

# 冬季活动日程表

## 2022 年 8 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者上下车。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



周一	周二	周三	周四	周五
1	2	3	4	5
		<p>上午 10:45 缓和运动课 地点 : the <i>Italian Club</i>, 77 <i>Federal Street</i>, North <i>Hobart</i></p> <p>中午 12:00 - 下午 1:30 午餐 (3 道菜套餐) 地点 : the <i>Italian Club</i></p>	<p>上午 9:00 – 下午 2:00 不丹老年小组 上午 10:30 – 下午 1:30 地点 : <i>Migrant Resource Centre Tasmania</i>, Level 2, <i>1A Anfield Street</i>, <i>Glenorchy</i></p> <p>活动: 外出参观 <b>Stoneman's Garden Centre</b></p> <p>上午 11:00 – 中午 12:00 社 交支持小组活动 内容: 去 <i>Bellerive Walk</i> 散 步看风景</p> <p>午餐: 中午 12:00 – 下午 1:30 地点: <i>September Chinese Restaurant</i>, 9 <i>Cambridge Road</i>, <i>Bellerive</i>.</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</i>, 30 <i>Bowden Street</i>, <i>Glenorchy</i></p> <p>活动: 听力巴士 (<b>Hearing Bus</b>) - <i>Hearing Australia</i> 有关听 力的讲座, 免费提供听 力检测</p> <p>午餐: 中午 12:00 - 下午 1:00</p> <p>下午 1:00 – 下午 2:00 活动: 宾果 (Bingo) 游 戏</p>

周一	周二	周三	周四	周五
8	9	10	11	12
		<p>上午 10:45 缓和运动课 地点 : <i>the Italian Club, 77 Federal Street, North Hobart</i></p> <p>中午 12:00 – 下午 1:30 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 上午 10:30 – 下午 1:30 地点 : <i>Migrant Resource Centre Tasmania, Level 2, 1A Anfield Street, Glenorchy</i></p> <p>活动 : National Stroke Week, 将会有关于预防中风相关安全只是讲解来自 the Stroke Foundation.</p> <p>-----</p> <p>上午 10:00 – 下午 2:00 社交支持小组活动 地点 : <i>CCAT, 7 Burnett Place, North Hobart.</i></p> <p>活动 : National Stroke Week, 将会有社区互动讨论会讨论关于中风相关的话题 - Claudia.包含午餐</p>	<p>上午 11:00 – 中午 12:00 社交支持小组活动 活动: 去观看展览 - Salamanca Arts Centre.</p> <p>午餐: 中午 12: 00 - 下午 1: 30 地点: Blue Eye Restaurant, 1 Castray Esplanade, Battery Point</p>
		<p>上午 9:00 – 3:30 健康生活小组活动</p> <p>活动: 去新的 Glebe Hill Shopping Centre 购物 (待定, 因商场开放日期待确认), 或去 Shoreline 商场购物然后吃午饭</p> <p>小型巴士 - 座位有限</p>		

周一	周二	周三	周四	周五
15	16	17	18	19
		<p>上午 10:45 缓和运动课 地点：the Italian Club, 77 Federal Street, North Hobart</p> <p>中午 12:00 – 下午 1:30 午餐 (3 道菜套餐) 地点：the Italian Club</p>	<p>上午 10:30 – 下午 1:30 不丹老年小组 地点：移民资源中心 Migrant Resource Centre Tasmania, Level 2, 1A Anfield Street, Glenorchy</p> <p>上午 11 点活动 内容：如何灵活使用椅子行走</p> <p>社交支持小组活动</p> <p>时间：上午 11 点 活动：有关如何灵活使用椅子行走的讲座 @ MRC</p> <p>中午 12:15 – 下午 1:30 去 Banh Mi Bites, 11 Springfield Avenue, Moonah 午餐</p>	<p>上午 10:00 – 中午 12:00 社交支持小组在 MRC 中心的活动 地点：German Australian Club, 30 Bowden Street, Glenorchy</p> <p>活动：外出参观 Stoneman's Garden Centre</p> <p>午餐：中午 12:00 - 下午 1:00</p> <p>下午 1:00 – 下午 2:00 活动：宾果 (Bingo) 游戏</p>

周一	周二	周三	周四	周五
22	23	24	25	26
		<p>上午 10:45 缓和运动课 地点 : <i>the Italian Club, 77 Federal Street, North Hobart</i></p> <p>中午 12:00 – 下午 1:30 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>Migrant Resource Centre Tasmania, Level 2, 1A Anfield Street, Glenorchy</i></p> <p>社交支持小组联合外出活动 时间: 上午 11:00 去 Allport Library and Museum of Fine Arts 观看主题为 ‘Chilled – Antarctic Life Inside and Out’ 的展览 地点: 91 Murray Street, Hobart</p> <p>午餐: 中午 12:15 – 下午 1:30 地点: Taste of Malaysia, Shop 2/80 Elizabeth Street, Hobart</p>	

周一	周二	周三	周四	周五
29	30	31		
		<p>上午 10:45 缓和运动课 地点 : <i>the Italian Club,</i> <i>77 Federal Street, North</i> <i>Hobart</i></p> <p>中午 12:00 – 下午 1:30 午餐 (3 道菜套餐) 地点 : <i>the Italian Club</i></p>		