 社区咨询谜语! 午餐和冬至的庆祝活动。</p>	没有活动安排

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
20	21	22	23	24
		<p>上午 11:00 缓和运动课 地点: <i>the Italian Club, 77 Federal Street, North Hobart</i></p> <p>中午 12:00 午餐 (3 道菜套餐) 地点: <i>the Italian Club</i></p>	<p>上午 10:30 – 下午 1:30 不丹老年小组 地点: <i>移民资源中心 Migrant Resource Centre Tasmania, Level 2, 1A Anfield Street, Glenorchy</i></p> <p>上午 10:30AM 打乒乓 Moonah Sports Centre, 17 Gormanston Road, Moonah</p> <p>上午 10:30 社交支持小组 打乒乓 地点: <i>Moonah Sports Centre, 17 Gormanston Road, Moonah.</i></p> <p>外出午餐 – 详细情况有待确认。</p>	<p>上午 10:00 – 中午 12:00 社交支持小组在 <b>MRC</b> 中心的活动 地点: <i>German Australian Club, 30 Bowden Street, Glenorchy.</i> 活动: 关爱的交谈 Workshop 一来自 COTA 的 Soula</p> <p>中午 12:00 – 下午 1:00 午餐</p> <p>下午 1:00 – 下午 2:00 活动: 宾果 (Bingo) 游戏</p>

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
27	28	29	30	1 July
		<p>上午 11:00 缓和运动课 地点: <i>the Italian Club, 77 Federal Street, North Hobart</i></p> <p>中午 12:00 午餐 (3 道菜套餐) 地点: <i>the Italian Club</i></p>	<p>上午 10:30 – 下午 1:30 不丹老年小组 地点: <i>移民资源中心 Migrant Resource Centre Tasmania, Level 2, 1A Anfield Street, Glenorchy</i></p> <p>上午 11:00 移动椅 活动</p> <p>上午 11:00 社交支持小组</p> <p>移动椅</p> <p>地点: <i>移民资源中心 Migrant Resource Centre Tasmania, Level 2, 1A Anfield Street, Glenorchy</i></p> <p>外出午餐 – 详细情况有待确认。</p>	没有活动安排