

Darebin Springtime Community Events 2024 – παρουσιάστηκε από το Darebin Council

Το σύνθημα του Φεστιβάλ Seniors 2024 είναι «**Εξερευνήστε, εμπλέξτε, εξελιχθείτε**».



Σαρώστε τον κωδικό QR και στείλτε μας τα σχόλιά σας σχετικά με αυτό το φυλλάδιο.

Καλέστε το 8470 8114 εάν χρειάζεστε βοήθεια για να δώσετε σχόλια.

Οκτώ ημέρες δωρεάν δημόσιων συγκοινωνιών σε όλη την πολιτεία!

Ως κάτοχος Victorian Seniors Card, μπορείτε να βγείτε και να εξερευνήσετε τη μητροπολιτική Μελβούρνη και την περιφερειακή Βικτώρια με δωρεάν ταξίδια από **την Κυριακή 6 Οκτωβρίου έως την Κυριακή 13 Οκτωβρίου 2024**.

Αυτό περιλαμβάνει όλες τις μητροπολιτικές σιδηροδρομικές υπηρεσίες, τραμ και λεωφορείων. όλες τις υπηρεσίες σιδηροδρομικών και λεωφορειακών γραμμών V/Line· και όλες τις περιφερειακές υπηρεσίες αστικών λεωφορείων.

Οι θέσεις στα τρένα V / Line μπορούν να γεμίσουν γρήγορα, οπότε κάντε κράτηση νωρίς!

Μεταφορά στις εκδηλώσεις του Darebin Seniors Month

Ενδιαφέρεστε να συμμετάσχετε στις δραστηριότητες του Seniors Month στο Darebin; Δυσκολεύεστε με τις μεταφορές και αναρωτιέστε πώς να φτάσετε εκεί; Καλέστε το Συμβούλιο στο 8470 8063. Θα συζητήσουμε τις επιλογές σας μαζί σας.

Εβδομάδα παππούδων και γιαγιάδων στο γήπεδο γκολφ Northcote

1 – 4 Οκτωβρίου

Ελάτε μαζί μας για μια ειδική εβδομάδα παππούδων στο γήπεδο γκολφ Northcote! Φέρτε το εγγόνι σας και απολαύστε έναν γύρο γκολφ μαζί στην τιμή ενός (2 προς 1 γύρους) αυτές τις σχολικές διακοπές. Junior και adult clubs διαθέσιμα προς ενοικίαση.

143 Normanby Avenue, Θόρνμπερι, **9484 6961**

Δωρεάν Εργαστήρια Ψηφιακής Ενδυνάμωσης

Τρίτη, 10.30-12μμ, Preston Library, 266 Gower Street, Preston

Μάθετε νέες δεξιότητες και αυξήστε την εμπιστοσύνη σας στον ψηφιακό κόσμο.

Τα θέματα περιλαμβάνουν:

- Εντοπισμός και αποφυγή απάτης
- Ασφάλεια στο διαδίκτυο
- Εφαρμογές κοινωνικών μέσων
- Εισαγωγή στην τεχνητή νοημοσύνη (AI)

Μην το χάσετε και κλείστε τη δωρεάν θέση σας στο 1300 655 355.

Λαμβάνετε υπηρεσίες υποστήριξης στο σπίτι μέσω του Συμβουλίου Darebin; Μπορείτε να μας καλέσετε στο **8470 8828** και να κλείσετε τον εργαζόμενο υποστήριξής σας για να παρακολουθήσετε τη συνεδρία μαζί σας.

Ελάτε να δοκιμάσετε μια δωρεάν συνεδρία στο Reservoir Leisure Centre, 2A Cuthbert Street

Επισκεφθείτε μία από τις δωρεάν συνεδρίες και λάβετε το πακέτο των πέντε δωρεάν καρτών σας για το Reservoir Leisure Centre:

Τρίτη, 1 Οκτωβρίου, όλες οι συνεδρίες ακολουθούνται από πρωινό τσάι

10πμ: Αρθρίτιδα - υδρομασάζ

10.30πμ: Golden Oldies – ήπια άσκηση

Δευτέρα 7 Οκτωβρίου

9 π.μ.: Aqua Moves – μεγάλη πισίνα

Τετάρτη 16 Οκτωβρίου

11.35 π.μ.: Ζώντας περισσότερο, ζώντας πιο δυνατά – ήπια άσκηση

Παρασκευή 26 Οκτωβρίου

11 π.μ.: Υπαίθριο γυμναστήριο, TW Andrews Reserve

Ελάτε να μάθετε πώς να χρησιμοποιείτε τον υπαίθριο εξοπλισμό γυμναστικής με το προσωπικό από το Reservoir Leisure Centre.

9496 1050

Δάγκωμα & Απεργία

Το Keys Leisure Centre στο Preston βάζει μια ειδική προσφορά για το Seniors Festival από τις 1-8 Οκτωβρίου, 11 π.μ. - 3 μ.μ.

Απολαύστε ένα κύριο γεύμα από το επιλεγμένο μενού μας και ένα παιχνίδι μπόουλινγκ για \$ 25 με την κάρτα Seniors σας.

188 Plenty Road, Πρέστον

Κόστος: \$ 25 με κάρτα ηλικιωμένων

8844 4124

Εβδομαδιαίες εκδηλώσεις τον Οκτώβριο

Δευτέρα

Bundoora Καφές και Κλαμπ

Από τις 10πμ

Πάρτε μέρος σε ένα γυναικείο πρωινό στο γήπεδο γκολφ Bundoora! Για μια εφάπαξ συνδρομή 25 \$, απολαύστε γύρους ή κουβάδες 9 οπών με έκπτωση (10 \$) κάθε Δευτέρα πρωί από τις 10 το πρωί. Συνδεθείτε με ομοϊδεάτες γυναίκες για ένα διασκεδαστικό, κοινωνικό παιχνίδι και μην χάσετε το δωρεάν γεύμα την πρώτη Δευτέρα κάθε μήνα. Η συνδρομή περιλαμβάνει τσάντα γκολφ.

Δημόσιο γήπεδο γκολφ Bundoora Park, 1069 Plenty Road.

9469 3880

Μάθημα μαγειρικής

1-3μμ

Βελτιώστε την ανεξαρτησία σας, μάθετε νέες συνταγές και γνωρίστε νέους ανθρώπους σε αυτό το δωρεάν μάθημα μαγειρικής της κοινότητας.

Reservoir Γειτονιά House, 2B Cuthbert Road.

Απαραίτητη κράτηση στο **8488 6655**

Casual Pickleball

10πμ-12μμ

Ελάτε μόνοι σας ή με φίλους για ένα διασκεδαστικό παιχνίδι χαμηλού αντίκτυπου κατάλληλο για όλες τις ικανότητες. Με εναλλασσόμενα γήπεδα και συνεργάτες

χτυπήματος, θα συναντάτε νέους ανθρώπους κάθε εβδομάδα - δεν απαιτείται εμπειρία και παρέχεται όλος ο εξοπλισμός.

Δευτέρα/Τετάρτη/Παρασκευή.

Στάδιο Narrandjeri, 281 Darebin Road, Thornbury.

Κόστος: \$ 10; **9989 5800**

Τρίτη

Ρέτανκμε στον κήπο

1-3μμ, ανάλογα με τις καιρικές συνθήκες

Το Ρέτανκμε είναι ένα διασκεδαστικό, κοινωνικό και ανταγωνιστικό παιχνίδι με μπάλα.

Όπως ο Bocce. Ελάτε να δοκιμάσετε!

Reservoir Γειτονιά House, 2B Cuthbert Road. **8488 6655**

Ήπια άσκηση

9.30-10.30μμ

Δραστηριοποιηθείτε και συνδεθείτε με άλλους.

Span Community House, 64 Clyde Street, Thornbury. **9480 1364**

Tai Chi Class για ηλικιωμένους

10-11πμ

Ελάτε να δοκιμάσετε ένα δωρεάν μάθημα Tai Chi τον Οκτώβριο και να μείνετε για πρωινό τσάι με νόστιμα scones και κέικ.

Κοινοτικό Κέντρο Jika Jika, 1B Plant Street Northcote. **9482 5100**

Ψηφιακό Drop-In

10πμ-12μμ

Αποκτήστε δωρεάν υποστήριξη one-on-one με το κινητό σας τηλέφωνο, tablet ή φορητό υπολογιστή. Tablet και φορητοί υπολογιστές επιτόπου για χρήση. Παρέχεται υποστήριξη στα ιταλικά και τα αραβικά. Οι συνεδρίες εκτελούνται από το Bridge Darebin.

Κοινοτικό Κέντρο East Preston, 7 Newton Street, Reservoir. **8470 8107**

Τετάρτη

Μπάντμιντον και μπισκότα

10πμ-12μμ

Γίνετε μέλος των Golden Oldies, μιας κοινωνικής ομάδας μπάντμιντον για ηλικιωμένους, όπου μπορείτε να απολαύσετε ένα διασκεδαστικό παιχνίδι μπάντμιντον ακολουθούμενο από μπισκότα, τσάι, καφέ και επιτραπέζια παιχνίδια. Δεν απαιτείται εμπειρία και παρέχεται όλος ο εξοπλισμός!

Κοινοτικό αθλητικό στάδιο Darebin.
857 Άφθονος δρόμος, δεξαμενή.
Κόστος: \$ 5.20 με κάρτα ηλικιωμένων. **9989 5800**

Πέμπτη

Κοινοτικό γεύμα

12-1.30μμ

Γνωρίστε τους γείτονές σας και κάντε νέους φίλους κατά τη διάρκεια ενός δωρεάν γεύματος.

Reservoir Γειτονιά House, 2B Cuthbert Road. **8488 6655**

Χορός στην αίθουσα χορού

1.30-3.30μμ

Ελάτε και γλιστρήστε γύρω από την πίστα με τους ομαλούς κινούμενους από το Northcote. Κέντρο Ηλικιωμένων Northcote, Οδός Bent 18a.

Κόστος: \$ 3.50

Κοινωνική Επιτραπέζια Αντισφαίριση

10πμ-12μμ

Γνωρίστε μερικούς νέους ανθρώπους που παίζουν πινγκ πονγκ. Δεν απαιτείται εμπειρία και παρέχονται νυχτερίδες. Τα τραπέζια είναι έτοιμα για σόλο, ένα: ένα ή διπλό.

Στάδιο Narrandjeri, 281 Darebin Road, Thornbury.

Κόστος: \$ 5

9989 5800

stARTalking

2-4μμ

Γίνετε μέλος του DIVRS σε δωρεάν συνεδρία δημιουργίας τέχνης και δημιουργικών δραστηριοτήτων. Εστιάζουμε στην υγεία και την ευημερία.

Διαπολιτισμικό Κέντρο, 350 High Street, Preston.

8470 8440

Ομάδα φρέσκων

10πμ-1μμ

Συνδεθείτε με τους ντόπιους μέσω μιας κούπας και μιας συνομιλίας. Συνεδρία που εκτελείται από την Υγεία της Κοινότητάς σας. Συμμετέχετε σε διασκεδαστικές δραστηριότητες για να κρατήσετε το σώμα και τον εγκέφαλό σας ενεργό.

Κοινοτικό Κέντρο East Preston, Newton Street, Δεξαμενή.

Κόστος: \$ 5

Απαραίτητη η κράτηση θέσης στο **8470 1111**

Παρασκευή

Μπλε ρυθμοί

2-4μμ

Συνδεθείτε με την παθιασμένη ομάδα Κινέζων γυναικών που ενώνονται για να γιορτάσουν τον πολιτισμό μέσω του χορού και της μόδας.

East Reservoir Κέντρο Ηλικιωμένων, 7A Strathmerton Street.

0490 070 491

Γεύμα Laneway

12-1.30μμ

Ελάτε μαζί για σύνδεση, καλό φαγητό και υποστήριξη. Παίζουμε ένα παιχνίδι bingo με βραβεία.

Γέφυρα Darebin Back Hall, 220 High Street, Πρέστον.

Κόστος: Δωρεά χρυσών νομισμάτων.

Κυριακή

Συνδεθείτε και διασκεδάστε

Εγγραφείτε στο δωρεάν κυριακάτικο πρόγραμμα της Βορειοανατολικής Κινεζικής Ένωσης Μελβούρνης:

9.30πμ-12μμ: Πινγκ πονγκ

10-11πμ: Απαλές κινήσεις

1-5μμ: Κοινωνικός χορός στην αίθουσα χορού

2-4μμ: Κινεζική Χορωδία

1-4μμ: Όπερα του Πεκίνου

384 Bell Street, Πρέστον.

0403 111 220

Εκδηλώσεις τον Οκτώβριο του 2024

Πέμπτη 3 Οκτωβρίου

Προετοιμασία για το μέλλον

10πμ-12μμ

Αυτό το διαδραστικό εργαστήριο θα σας καθοδηγήσει στον οδηγό του Justice Connect για να σχεδιάσετε τα γηρατειά που είναι κατάλληλα για εσάς. Τα θέματα περιλαμβάνουν:

- Ποιον εμπιστεύεστε για τη λήψη αποφάσεων εκ μέρους σας
- Φροντίζοντας τα χρήματά σας

- Πού θα θέλατε να ζήσετε;
Δωρεάν συνεδρία και πρωινό τσάι.
Yanada House, 92 Dennis Street, Northcote.
Απαραίτητη κράτηση στο **8470 8970**
-

Τρίτη 8 Οκτωβρίου

Ομάδα χρηστών ποδηλάτων Darebin

Εισαγωγική βόλτα στο Bundoora Park Café. 9.30πμ-1.30μμ
Δωρεάν συμπεριλαμβανομένου πρωινού τσαγιού.
Κοινοτικό Κέντρο Jika Jika, 1B Plant Street, Northcote.
Κάντε κράτηση στο **8470 8683**

Τετάρτη 9 Οκτωβρίου

Κοινοτικό γεύμα

12.30-2μμ
Μοιραστείτε ένα δωρεάν γεύμα με τους γείτονές σας και λάβετε μέρος στη συνεδρία.
"Μάθετε για τις απάτες" από τη 1 μ.μ.
Κοινοτικό Σπίτι Span
64 Clyde Street, Θόρνμπερι.
Κρατήσεις απαραίτητες στο **9480 1364**

Πέμπτη 10 Οκτωβρίου

Παραμείνετε ασφαλείς στο διαδίκτυο

Ελάτε μαζί μας στις 12μμ για ένα γεύμα στο ξενοδοχείο Grandview με δικά σας έξοδα. Στη συνέχεια, στις 1.15 μ.μ. για μια δωρεάν παρουσίαση που διοργανώνεται από τους U3A.
9489 2103, 429 Heidelberg Road, Φέρφιλντ.

Σάββατο 12 Οκτωβρίου

Γίνε εθελοντής με την U3A!

11πμ-12μμ
Μάθετε πώς να συνεχίσετε να μαθαίνετε και πώς να μοιράζεστε τις γνώσεις σας με άλλους. Μάθετε πώς μπορείτε να διευκολύνετε μια ομάδα ατόμων με το ίδιο χόμπι ή ενδιαφέροντα με εσάς.
U3A Darebin, 26 Railway Place, Fairfield. **9489 2103**

Δευτέρα 14 Οκτωβρίου

Γευσιγνωσία τσαγιού και ξενάγηση

11πμ-1μμ

Ζήστε τις πλούσιες γεύσεις της γευσιγνωσίας τσαγιού που ακολουθείται από μια ξενάγηση, όπου η ιστορία και ο πολιτισμός ζωντανεύουν.

Κόστος: \$ 15

Ισλαμικό Μουσείο, 15A Anderson Road, Thornbury. **1300 915 171**

Τρίτη 15 Οκτωβρίου

Τραγουδήστε μαζί και χορέψτε με τον Rory

1μμ

Γίνετε μέλος του Northcote Senior Citizens Club, τραγουδώντας μερικά παλιά αγαπημένα με τον υπέροχο τραγουδιστή Rory. Σύντομα θα χτυπάτε τα δάχτυλα των ποδιών σας και θα είστε έτοιμοι να κάνετε boogie.

(πρέπει να επιβεβαιώσετε το τηλέφωνο) 18a Bent Street, Northcote. Κόστος: \$ 3

Τετάρτη 16 Οκτωβρίου

Σχέσεις και οικειότητα για τους ηλικιωμένους

12.30-1.30μμ

Πάρτε μέρος για μια ομιλία και απογευματινό τσάι.

Span Community House, 64 Clyde Street, Thornbury. **9480 1364**

Κοινωνικός πρωινός έλεγχος και έλεγχος υγείας

10πμ-12μμ

Εγγραφείτε στο DIVRS για επιδείξεις υγιεινής μαγειρικής, μπίνγκο, επιτραπέζια παιχνίδια, ασήμαντα πράγματα, παζλ και διασκέδαση με την κοινότητα και τους φοιτητές νοσηλευτικής Latrobe.

Κοινοτικό Κέντρο East Preston, 7 Newton Street, Reservoir.

Ελεύθερος. **8470 8107**

Δωρεάν γεύμα για 95+ άτομα

12.15-2μμ

Ο Ροταριανός Όμιλος Preston καλωσορίζει τους κατοίκους ηλικίας 95+ ετών και τον συνοδό τους για να παρακολουθήσουν ένα δωρεάν εορταστικό γεύμα προς τιμήν τους.

Τυχόν επιπλέον επισκέπτες θα χρεώνονται 25 \$.

Εστιατόριο St George στο NMIT, 77 St Georges Road, Preston.

Δηλώστε το ενδιαφέρον σας μέχρι τις 25 Σεπτεμβρίου στο. **0418 351 034**

Παρασκευή 18 Οκτωβρίου

Ημέρα Λειτουργίας του Spectrum Seniors Festival

10πμ-2μμ

Μια μέρα γεμάτη με δωρεάν διασκεδαστικές δραστηριότητες. Μάθετε ένα νέο χορό, τραγουδήστε με μια χορωδία, παίξτε παιχνίδια, κάντε απαλές ασκήσεις και δοκιμάστε κάποια χειροτεχνία. Και απολαύστε νόστιμο φαγητό και κουβέντα.

Κέντρο λειτουργιών, 23 Victoria Street, Coburg.

Απαραίτητη κράτηση στο **0422 219 480**

Κυριακή 20 Οκτωβρίου

Βοτάνισμα κρεβατιού κήπου

Φίλοι της λίμνης Edwardes, Reservoir

9πμ-12.30μμ

Ας σηκώσουμε τα μανίκια μας για να απαλλαγούμε από τα ζιζάνια. Συναντηθείτε στον πίνακα ανακοινώσεων μεταξύ της γέφυρας και της παιδικής χαράς. Ή πηγαίνετε στο κρεβάτι της λίμνης Edwardes μεταξύ λίμνης και αθλητικού πεδίου.

Τετάρτη 23 Οκτωβρίου

Bingo και απογευματινό τσάι

12.15μμ

Λάβετε ένα δωρεάν βιβλίο bingo και απολαύστε δωρεάν απογευματινό τσάι με γλυκές λιχουδιές.

East Reservoir Senior Citizens Club, οδός Strathmerton 7A.

Απαραίτητη κράτηση στο **0417 663 949**

Παρασκευή 25 Οκτωβρίου

Online Χορευτικό Πάρτυ

Μείνετε σε φόρμα και υγιείς από την άνεση του σπιτιού. Το Third Age Fitness προσφέρει δωρεάν συνδρομές κατά τη διάρκεια του Seniors Month.

Στείλτε email [στο carol@thirdagefitness.com.au](mailto:carol@thirdagefitness.com.au) ή τηλεφωνήστε στο 0411 246 741 για να κλείσετε το δωρεάν online εισιτήριο για πάρτι χορού.

Τετάρτη 30 Οκτωβρίου

Κοινοτικός Κήπος

11πμ-12μμ

Επισκεφθείτε τον κοινόχρηστο κήπο μας και ελάτε μαζί μας για πρωινό τσάι όπου συνδεόμαστε, μοιραζόμαστε, μαθαίνουμε και καλλιεργούμε τοπικά προϊόντα για εσάς και την κοινότητα.

Κοινοτικό Κέντρο East Preston, 7 Newton Street, Reservoir.

Ελεύθερος.


8470 8107

CITY OF DAREBIN

274 Gower Street, Preston
PO Box 91, Preston, Vic 3072
T 8470 8888 F 8470 8877
E mailbox@darebin.vic.gov.au
darebin.vic.gov.au

 **National Relay Service**
relayservice.gov.au

If you are deaf, or have a hearing or speech impairment, contact us through the National Relay Service.

 **Speak your language**
T 8470 8470

العربية	Italiano	Soomalii
繁體中文	Македонски	Español
Ελληνικά	नेपाली	اردو
हिंदी	ਪੰਜਾਬੀ	Tiếng Việt