

Sự kiện Cộng đồng Mùa xuân Darebin 2024 - do Hội đồng Darebin trình bày

Phương châm của Lễ hội Người cao niên năm 2024 là '*Khám phá, Tham gia, Phát triển*'.



Quét mã QR và cung cấp cho chúng tôi phản hồi của bạn về tài liệu này.

Gọi 8470 8114 nếu bạn cần trợ giúp để đưa ra phản hồi.

**Tám ngày giao thông công cộng miễn phí trên toàn tiểu bang!**

Là chủ thẻ Người cao niên Victoria, bạn có thể ra ngoài và khám phá vùng đô thị Melbourne và khu vực Victoria với chuyến đi miễn phí từ **Chủ nhật ngày 6 tháng 10 đến Chủ nhật ngày 13 tháng 10 năm 2024.**

Điều này bao gồm tất cả các dịch vụ đường sắt đô thị, xe điện và xe buýt; tất cả các dịch vụ đường sắt và xe buýt V/Line; và tất cả các dịch vụ xe buýt thị trấn trong khu vực.

Chỗ ngồi trên tàu V/Line có thể lấp đầy nhanh chóng, vì vậy hãy đặt sớm!

## **Phương tiện di chuyển đến các sự kiện Tháng Người cao niên của Darebin**

Bạn có muốn tham gia các hoạt động Tháng Người cao niên ở Darebin không? Bạn đang vật lộn với giao thông vận tải và bạn đang tự hỏi làm thế nào để đến đó? Vui lòng gọi Hội đồng theo số 8470 8063. Chúng tôi sẽ thảo luận về các lựa chọn của bạn với bạn.

---

## **Tuần lễ ông bà tại Sân gôn Northcote**

1 – 4 tháng 10

Tham gia cùng chúng tôi trong Tuần lễ Ông bà đặc biệt tại Sân gôn Northcote! Mang theo cháu của bạn và thưởng thức một vòng golf cùng nhau với giá của một (vòng 2 đổi 1) trong kỳ nghỉ học này. Câu lạc bộ thiếu niên và người lớn có sẵn để cho thuê.

143 Đại lộ Normanby, Thornbury, **9484 6961**

---

## **Hội thảo trao quyền kỹ thuật số miễn phí**

Thứ Ba, 10:30-12pm, Thư viện Preston, 266 Gower Street, Preston

Học các kỹ năng mới và tăng sự tự tin của bạn trong thế giới kỹ thuật số.

Các chủ đề bao gồm:

- Xác định và tránh lừa đảo
- Bảo mật trực tuyến
- Ứng dụng truyền thông xã hội
- Giới thiệu về trí tuệ nhân tạo (AI)

Đừng bỏ lỡ và đặt chỗ miễn phí của bạn trên 1300 655 355.

Bạn có nhận được các dịch vụ hỗ trợ tại nhà thông qua Hội đồng Darebin không? Bạn có thể gọi cho chúng tôi theo số **8470 8828** và đặt nhân viên hỗ trợ của bạn để tham dự phiên họp với bạn.

---

## **Hãy đến và thử một buổi học miễn phí tại Trung tâm Giải trí Reservoir, 2A Cuthbert Street**

Ghé thăm một trong những buổi miễn phí và nhận gói năm vé miễn phí đến Trung tâm Giải trí Reservoir:

**Thứ ba, ngày 1 tháng 10**, tất cả các buổi tiếp theo là trà sáng

10 giờ sáng: Viêm khớp - hồ bơi thủy lực

10h30: Golden Oldies – tập thể dục nhẹ nhàng

## **Thứ Hai, 7 Tháng Mười**

9 giờ sáng: Aqua Moves – hồ bơi lớn

## **Thứ tư, 16 Tháng Mười**

11h35: Sống lâu hơn, sống khỏe – tập thể dục nhẹ nhàng

## **Thứ Sáu 26 Tháng Mười**

11 giờ sáng: Phòng tập thể dục ngoài trời, TW Andrews Reserve

Hãy đến và tìm hiểu cách sử dụng thiết bị tập thể dục ngoài trời với nhân viên từ Trung tâm Giải trí Reservoir. **9496 1050**

---

## **Cần & Tấn công**

Trung tâm Giải trí Keys ở Preston đang đưa ra một ưu đãi đặc biệt cho Lễ hội Người cao niên từ ngày 1-8 tháng 10, 11 giờ sáng đến 3 giờ chiều.

Thưởng thức một bữa ăn chính từ thực đơn đã chọn của chúng tôi và một trò chơi bowling với giá 25 đô la với Thẻ Người cao niên của bạn.

188 Đường Plenty Road, Preston

Chi phí: \$ 25 với Thẻ Người cao niên. **8844 4124**

---

## **Sự kiện hàng tuần trong Tháng Mười**

### **Thứ hai**

#### **Bundoora Coffee và Câu lạc bộ**

Từ 10h sáng

Tham gia một buổi sáng dành cho phụ nữ tại Sân gôn Bundoora! Đối với tư cách thành viên \$ 25 một lần, hãy tận hưởng các vòng hoặc xô 9 lỗ giảm giá (\$ 10) trên phạm vi vào mỗi sáng thứ Hai từ 10 giờ sáng. Kết nối với những người phụ nữ cùng chí hướng để có một trò chơi xã hội vui vẻ và đừng bỏ lỡ bữa trưa miễn phí vào thứ Hai đầu tiên của mỗi tháng. Tư cách thành viên bao gồm một túi quà chơi gôn.

Sân gôn công cộng Bundoora Park, 1069 Plenty Road. **9469 3880**

#### **Lớp học nấu ăn**

1-3 giờ chiều

Cải thiện sự độc lập của bạn, học các công thức nấu ăn mới và gặp gỡ những người mới tại lớp học nấu ăn cộng đồng miễn phí này.

Reservoir Neighborhood House, 2B Cuthbert Road.

Đặt phòng cần thiết trên **8488 6655**

#### **Pickleball thông thường**

10 giờ sáng - 12 giờ trưa

Hãy đến solo hoặc cùng bạn bè để có một trò chơi vui nhộn, ít tác động phù hợp với mọi khả năng. Với các tòa án luân phiên và các đối tác đánh, bạn sẽ gặp gỡ những người mới mỗi tuần - không cần kinh nghiệm và tất cả các thiết bị được cung cấp.

Thứ Hai / Thứ Tư / Thứ Sáu.

Sân vận động Narrandjeri, 281 Darebin Road, Thornbury. Chi phí: \$10 **9989 5800**

## **Thứ ba**

### **Pétanque trong vườn**

1-3 giờ chiều, phụ thuộc vào thời tiết

Pétanque là một trò chơi bóng vui nhộn, xã hội và cạnh tranh. Giống như Bocce. Hãy đến và thử!

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

### **Tập thể dục nhẹ nhàng**

9:30-10:30 tối

Hãy tích cực và kết nối với những người khác.

Nhà cộng đồng Span, 64 Clyde Street, Thornbury. **9480 1364**

### **Lớp Thái Cực Quyền Dành Cho Người Cao Niên**

10-11 giờ sáng

Hãy đến và thử một lớp học Thái Cực Quyền miễn phí vào tháng Mười và ở lại uống trà buổi sáng với bánh nướng và bánh ngọt ngon.

Trung tâm cộng đồng Jika Jika, 1B Plant Street Northcote. **9482 5100**

### **Thả vào kỹ thuật số**

10 giờ sáng - 12 giờ trưa

Nhận hỗ trợ trực tiếp miễn phí với điện thoại di động, máy tính bảng hoặc máy tính xách tay của bạn. Máy tính bảng và máy tính xách tay tại chỗ để bạn sử dụng. Hỗ trợ bằng tiếng Ý và tiếng Ả Rập có sẵn. Các phiên được điều hành bởi Bridge Darebin.

Trung tâm cộng đồng East Preston, 7 Newton Street, Reservoir. **8470 8107**

---

## **Thứ tư**

### **Cầu lông và bánh quy**

10 giờ sáng - 12 giờ trưa

Tham gia Golden Oldies, một nhóm cầu lông xã hội dành cho người lớn tuổi, nơi bạn có thể thưởng thức một trò chơi cầu lông thú vị sau đó là bánh quy, trà, cà phê và các trò chơi trên bàn. Không cần kinh nghiệm, và tất cả các thiết bị được cung cấp!

Sân vận động thể thao cộng đồng Darebin.

857 Plenty Road, Hồ chứa.

Chi phí: \$ 5.20 với Thẻ Người cao niên **9989 5800**

---

## **Thứ năm**

### **Bữa trưa cộng đồng**

12-1:30 trưa

Gặp gỡ hàng xóm của bạn và kết bạn mới trong một bữa ăn miễn phí.  
Reservoir Neighborhood House, 2B Cuthbert Road. **8488 6655**

### **Khiêu vũ khiêu vũ**

1:30-3:30 chiều

Hãy đến và lướt quanh sàn nhảy với những người di chuyển mượt mà từ Northcote.  
Trung tâm công dân cao cấp Northcote,  
18a Phố Bent. Chi phí: \$3.50

### **Bóng bàn xã hội**

10 giờ sáng - 12 giờ trưa

Gặp gỡ một số người mới chơi bóng bàn. Không cần kinh nghiệm và dơi được cung cấp.  
Các bảng được thiết lập cho solo, một: một hoặc đôi.

Sân vận động Narrandjeri, 281 Darebin Road, Thornbury.

Chi phí: \$5 **9989 5800**

### **stARTalking**

2-4 giờ chiều

Tham gia DIVRS trong buổi làm nghệ thuật và hoạt động sáng tạo miễn phí. Chúng tôi tập trung vào sức khỏe và phúc lợi.

Trung tâm liên văn hóa, 350 High Street, Preston. **8470 8440**

### **Nhóm tưới**

10 giờ sáng - 1 giờ chiều

Kết nối với người dân địa phương qua một tách cà phê và trò chuyện. Phiên do Sức khỏe Cộng đồng của bạn điều hành. Tham gia vào các hoạt động vui chơi để giữ cho cơ thể và não của bạn hoạt động.

Trung tâm cộng đồng East Preston, Phố Newton, Hồ chứa.

Chi phí: \$5

Đặt phòng là điều cần thiết trên **8470 1111**

---

### **Thứ sáu**

#### **Nhịp điệu màu xanh**

2-4 giờ chiều

Kết nối với nhóm phụ nữ Trung Quốc đam mê, những người đến với nhau để tôn vinh văn hóa thông qua khiêu vũ và thời trang.

Trung tâm Công dân Cao cấp East Reservoir, 7A Phố Strathmerton. **0490 070 491**

#### **Bữa trưa trên ngô**

12-1:30 trưa

Hãy đi cùng để kết nối, thức ăn ngon và hỗ trợ. Chúng tôi chơi một trò chơi bingo với giải thưởng.

Cầu Darebin Back Hall, 220 High Street, Preston.

Chi phí: Quyên góp tiền vàng.

---

## **Chủ nhật**

### **Kết nối và giải trí**

Tham gia chương trình Chủ nhật miễn phí của Hiệp hội Trung Quốc Đông Bắc Melbourne:

9:30 sáng - 12 giờ đêm: Bóng bàn

10-11am: Động tác nhẹ nhàng

1-5 giờ chiều: Khiêu vũ khiêu vũ xã hội

2-4pm: Dàn hợp xướng Trung Quốc

1-4 giờ chiều: Nhà hát Opera Bắc Kinh

384 Phố Bell, Preston. **0403 111 220**

---

## **Sự kiện tháng 10/2024**

### **Thứ Năm 3 Tháng Mười**

#### **Chuẩn bị cho tương lai**

10 giờ sáng - 12 giờ trưa

Hội thảo tương tác này sẽ hướng dẫn bạn qua hướng dẫn của Justice Connect để lập kế hoạch cho một tuổi già phù hợp với bạn. Các chủ đề bao gồm:

- Người bạn tin tưởng để thay mặt bạn đưa ra quyết định
- Chăm sóc tiền của bạn
- Bạn muốn sống ở đâu?

Phiên miễn phí và trà sáng.

Nhà Yanada, 92 Phố Dennis, Northcote.

Đặt phòng cần thiết trên **8470 8970**

---

### **Thứ Ba 8 Tháng Mười**

#### **Nhóm người dùng xe đạp Darebin**

Chuyến đi giới thiệu đến Bundoora Park Café

9:30 sáng - 1:30 chiều

Miễn phí bao gồm trà buổi sáng.

Trung tâm cộng đồng Jika Jika, 1B Plant Street, Northcote. Đặt trên **8470 8683**

## **Thứ Tư 9 Tháng Mười**

### **Bữa trưa cộng đồng**

12:30-2 giờ chiều

Chia sẻ một bữa ăn miễn phí với hàng xóm của bạn và tham gia phiên.

'Tìm hiểu về Lừa đảo' từ 1 giờ chiều.

Nhà cộng đồng Span

64 Phố Clyde, Thornbury.

Đặt phòng cần thiết trên **9480 1364**

---

## **Thứ Năm ngày 10 tháng 10**

### **Giữ an toàn khi trực tuyến**

Tham gia với chúng tôi lúc 12 giờ trưa để ăn trưa tại khách sạn Grandview với chi phí của riêng bạn. Sau đó vào lúc 1:15 chiều cho một bài thuyết trình miễn phí do U3A điều hành.

**9489 2103**, 429 Đường Heidelberg, Fairfield.

---

## **Thứ Bảy 12 Tháng Mười**

### **Tình nguyện với U3A!**

11 giờ sáng - 12 giờ trưa

Tìm hiểu làm thế nào để tiếp tục học hỏi và làm thế nào để chia sẻ kiến thức của bạn với người khác. Tìm hiểu cách tạo điều kiện cho một nhóm người có cùng sở thích hoặc sở thích với bạn.

U3A Darebin, 26 Địa điểm Đường sắt, Fairfield. **9489 2103**

---

## **Thứ Hai 14 Tháng Mười**

### **Ném trà và tham quan**

11 giờ sáng - 1 giờ chiều

Trải nghiệm hương vị phong phú của buổi ném trà của chúng tôi, sau đó là một tour du lịch, nơi lịch sử và văn hóa trở nên sống động.

Chi phí: \$15

Bảo tàng Hồi giáo, 15A Anderson Road, Thornbury. **1300 915 171**

---

## **Thứ Ba 15 Tháng Mười**

### **Hát cùng và nhảy với Rory**

1 giờ chiều

Tham gia Câu lạc bộ Công dân Cao cấp Northcote, hát một số bài hát yêu thích cũ với ca sĩ đáng yêu Rory. Bạn sẽ sớm chạm ngón chân và sẵn sàng bop.

**(cần xác nhận điện thoại)** 18a Bent Street, Northcote. Chi phí: \$3

---

### **Thứ Tư 16 Tháng Mười**

#### **Mối quan hệ và sự thân mật cho người cao tuổi**

12:30-1:30 trưa

Tham gia nói chuyện và uống trà chiều.

Nhà cộng đồng Span, 64 Clyde Street, Thornbury. **9480 1364**

#### **Kiểm tra sức khỏe và buổi sáng xã hội**

10 giờ sáng - 12 giờ trưa

Tham gia DIVRS để có các bản demo nấu ăn lành mạnh, bingo, trò chơi trên bàn, câu đố, câu đố và niềm vui với cộng đồng và sinh viên điều dưỡng Latrobe.

Trung tâm cộng đồng East Preston, 7 Newton Street, Reservoir.

Tự do. **8470 8107**

#### **Bữa trưa miễn phí cho 95+**

12.15-2pm

Câu lạc bộ Rotary của Preston chào đón những cư dân 95+ tuổi và bạn đồng hành của họ tham dự bữa trưa kỷ niệm miễn phí để vinh danh họ. Bất kỳ khách thêm nào sẽ phải trả \$ 25.

Nhà hàng St George tại NMIT, 77 St Georges Road, Preston.

Vui lòng đăng ký quan tâm của bạn trước ngày 25 tháng 9 theo số **0418 351 034**

---

### **Thứ Sáu 18 Tháng Mười**

#### **Ngày hội người cao niên Spectrum**

10 giờ sáng - 2 giờ chiều

Một ngày đóng gói với các hoạt động vui chơi miễn phí. Học một điệu nhảy mới, hát với dàn hợp xướng, chơi trò chơi, tập thể dục nhẹ nhàng và thử một số nghề thủ công. Và thưởng thức các món ăn ngon và trò chuyện.

Trung tâm chức năng, 23 Victoria Street, Coburg.

Đặt phòng cần thiết theo số **0422 219 480**

---

### **Chủ Nhật 20 Tháng Mười**

#### **Làm cỏ trên giường vườn**



Những người bạn của Edwardes Lake, Reservoir

9 giờ sáng - 12 giờ 30 trưa

Hãy xắn tay áo lên để loại bỏ cỏ dại. Gặp nhau tại bảng thông báo giữa cầu và sân chơi.  
Hoặc đi đến Edwardes Lake Bed giữa hồ và sân thể thao.

---

### **Thứ Tư 23 Tháng Mười**

#### **Lô tô và trà chiều**

12:15 trưa

Nhận một cuốn sách bingo miễn phí và thưởng thức trà chiều miễn phí với các món ngọt.  
Câu lạc bộ Công dân Cao cấp East Reservoir, 7A Phố Strathmerton.

Đặt phòng cần thiết theo số **0417 663 949**

---

### **Thứ Sáu 25 Tháng Mười**

#### **Tiệc khiêu vũ trực tuyến**

Giữ dáng và khỏe mạnh từ sự thoải mái như ở nhà. Third Age Fitness cung cấp tư cách thành viên miễn phí trong Tháng Người cao niên.

Gửi email [cho\\_carol@thirdagefitness.com.au](mailto:cho_carol@thirdagefitness.com.au) hoặc điện thoại 0411 246 741 để đặt vé dự tiệc khiêu vũ trực tuyến miễn phí.

---

### **Thứ Tư 30 Tháng Mười**

#### **Vườn cộng đồng**

11 giờ sáng - 12 giờ trưa

Ghé thăm khu vườn chung của chúng tôi và cùng chúng tôi uống trà sáng, nơi chúng tôi kết nối, chia sẻ, học hỏi và trồng các sản phẩm địa phương cho bạn và cộng đồng.

Trung tâm cộng đồng East Preston, 7 Newton Street, Reservoir.

Tự do. **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 |