

2024 年 Darebin 春季社区活动 – 由 Darebin 委员会主办

2024 年老年人节的口号是“探索、参与、发展”。



扫描二维码并向我们提供您对本手册的反馈。

如果您需要帮助提供反馈，请致电 8470 8114。

---

### 全州八天免费公共交通！

作为维多利亚州老年人卡的持有人，您可以在 2024 年 10 月 6 日星期日至 10 月 13 日星期日期间免费外出探索墨尔本大都会和维多利亚州中小城市。

这包括所有大都会铁路、有轨电车和公共汽车服务;所有 V/Line 铁路和公共汽车服务;以及所有区域城镇巴士服务。

V/Line 列车的座位很快就会满，所以请尽早预订！

---

### **前往 Darebin 的 Seniors Month 活动的交通**

您有兴趣参加 Darebin 的 Seniors Month

活动吗？您是否在交通方面苦苦挣扎，想知道如何到达那里？请致电 **8470 8063**

与理事会联系。我们将与您讨论您的选择。

---

### **诺斯科特高尔夫球场的祖父母周**

10 月 1 日至 4 日

加入我们在诺斯科特高尔夫球场度过一个特别的祖父母周！在这个学校假期，带上您的孙子孙女，以一轮（2 对 1）的价格一起享受一轮高尔夫。提供青少年和成人俱乐部租赁服务。

143 Normanby Avenue, 桑伯里, **9484 6961**

---

### **免费数字赋权研讨会**

周二，晚上 10.30-12 点，普雷斯顿高尔街 266 号普雷斯顿图书馆

学习新技能并增强您对数字世界的信心。

主题包括：

- 识别和避免诈骗
- 在线安全
- 社交媒体应用
- 人工智能（AI）简介

不要错过，请致电 1300 655 355 预订您的免费位置。

您是否通过 Darebin Council 接受家庭支持服务？您可以致电 **8470 8828**

并预订您的支持人员与您一起参加会议。

---

快来 **2A Cuthbert Street** 的 **Reservoir Leisure Centre** 尝试免费课程

访问其中一个免费课程并获得 Reservoir Leisure Centre 的五张免费通行证：

**10 月 1 日星期二**，所有时段后为早茶

上午 10 点：关节炎 - 水疗池

上午 10.30：Golden Oldies – 温和的运动

**10 月 7 日星期一**

上午 9 点：Aqua Moves – 大泳池

**10 月 16 日星期三**

上午 11.35：活得更久，活得更强 – 温和的运动

**10 月 26 日星期五**

上午 11 点：户外健身房，TW Andrews Reserve

快来与 Reservoir Leisure Centre 的工作人员一起学习如何使用户外健身器材。

**9496 1050**

---

## **咬与打**

普雷斯頓的 Keys 休闲中心将于 10 月 1 日至 8 日上午 11 点至下午 3

点为老年人节提供特别优惠。

从我们精选的菜单中享用主餐，并使用您的老年人卡以 25 美元的价格打保龄球。

188 Plenty Road, 普雷斯頓

费用：使用老年卡 25 美元

**8844 4124**

---

## **10 月的每周活动**

### **星期一**

**Bundoora 咖啡和俱乐部**

上午 10 点起

加入 Bundoora 高尔夫球场的女士早晨！对于一次性 25 美元的会员资格，每周一早上 10 点开始在练习场享受折扣（10 美元） 9

洞回合或桶。与志同道合的女性联系，玩一个有趣的社交游戏，不要错过每个月第一个星期一的免费午餐。会员资格包括一个高尔夫礼包。

邦多拉公园公共高尔夫球场，丰盛路 1069 号。

**9469 3880**

### 烹饪课

下午 1 点至 3 点

在这个免费的社区烹饪课程中提高您的独立性，学习新食谱并结识新朋友。

水库邻里之家，卡斯伯特路 2B 号。

需要预订 **8488 6655**

### 休闲匹克球

上午 10 点至中午 12 点

独自或与朋友一起来玩一款适合所有能力的有趣、低影响的游戏。通过轮换球场和击球伙伴，您每周都会结识新朋友 - 无需经验，并提供所有设备。

周一/周三/周五。

Narrandjeri 体育场，桑伯里 Darebin 路 281 号。

价格：10 美元

**9989 5800**

---

## 星期二

### 花园中的滚球

下午 1 点至 3 点，视天气而定

滚球是一项有趣、社交和竞技的球类运动。就像地掷球一样。快来试试吧！

水库邻里之家，卡斯伯特路 2B 号。

**8488 6655**

### 温和的运动

晚上 9 : 30 至 10 : 30

活跃起来并与其他人联系。

Span Community House, 桑伯里克莱德街 64 号。

**9480 1364**

### **老年人太极班**

上午 10 点至 11 点

快来尝试 10 月的免费太极班，留下来享用早茶，品尝美味的烤饼和蛋糕。

Jika Jika 社区中心, 1B Plant Street Northcote。

**9482 5100**

### **数字 Drop-In**

上午 10 点至中午 12 点

通过您的手机、平板电脑或笔记本电脑获得免费的一对一支持。现场提供平板电脑和笔记本电脑供您使用。提供意大利语和阿拉伯语支持。会话由 Bridge Darebin 运行。

东普雷斯顿社区中心, 7 Newton Street, Reservoir。

**8470 8107**

---

## **星期三**

### **羽毛球和饼干**

上午 10 点至中午 12 点

加入 Golden

Oldies, 这是一个面向老年人的社交羽毛球小组，在那里您可以享受有趣的羽毛球比赛，然后是饼干、茶、咖啡和棋盘游戏。无需经验，并提供所有设备！

Darebin 社区体育场。

857 Plenty Road, 水库。

费用：使用老年卡 5.20 美元

**9989 5800**

---

## **星期四**

### **社区午餐**

中午 12 点至下午 1:30

结识您的邻居，并在免费用餐时结交新朋友。

水库邻里之家，卡斯伯特路 2B 号。

**8488 6655**

### **交际舞**

下午 1 : 30-3 : 30

快来，与 Northcote 的 Smooth Movers 一起在舞池中滑行。

诺斯科特老年人中心

18a 本特街。

价格：3.50 美元

### **社交乒乓球**

上午 10 点至中午 12 点

认识一些打乒乓球的新朋友。无需经验，提供球棒。牌桌设置为单人、一对一或双人。

Narrandjeri 体育场，桑伯里 Darebin 路 281 号。

费用：5 美元

**9989 5800**

### **stARTalking**

下午 2 点至 4 点

加入 DIVRS 参加免费的艺术创作和创意活动会议。我们专注于健康和福祉。

普雷斯顿高街 350 号跨文化中心。

**8470 8440**

### **馥生集团**

上午 10 点至下午 1 点

与当地人一起喝杯茶和聊天。由 Your Community Health 举办的会议。

参加有趣的活动，让您的身体和大脑保持活跃。

东普雷斯顿社区中心，牛顿街，水库。

费用：5 美元

必须预订 **8470 1111**

---

### **星期五**

## 蓝色节奏

下午 2 点至 4 点

与热情的中国女性群体建立联系，她们齐聚一堂，通过舞蹈和时尚来庆祝文化。

东水库老年人中心，斯特拉默顿街 7A 号。

**0490 070 491**

## 巷道午餐

中午 12 点至下午 1 : 30

来吧，寻求联系、美食和支持。我们玩有奖宾果游戏。

Bridge Darebin Back Hall，普雷斯顿高街 220 号。

费用：金币捐赠。

---

## 星期日

### 连接并享受娱乐

参加东北墨尔本华人协会的免费周日活动：

9.30am-12pm：乒乓球

上午 10 点至 11 点：轻柔的动作

下午 1 点至 5 点：社交交际舞

下午 2 点至 4 点：华语合唱团

下午 1 点至 4 点：京剧

384 Bell Street，普雷斯顿。

**0403 111 220**

---

## 2024 年 10 月的活动

### 10 月 3 日星期四

#### 为未来做准备

上午 10 点至中午 12 点

这个互动研讨会将引导您了解 Justice Connect 的指南，为适合您的老年进行规划。主题包括：

- 您信任谁代表您做出决策
- 照顾好您的资金
- 您想住在哪里？

免费课程和早茶。

Yanada House, 诺斯科特丹尼斯街 92 号。

需预订：8470 8970

---

## **10 月 8 日星期二**

### **Darebin 自行车用户组**

Bundoora Park Café 的入门之旅

上午 9 : 30 至下午 1 : 30

免费，包括早茶。

Jika Jika 社区中心, 1B Plant Street, 诺斯科特。

预订电话 8470 8683

---

## **10 月 9 日星期三**

### **社区午餐**

中午 12 : 30 至下午 2 点

与您的邻居分享免费餐点并加入会议。

从下午 1 点开始“了解诈骗”。

Span 社区之家

桑伯里克莱德街 64 号。

需要预订，请致电 9480 1364

---

## **10 月 10 日星期四**

## **保持在线安全**

中午 12 点加入我们，在 Grandview Hotel 享用午餐，费用自理。然后在下午 1.15 由 U3A 举办的免费演示。

**9489 2103**, 429 海德堡路, 费尔菲尔德。

---

## **10 月 12 日星期六**

### **成为 U3A 的志愿者！**

上午 11 点至中午 12 点

了解如何继续学习以及如何与他人分享您的知识。了解如何为一群与您有相同爱好或兴趣的人提供便利。

U3A Darebin, 费尔菲尔德铁路广场 26 号。

**9489 2103**

---

## **10 月 14 日星期一**

### **品茶和旅游**

上午 11 点至下午 1 点

体验我们品茶会的浓郁风味，然后参观历史和文化，让历史和文化栩栩如生。

费用：15 美元

伊斯兰博物馆，桑伯里安德森路 15A 号。

**1300 915 171**

---

## **10 月 15 日星期二**

### **与 Rory 一起唱歌跳舞**

下午 1 点

加入 Northcote 老年人俱乐部，与可爱的歌手 Rory

一起唱一些老歌。你很快就会敲打你的脚趾并准备好跳动。

(需要确认电话) 18a Bent Street, Northcote.

费用：3 美元

---

## **10月16日星期三**

### **老年人的关系和亲密关系**

中午 12 : 30 至下午 1 : 30

参加讲座和下午茶。

Span Community House, 桑伯里克莱德街 64 号。

**9480 1364**

### **社交晨间和健康检查**

上午 10 点至中午 12 点

加入 DIVRS, 与社区和 Latrobe

护理学生一起参加健康烹饪演示、宾果游戏、棋盘游戏、琐事、拼图和乐趣。

东普雷斯顿社区中心, 7 Newton Street, Reservoir。

自由。

**8470 8107**

### **95+ 人免费午餐**

中午 12 : 15 至下午 2 点

普雷斯顿扶轮社欢迎 95+

岁的居民及其同伴参加免费的庆祝午餐, 以纪念他们。任何额外的客人均需支付 25 美元的费用。

NMIT 的 St George 餐厅, 普雷斯顿圣乔治路 77 号。

请在 9 月 25 日之前致电 **0418 351 034** 登记您的兴趣

---

## **10月18日星期五**

### **Spectrum Seniors Festival 开放日**

上午 10 点至下午 2 点

这一天充满了免费乐趣活动。学习新舞蹈, 与合唱团一起唱歌, 玩游戏, 做温和的练习, 并尝试一些手工艺。享受美味的食物和聊天。

功能中心, 科堡维多利亚街 23 号。

需要预订，请致电 **0422 219 480**

---

### **10月20日星期日**

#### **花园床除草**

爱德华兹湖之友，水库

上午 9 点至中午 12.30

让我们卷起袖子去掉杂草。在桥和游乐场之间的布告栏集合。或者去湖泊和运动场之间的爱德华兹湖床。

---

### **10月23日星期三**

#### **宾果游戏和下午茶**

中午 12 : 15

获得一本免费的宾果游戏书，并享受免费的甜食下午茶。

East Reservoir 老年人俱乐部，7A Strathmerton Street。

需要预订，请致电 **0417 663 949**

---

### **10月25日星期五**

#### **在线舞会**

在舒适的家中保持健康。Third Age Fitness 在老年人月期间提供免费会员资格。

发送电子邮件至 [carol@thirdagefitness.com.au](mailto:carol@thirdagefitness.com.au) 或致电 0411 246 741

预订免费的在线舞会门票。

---

### **10月30日星期三**

#### **社区花园**

上午 11 点至中午 12 点

参观我们的共享花园，加入我们的早茶，在那里我们为您和社区联系、分享、学习和种植当地农产品。

东普雷斯顿社区中心，7 Newton Street, Reservoir。

自由。

**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](mailto:mailbox@darebin.vic.gov.au)  
[darebin.vic.gov.au](http://darebin.vic.gov.au)



**National Relay Service**  
[relayservice.gov.au](http://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