

# 冬季活动日程表

## 2023 年 9 月



本日程表涵盖所有由塔斯马尼亚移民资源中心所举办的活动及社交郊遊。如您想参与任何活动或了解更多信息，请联系长者与社区服务工作组，03 6221 0999，[daycentre@mrctas.org.au](mailto:daycentre@mrctas.org.au)。



**請提前预约想参加的活动：**我们诚挚地欢迎经由长者照顾 (My Aged Care) 社交小组批准的成员参与所有活动。

活动费用根据活动时长决定，也与是否接受以下项目支持有关：



联邦政府家庭支持项目 (Commonwealth Home Support Program) 或者家庭关爱项目 (Home Care Package)。



若需交通协助参与活动，请务必在活动前一周告知塔斯马尼亚移民资源中心。

如您尚未注册成为 My Aged Care 社交小组成员，可联络照顾接洽员 (The Care Finder) 协助您注册。或拨打 1800 200 422，直接与 My Aged Care 联系。



\*塔州移民资源中心工作人员和志愿者不能搀扶参加活动的长者。参加活动的长者须能自我行动或在照顾者帮助上下车。

*我们的社会小组欢迎大家，我们鼓励多样性，*

*并致力于包容性的实践和活动。*



Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
28 August	29 August	30 August	31 August	1 September
		<p>温和运动课堂 上午 10:45</p> <p>地点：意大利俱乐部 北霍巴特联邦街 (Federal Street) 77 号</p> <p>三道餐午餐，套餐 中午 12:00 – 下午 1:30</p> <p>地点：意大利俱乐部</p>	<p>不丹长者社交小组</p> <p><i>由于移名资源中心当天有 全体职员会议，所以社交 活动取消</i></p> <p>社交支持小组</p> <p><i>由于移名资源中心当天有 全体职员会议，所以社交 活动取消</i></p>	<p>社区中心社交支持小组 上午 10:00—下午 2:00</p> <p>地点：德国澳洲人俱乐部， 格兰诺基波登街 30 号 (30 Bowden Street, Glenorchy)</p> <p>活动： 上午 11:00 中午 12:00 “健康信息讲座”由红十字会主持</p> <p>午餐： 中午 12:00—下午 1:00</p> <p>活动： 下午 1:00—下午 2:00 宾格游戏 (Bingo)</p>

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
4	5	6	7	8
		<p>温和运动课堂 上午 10:45</p> <p>地点：意大利俱乐部 北霍巴特联邦街 (Federal Street) 77 号</p> <p>三道餐午餐，套餐 中午 12:00 – 下午 1:30</p> <p>地点：意大利俱乐部</p>	<p>不丹长者社交小组 上午 10:30—下午 1:00</p> <p>地点：塔州移民资源中心 格兰诺基安菲尔德街 1A 号 (Level 2/ 1A Anfield Street, Glenorchy) 2 层</p> <p>活动：健康生活的关系讲 座，由社工 Barsha 主持</p> <p>社区中心社交支持小组 上午 10 点—下午 2 点</p> <p>地点：CCAT, 7 Burnett Place, North Hobart</p> <p>活动：上午 11 点—下午 12 点 “随着年龄的增长去保护自 己”的讲座，由塔州法律援助 和宣传机构主持</p> <p>午餐：下午 12:00—下午 1:30</p>	<p>多元文化社交支持小组</p> <p>shangw2:30—下午 1:30 地点：德国澳洲人俱乐 部，格兰诺基波登街 30 号 (30 Bowden Street, Glenorchy)</p> <p>外出午餐</p> <p>地点：Dr Syntax Hotel 139 Sandy Bay Rd, Sandy Bay Tas 7005</p> <p>*需预约</p>

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
11	12	13	14	15
	<p>健康生活小组 早上 9:00—下午 4:00</p> <p>一天游玩</p> <p>地点: Dover</p> <p>午餐地点: Dover RSL club 16 Chapman Avenue, Dover Tas 7117</p> <p>活动: 在 Geeveston 市区 购物</p> <p>巴士出行, 座位有限 *需预定</p>	<p>温和运动课堂 上午 10:45</p> <p>地点: 意大利俱乐部 北霍巴特联邦街 (Federal Street) 77 号</p> <p>三道餐午餐, 套餐 中午 12:00—下午 1:30</p> <p>地点: 意大利俱乐部</p>	<p>不丹长者社交小组 上午 10:30—下午 1:00</p> <p>地点: 塔州移民资源中 心, 格兰诺基安菲尔德街 1A 号 (Level 2/ 1A Anfield Street, Glenorchy) 2 层</p> <p>活动: “2023 你好吗” 讲 座, 由 Thir Thapa 主持, CB Stand 进行 时间: 10 点半开始 穿衣建议: 黄色衣服</p> <p>社区中心社交支持小组 上午 11 点—下午 1 点半</p> <p>活动:</p> <p>1) 11:00—12:00 海边练习太极</p> <p>2) 12:00—1:30 外出午餐</p> <p>地点: Hearty Wok 中式外 卖店 1 Beach Road, Sandy Bay Tas7005</p>	<p>社区中心社交支持小组 上午 10:00—下午 2:00</p> <p>地点: 德国澳洲人俱乐 部, 格兰诺基波登街 30 号 (30 Bowden Street, Glenorchy)</p> <p>活动: 健康生活的关系讲 座, 由社工 Barsha 主持</p> <p>午餐: 中午 12:00—下午 1:00</p> <p>活动: 下午 1:00—下午 2:00 宾格游戏 (Bingo)</p>

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
18	19	20	21	22
		<p><b>温和运动课堂</b> 上午 10:45</p> <p>地点：意大利俱乐部 北霍巴特联邦街 (Federal Street) 77 号</p> <p><b>三道餐午餐，套餐</b> 中午 12:00 – 下午 1:30</p> <p>地点：意大利俱乐部</p>	<p><b>不丹长者社交小组</b> 上午 10:30—下午 1:00</p> <p>地点：塔州移民资源中心，格兰诺基安菲尔德街 1A 号 (Level 2/ 1A Anfield Street, Glenorchy) 2 层</p> <p>活动: 环绕 KGV 漫步和做短暂的温和运动</p> <p><b>社区中心社交支持小组</b> 上午 10:00—下午 2:00</p> <p>地点：7 号，唐人会所</p> <p>活动: 上午 10:30 – 中午 12:00 健康生活的关系讲座， 由社工 Barsha 主持</p> <p>午餐: 中午 12:00—下午 1:30</p>	<p><b>多元文化社交支持小组</b></p> <p>活动: 中午 12: 00– 下午 1: 30</p> <p><b>外出午餐</b> 地址: <b>Crescent Hotel</b> <b>100 Burt HurstStart,</b> <b>North Hobart Tas 7000</b></p> <p><b>*需预约</b></p>

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
25	26	27	28	29
		<p>温和运动课堂 上午 10:45</p> <p>地点：意大利俱乐部 北霍巴特联邦街 (Federal Street) 77 号</p> <p>三道餐午餐，套餐 中午 12:00 – 下午 1:30</p> <p>地点：意大利俱乐部</p>	<p>不丹长者社交小组 上午 10:30—下午 1:00</p> <p>地点：塔州移民资源中心， 格兰诺基安菲尔德街 1A 号 (Level 2/ 1A Anfield Street, Glenorchy) 2 层</p> <p>活动：在线练习长者椅上温和运动</p> <p>社交支持小组 中午 12:00 – 下午 1:30</p> <p>外出午餐 地点：Elizabeth Street Pier (4 Franklin Wharf)</p> <p>共享中秋月饼，欢庆中秋节</p> <p><b>*需预约</b></p>	<p>社区中心社交支持小组 上午 10:00 – 下午 2:00</p> <p>地点：德国澳洲人俱乐部，格兰诺基波登街 30 号 (30 Bowden Street, Glenorchy)</p> <p>活动： 上午 11:00—中午 12:00 支持行业发展的反馈收集，由 <b>Claudia</b> 主持</p> <p>午餐： 中午 12:00—下午 1:00</p> <p>活动： 下午 1:00—下午 2:00 宾格游戏 (Bingo)</p>