

# जाडो गतिविधि क्यालेन्डर

## जुन महिना २०२२

यो पात्रोले Migrant Resource Centre तस्मानिया द्वारा प्रदान गरिएका गतिविधिहरू र सामाजिक यात्राहरूको एक सिंहावलोकन प्रदान गर्दछ। यदि तपाईं यी मध्ये कुनै पनि गतिविधिमा भाग लिन चाहनुहुन्छ भने, वा थप जान्न चाहनुहुन्छ भने, कृपया वृद्ध हेरचाह र सामुदायिक सेवा टोलीलाई ०३ ६२२१ ०९९९ वा [daycentre@mrctas.org.au](mailto:daycentre@mrctas.org.au) मा सम्पर्क गर्नुहोस्। सामाजिक समूहका सहभागीहरूलाई सबै गतिविधिहरूमा भाग लिन स्वागत छ, यद्यपि तपाईंले उपस्थित हुन चाहनुहुने गतिविधिहरू बुक गर्न आवश्यक छ।

लागतहरू कार्यक्रमको लम्बाइ र तपाईंले Commonwealth Home Support Program को समर्थन प्राप्त गरिरहनुभएको छ वा होम केयर प्याकेजमा निर्भर गर्दछ। यदि तपाईंलाई गतिविधिहरूमा भाग लिन यातायात चाहिन्छ भने, कृपया हामीलाई थाहा दिनुहोस्। यदि तपाईं MRC सामाजिक समर्थन समूहहरूमा भाग लिन माई एजड केयरमा दर्ता हुनुहुन्न भने, हामी तपाईंलाई दर्ता गर्न मद्दत गर्न सक्छौं, वा तपाईंले १८०० २०० ४२२ मा सीधै माई एज केयरलाई सम्पर्क गर्न सक्नुहुन्छ। MRC कर्मचारी र स्वयंसेवकहरूले सहभागीहरूलाई उठाउन वा बोक्न सक्दैनन्। सहभागीहरूले सवारी साधनमा चढ्न र बाहिर निस्कन र स्वतन्त्र रूपमा वा हेरचाहकर्ताको सहयोगमा गतिविधिहरूमा भाग लिन सक्षम हुनुपर्छ।

हाम्रा सामाजिक समूहहरूले स्वागत गरिरहेका छन्, हामी विविधता मनाउँछौं र समावेशी अभ्यास र गतिविधिहरू प्रति प्रतिबद्ध छौं।



सोमबार	मंगलबार	बुधबार	बिहीबार	शुक्रबार
		१	२	३
		<p>11:00AM इटालियन क्लब, 77 फेडरल स्ट्रीट, उत्तर होबार्टमा कोमल व्यायाम कक्षा।</p> <p>दिउँसो १२:०० तीन कोर्स लंच, इटालियन क्लब मा मेनु सेट।</p>	<p>9:00AM – 2:00PM <b>भुटानी एल्डर्स ग्रुप</b> 10:30 AM - 1:30 PM MRC, स्तर 2, 1A Anfield Street, Glenorchy। DIGnity Okines सामुदायिक बगैचा 540 ओल्ड फोर्सेट रोड, डज फेरी।</p>	
		<p>9:00AM - 4:00PM लामो उपस्थिति</p> <p>स्वस्थ जीवन समूह ह्यामिल्टन इन, ह्यामिल्टनमा खाजा पछि ह्यामिल्टन टाउनको अन्वेषण।</p> <p>सीमित सिट उपलब्ध - सानो बस।</p>	<p>10:00AM - 2:00PM <b>केन्द्रमा आधारित सामाजिक सहयोग समूह</b> CCAT, 7 Burnett Place, North Hobart। गतिविधि: झरना र सन्तुलन सूचना सत्र, पानी कुवा परियोजना द्वारा प्रस्तुत। ड्र्यागन बोट फेस्टिवल। भोजन।</p>	

सोमबार	मंगलबार	बुधबार	बिहीबार	शुक्रबार
६	७	८	९	१०
		<p>11:00AM इटालियन क्लब, 77 फेडरल स्ट्रीट, उत्तर होबार्टमा कोमल व्यायाम कक्षा।</p> <p>दिउँसो १२:०० तीन कोर्स लंच, इटालियन क्लब मा मेनु सेट।</p>	<p>10:30AM - 1:30PM <b>भुटानी एल्डर्स ग्रुप</b> 10:30 AM - 1:30 PM आप्रवासी संसाधन केन्द्र तस्मानिया, स्तर 2, 1A एनफिल्ड स्ट्रीट, ग्लेनोर्ची।</p> <p>जेराल्डिन द्वारा प्रस्तुति - सांस्कृतिक समूह: भुटान, नेपाल र ल्होत्साम्पा</p> <p><b>सामाजिक सहयोग समूह</b></p> <p>गतिविधि र बाहिर सल्लाह दिइनेछ।</p>	<p>10:00AM - 12:00PM केन्द्रमा आधारित सामाजिक सहयोग समूह, जर्मन अष्ट्रेलियन क्लब, ३० बोडेन स्ट्रीट, ग्लेनोर्ची।</p> <p>गतिविधि: सहयोगी स्वास्थ्य गतिविधि। च्यापिड एन्टिजेन टेस्ट, कोभिड बूस्टर र फ्लू शटहरू सम्बन्धी जानकारी।</p> <p>12:00PM - 1:00PM भोजन</p> <p>दिउँसो १:०० – २:०० गतिविधि: बिंगो</p>

सोमबार	मंगलबार	बुधबार	बिहीबार	शुक्रबार
१३	१४	१५	१६	१७
		<p>11:00AM इटालियन क्लब, 77 फेडरल स्ट्रीट, उत्तर होबार्टमा कौमल व्यायाम कक्षा।</p> <p>दिउँसो १२:०० तीन कोर्स लंच, इटालियन क्लब मा मेनु सेट।</p>	<p>10:30AM - 1:30PM <b>भुटानी एल्डर्स ग्रुप</b> आप्रवासी संसाधन केन्द्र तस्मानिया, स्तर 2, 1A एनफिल्ड स्ट्रीट, ग्लेनोर्ची। 11:00AM - गतिविधि: स्वस्थ वृद्धावस्थामा COTA समुदाय परामर्शबाट ब्रिगिड।</p> <p>10:00AM - 2:00PM <b>केन्द्रमा आधारित सामाजिक सहयोग समूह,</b> CCAT, 7 Burnett Place, North Hobart। गतिविधि: क्लाउडिया - सामुदायिक परामर्श पहेली! लंच र शीतकालीन संक्रांति उत्सव।</p>	<b>कुनै कार्यक्रम छैन</b>

सोमबार	मंगलबार	बुधबार	बिहीबार	शुक्रबार
२०	२१	२२	२३	२४
		<p>11:00AM इटालियन क्लब, 77 फेडरल स्ट्रीट, उत्तर होबार्टमा कोमल व्यायाम कक्षा।</p> <p>दिउँसो १२:०० तीन कोर्स लंच, इटालियन क्लब मा मेनु सेट।</p>	<p>10:30AM - 1:30PM <b>भुटानी एल्डर्स ग्रुप</b> आप्रवासी संसाधन केन्द्र तस्मानिया, स्तर 2, 1A एनफिल्ड स्ट्रीट, ग्लेनोर्ची।</p> <p>10:30AM टेबल टेनिस मा मुनाह स्पोर्ट्स सेन्टर, 17 गोर्मानस्टन रोड, मुनाह</p> <p>10:30AM <b>सामाजिक सहयोग समूह</b> मुनाह स्पोर्ट्स सेन्टर, 17 गोर्मानस्टन रोड, मुनाहमा टेबल टेनिस।</p> <p>खाजा बाहिर - विवरण पुष्टि गर्न।</p>	<p>10:00AM - 12:00PM केन्द्रमा आधारित सामाजिक सहयोग समूह, जर्मन अष्ट्रेलियन क्लब, ३० बोडेन स्ट्रीट, ग्लेनोर्ची। गतिविधि: COTA बाट Soula संग हेरचाह कुराकानी कार्यशाला।</p> <p>12:00PM - 1:00PM भोजन</p> <p>दिउँसो १:०० – २:०० गतिविधि: बिंगो</p>
सोमबार	मंगलबार	बुधबार	बिहीबार	शुक्रबार

२७	२८	२९	३०	१ जुलाई
		<p>11:00AM इटालियन क्लब, 77 फेडरल स्ट्रीट, उत्तर होबार्टमा कोमल व्यायाम कक्षा।</p> <p>दिउँसो १२:०० तीन कोर्स लंच, इटालियन क्लब मा मेनु सेट।</p>	<p>10:30AM - 1:30PM <b>भुटानी एल्डर्स ग्रुप</b> आप्रवासी संसाधन केन्द्र तस्मानिया, स्तर 2, 1A एनफिल्ड स्ट्रीट, ग्लेनोर्ची।</p> <p>11:00 कुर्सी गतिशीलता।</p> <hr/> <p>11:00AM <b>सामाजिक सहयोग समूह</b> कुर्सी गतिशीलता आप्रवासी संसाधन केन्द्र तस्मानिया, स्तर 2, 1A एनफिल्ड स्ट्रीट, ग्लेनोर्ची</p> <p>खाजा बाहिर - विवरण पुष्टि गर्न।</p>	<p><b>कुनै कार्यक्रम छैन</b></p>