

冬季活动日程表

2022 年 9 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。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



Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
			1	2
			<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: 移民资源中心, Level 2, 1A Anfield Street, Glenorchy</p> <p>活动: 听力巴士, 提 供免费听力测试 - 来 自 Hearing Australia</p>	<p>上午 10:00 – 中午 12:00 社交支持小组 地点: <i>German Australian Club, 30 Bowden Street, Glenorchy</i></p> <p>活动: ‘Wear a Groove in the World’展览。展览来 自世界各地居住在塔斯 马尼亚的女性的油毡版 画作品。</p> <p>地点: Moonah Arts Centre, 23-27 Albert Road, Moonah.</p> <p>午餐: 中午 12:00 - 下午 1:00 下午 1:00 – 下午 2:00 活动: 宾果 (Bingo) 游 戏</p>
			<p>社交支持小组</p> <p>下午 12:00 – 下午 1:30</p> <p>外出午餐 – 地点待集 体决定</p>	

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
5	6	7	8	9
		<p>上午 10:45 缓和运动课 地点：the <i>Italian Club</i>, 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 <i>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：移民资源中心, <i>Level 2, 1A Anfield Street, Glenorchy</i> 活动：有关老年人发声 权益的讲座 – Advocacy Tasmania.</p> <p>上午 10:30 – 下午 2:00 社交支持小组活动 地点：澳洲塔省华人联 谊会 <i>CCAT, 7 Burnett Place, North Hobart.</i></p> <p>活动：中秋节庆祝活动, 包含午餐.</p>	无活动安排

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
12	13	14	15	16
		<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, Level 2, 1A Anfield Street, Glenorchy</p> <p>上午 11 点, 活动: 'Better Sleep' 有关睡眠 健康的讲座 - 来自澳洲 红十字会双语健康教育的 Sudina</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 活动: 有关 Caring Conversations 的讲座 - COTA.</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>
		<p>上午 9:00 – 下午 4:00 健康生活小组 活动: 去 Country Fresh Market 购物 (地址: Dodges Ferry, Lewisham, Sorell)。然后去 Tasmanian Gourmet Seafoods 吃炸鱼薯, 再 去 Seven Mile Beach 散 步。 Vahid B 将会一同前往</p>	<p>社交支持小组</p> <p>下午 12:00 – 下午 1:30</p> <p>外出午餐 – 地点待集体 决定</p>	

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
19	20	21	22	23
		<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>MRC Glenorchy</i></p> <p>活动: 短途巴士观光</p> <p>上午 10:00 – 下午 2:00 社交支持小组活动 地点: 澳洲塔省华人联谊会 <i>CCAT, 7 Burnett Place, North Hobart.</i></p> <p>活动: 由长者调解机构主持的讲座 - <i>Advocacy Tasmania.</i> 午餐</p>	<p>中午 12:00 - 下午 1:30 社交支持小组</p> <p>外出午餐 - 赌场 <i>Boardwalk Bistro</i></p>

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
26	27	28	29	30
		<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>MRC Glenorchy</i></p> <p>活动: 有氧長者運動-椅上操</p>	无活动安排
		<p>上午 9:00 – 下午 4:00 健康生活小组 活动: 去 Hill Street Grocer – West Hobart, Plants of Tasmania 购物。然后开车前往 Mt Wellington。在 Fern Tree Tavern 吃完午饭再去 Silver Falls 散步观光。 小型巴士 - 座位有限</p>	<p>社交支持小组</p> <p>上午 11:00 地点: <i>MRC Glenorchy</i> 活动: 有氧長者運動-椅上操</p> <p>下午 12:00 – 下午 1:30 在 <i>MRC Café</i> 吃午餐</p>	