

Eventi della comunità primaverile di Darebin 2024 – presentati dal Consiglio di Darebin

Il motto del Seniors Festival 2024 è "*Esplorare, coinvolgere, evolvere*".



Scansiona il codice QR e dacci il tuo feedback su questa brochure.

Chiama il numero 8470 8114 se hai bisogno di aiuto per dare un feedback.

Otto giorni di trasporto pubblico gratuito in tutto lo stato!

In qualità di titolare della Victorian Seniors Card, puoi uscire ed esplorare l'area metropolitana di Melbourne e la regione di Victoria con viaggi gratuiti da **domenica 6 ottobre a domenica 13 ottobre 2024**.

Ciò include tutti i servizi ferroviari, tram e autobus metropolitani; tutti i servizi ferroviari e di autobus V/Line; e tutti i servizi di autobus urbani regionali.

I posti sui treni V/Line possono riempirsi rapidamente, quindi prenota in anticipo!

Trasporto agli eventi del Mese degli anziani di Darebin

Sei interessato a partecipare alle attività del Mese degli Anziani a Darebin? Sei alle prese con i mezzi di trasporto e ti stai chiedendo come arrivarci? Si prega di chiamare il Consiglio al numero 8470 8063. Discuteremo con voi le vostre opzioni.

Settimana dei nonni al campo da golf di Northcote

1 – 4 ottobre

Unisciti a noi per una speciale settimana dei nonni al Northcote Golf Course! Porta tuo nipote e goditi una partita di golf insieme al prezzo di uno (2 per 1) durante le vacanze scolastiche. Club per ragazzi e adulti disponibili per il noleggio.

143 Normanby Avenue, Thornbury, **Telefono 9484 6961**

Workshop gratuiti sull'empowerment digitale

Martedì, 10.30-12, Preston Library, 266 Gower Street, Preston

Acquisisci nuove competenze e aumenta la tua sicurezza nel mondo digitale.

Gli argomenti includono:

- Identificare ed evitare le truffe
- Sicurezza online
- App per social media
- Introduzione all'intelligenza artificiale (AI)

Non perdere l'occasione e prenota il tuo posto gratuito al numero 1300 655 355.

Ricevi servizi di assistenza domiciliare tramite il Consiglio di Darebin? Puoi chiamarci al numero **8470 8828** e prenotare il tuo operatore di supporto per partecipare alla sessione con te.

Vieni a provare una sessione gratuita al Reservoir Leisure Centre, 2A Cuthbert Street

Partecipa a una delle sessioni gratuite e ricevi il tuo pacchetto di cinque pass gratuiti per il Reservoir Leisure Centre:

Martedì 1 ottobre, tutte le sessioni sono seguite dal tè del mattino

Ore 10: Artrite - piscina idromassaggio

Ore 10.30: Golden Oldies – ginnastica dolce

Lunedì 7 ottobre

Ore 9: Aqua Moves – grande piscina

Mercoledì 16 ottobre

Ore 11.35: Vivere più a lungo, vivere più forti – esercizio dolce

Venerdì 26 ottobre

Ore 11: Palestra all'aperto, TW Andrews Reserve

Vieni a scoprire come utilizzare l'attrezzatura da palestra all'aperto con il personale del Reservoir Leisure Centre. **Telefono cellulare 9496 1050**

Mordi e colpisci

Il Keys Leisure Centre di Preston sta mettendo su un'offerta speciale per il Seniors Festival dall'1 all'8 ottobre, dalle 11 alle 15.

Goditi un pasto principale dal nostro menu selezionato e una partita a bowling per \$ 25 con la tua Seniors Card.

188 Plenty Road, Preston

Costo: \$ 25 con la carta per anziani. **Telefono cellulare 8844 4124**

Eventi settimanali nel mese di ottobre

Lunedì

Bundoora Caffè e Club

Dalle 10

Unisciti a una mattinata da donna al Bundoora Golf Course! Per un abbonamento una tantum da \$ 25, goditi round o secchi a 9 buche scontati (\$ 10) sul campo ogni lunedì mattina dalle 10. Connettiti con donne che la pensano allo stesso modo per un gioco divertente e sociale e non perdere il pranzo gratuito il primo lunedì di ogni mese.

L'iscrizione include una borsa regalo per il golf.

Campo da golf pubblico di Bundoora Park, 1069 Plenty Road.

Telefono cellulare 9469 3880

Corso di cucina

Ore 13-15

Migliora la tua indipendenza, impara nuove ricette e incontra nuove persone in questo corso di cucina gratuito per la comunità.

Casa di quartiere del serbatoio, 2B Cuthbert Road.

Prenotazione obbligatoria al **numero 8488 6655**

Pickleball casuale

Ore 10-12

Vieni da solo o con gli amici per un gioco divertente e a basso impatto adatto a tutte le abilità. Con campi a rotazione e partner di battuta incontrerai nuove persone ogni settimana, senza bisogno di esperienza e tutte le attrezzature fornite.

Lunedì/Mercoledì/Venerdì.

Stadio Narrandjeri, 281 Darebin Road, Thornbury.

Costo: \$ 10. **Telefono 9989 5800**

Martedì

Bocce in giardino

13-15, a seconda delle condizioni meteorologiche

Le bocce sono un gioco con la palla divertente, sociale e competitivo. Come le bocce.

Vieni a provare!

Casa di quartiere del serbatoio, 2B Cuthbert Road. **Telefono cellulare 8488 6655**

Esercizio delicato

Ore 21.30-22.30

Diventa attivo e connessi con gli altri.

Casa della comunità Span, 64 Clyde Street, Thornbury. **Telefono cellulare 9480 1364**

Corso di Tai Chi per anziani

Ore 10-11

Vieni a provare una lezione gratuita di Tai Chi a ottobre e resta per il tè del mattino con deliziose focaccine e torte.

Centro comunitario Jika Jika, 1B Plant Street Northcote. **Telefono cellulare 9482 5100**

Drop-in digitale

Ore 10-12

Ottieni supporto individuale gratuito con il tuo telefono cellulare, tablet o laptop. Tablet e laptop in loco da utilizzare. È disponibile il supporto in italiano e arabo. Le sessioni sono gestite da Bridge Darebin.

Centro comunitario di East Preston, 7 Newton Street, bacino idrico. **Telefono cellulare 8470 8107**

Mercoledì

Badminton e Biscotti

Ore 10-12

Unisciti ai Golden Oldies, un gruppo sociale di badminton per anziani, dove puoi divertirti con una divertente partita di badminton seguita da biscotti, tè, caffè e giochi da tavolo. Non è necessaria alcuna esperienza e tutte le attrezzature sono state fornite!

Stadio sportivo della comunità di Darebin.

857 Plenty Road, bacino idrico.

Costo: \$ 5.20 con Seniors Card **Telefono 9989 5800**

Giovedì

Pranzo comunitario

Ore 12-13.30

Incontra i tuoi vicini e fai nuove amicizie con un pasto gratuito.

Casa di quartiere del serbatoio, 2B Cuthbert Road. **Telefono cellulare 8488 6655**

Ballo

Ore 13.30-15.30

Vieni e scivola sulla pista da ballo con i movimenti fluidi di Northcote.

Centro per anziani di Northcote,

18a Bent Street. Costo: \$ 3.50

Tennis da tavolo sociale

Ore 10-12

Incontra nuove persone giocando a ping pong. Non è necessaria alcuna esperienza e vengono fornite mazze. I tavoli sono allestiti per singoli, uno:uno o doppio.

Stadio Narrandjeri, 281 Darebin Road, Thornbury.

Costo: \$ 5. **Telefono 9989 5800**

stARTalking

Ore 14-16

Unisciti a DIVRS in una sessione gratuita di creazione artistica e attività creative. Ci concentriamo sulla salute e sul benessere.

Centro interculturale, 350 High Street, Preston. **Telefono cellulare 8470 8440.**

Gruppo Fresco

Ore 10-13

Connettiti con la gente del posto davanti a una tazza di tè e una chiacchierata. Sessione gestita da Your Community Health. Partecipa ad attività divertenti per mantenere attivi il tuo corpo e il tuo cervello.

Centro comunitario di East Preston, Newton Street, bacino idrico.

Costo: \$ 5. La prenotazione è obbligatoria al numero **8470 1111.**

Venerdì

Ritmi Blu

Ore 14-16

Entra in contatto con l'appassionato gruppo di donne cinesi che si riuniscono per celebrare la cultura attraverso la danza e la moda.

Centro per anziani East Reservoir, 7A Strathmerton Street. **Telefono 0490 070 491.**

Pranzo nel vicolo

Ore 12-13.30

Vieni con te per la connessione, il buon cibo e il supporto. Giochiamo a tombola con premi.
Ponte Darebin Back Hall, 220 High Street, Preston.

Costo: Donazione di monete d'oro.

Domenica

Connettiti e divertiti

Unisciti al programma domenicale gratuito della Northeastern Melbourne Chinese Association:

9.30-12: Tennis tavolo

10-11: Movimenti delicati

Ore 13-17: Ballo sociale da sala

Ore 14-16: Coro Cinese

13-16: Opera di Pechino

384 Bell Street, Preston. **Telefono 0403 111 220.**

Eventi a ottobre 2024

Giovedì 3 ottobre

Prepararsi per il futuro

Ore 10-12

Questo workshop interattivo ti guiderà attraverso la guida di Justice Connect per pianificare una vecchiaia adatta a te. Gli argomenti includono:

- Di chi ti fidi per prendere decisioni per tuo conto
- Prendersi cura del proprio denaro
- Dove ti piacerebbe vivere?

Sessione libera e tè del mattino.

Casa Yanada, 92 Dennis Street, Northcote.

Prenotazione obbligatoria al **numero 8470 8970.**

Martedì 8 ottobre

Gruppo di utenti di biciclette Darebin

Giro introduttivo al Bundoora Park Café

9.30-13.30

Gratuito compreso il tè del mattino.

Centro comunitario Jika Jika, 1B Plant Street, Northcote.

Prenota al **numero 8470 8683.**

Mercoledì 9 ottobre

Pranzo comunitario

Ore 12.30-14

Condividi un pasto gratuito con i tuoi vicini e unisciti alla sessione.

"Scopri le truffe" dalle 13.

Casa della comunità di Span

64 Clyde Street, Thornbury.

Prenotazione obbligatoria al **9480 1364.**

Giovedì 10 ottobre

Rimanere al sicuro online

Unisciti a noi alle 12:00 per un pranzo al Grandview Hotel a tue spese. A seguire alle 13.15 per una presentazione gratuita a cura di U3A.

9489 2103, 429 Heidelberg Road, Fairfield.

Sabato 12 ottobre

Fai volontariato con U3A!

Ore 11-12

Scopri come continuare a imparare e come condividere le tue conoscenze con gli altri.

Scopri come facilitare un gruppo di persone con il tuo stesso hobby o interesse.

U3A Darebin, 26 Railway Place, Fairfield. **Telefono cellulare 9489 2103.**

Lunedì 14 ottobre

Degustazione di tè e tour

Ore 11-13

Provate i ricchi sapori della nostra degustazione di tè seguita da un tour, dove storia e cultura prendono vita.

Costo: \$ 15

Museo Islamico, 15A Anderson Road, Thornbury. **Telefono 1300 915 171.**

Martedì 15 ottobre

Canta e balla insieme a Rory

Ore 13

Unisciti al Northcote Senior Citizens Club, cantando alcuni vecchi brani preferiti con l'adorabile cantante Rory. Presto batterai le dita dei piedi e sarai pronto a ballare.

(è necessario confermare il telefono) 18a Bent Street, Northcote. Costo: \$ 3

Mercoledì 16 ottobre

Relazioni e intimità per le persone anziane

Ore 12.30-13.30

Unisciti a noi per una chiacchierata e un tè pomeridiano.

Casa della comunità Span, 64 Clyde Street, Thornbury. **Telefono cellulare 9480 1364.**

Mattinata sociale e controllo sanitario

Ore 10-12

Unisciti a DIVRS per dimostrazioni di cucina sana, bingo, giochi da tavolo, curiosità, puzzle e divertimento con la comunità e gli studenti di infermieristica di Latrobe.

Centro comunitario di East Preston, 7 Newton Street, bacino idrico.

Gratuito. **Telefono cellulare 8470 8107.**

Pranzo gratuito per 95+

Ore 12.15-14

Il Rotary Club di Preston dà il benvenuto ai residenti di 95+ anni e al loro accompagnatore per partecipare a un pranzo celebrativo gratuito in loro onore. A tutti gli ospiti aggiuntivi verrà addebitato un costo di \$ 25.

Ristorante St George al NMIT, 77 St Georges Road, Preston.

Si prega di registrare il proprio interesse entro il 25 settembre al numero **0418 351 034.**

Venerdì 18 ottobre

Spectrum Seniors Festival Open Day

Ore 10-14

Una giornata ricca di attività divertenti e gratuite. Impara un nuovo ballo, canta con un coro, gioca, fai esercizi delicati e prova a fare un po' di bricolage. E goditi il cibo delizioso e una chiacchierata.

Centro funzioni, 23 Victoria Street, Coburgo.

Prenotazione obbligatoria al **numero 0422 219 480**

Domenica 20 ottobre

Diserbo del letto da giardino

Amici del lago Edwardes, bacino idrico, 9-12.30

Rimbochiamoci le maniche per sbarazzarci delle erbacce. Incontro alla bacheca tra il ponte e il parco giochi. Oppure vai al letto del lago Edwardes tra il lago e il campo di atletica.

Mercoledì 23 ottobre

Tombola e tè pomeridiano

Ore 12.15

Ricevi un libro di bingo gratuito e goditi il tè pomeridiano gratuito con dolci prelibatezze. East Reservoir Senior Citizens Club, 7A Strathmerton Street.

Prenotazione obbligatoria al **numero 0417 663 949**.

Venerdì 25 ottobre

Festa da ballo online

Rimani in forma e in salute comodamente da casa. Third Age Fitness offre abbonamenti gratuiti durante il mese degli anziani.

Invia un'e-mail carol@thirdagefitness.com.au o telefona al numero 0411 246 741 per prenotare il tuo biglietto gratuito per la festa da ballo online.

Mercoledì 30 ottobre

Orto comunitario

Ore 11-12

Visita il nostro orto condiviso e unisciti a noi per il tè del mattino dove ci connettiamo, condividiamo, impariamo e coltiviamo prodotti locali per te e la comunità.

Centro comunitario di East Preston, 7 Newton Street, bacino idrico.

Gratuito. **Telefono cellulare 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