



EXPLORE.  
ENGAGE.  
EVOLVE.



Victorian  
Seniors  
Festival  
2024

## مهرجان كبار السن في فيكتوريا لعام 2024

فعاليات محلية مدعومة بفخر من مجلس بلدية كاردينيا شاير.



### فرقة البحرية الأسترالية الملكية الكبيرة

حفلة موسيقية وكعك السكونز مع الكريمة والمربي يستضيفها مركز كاردينيا الثقافي

استمتعوا بتناول كعك السكونز مع الكريمة والمربي متبوعًا بعرض مُبهر من فرقة البحرية الأسترالية الملكية الكبيرة (Royal Australian Navy Big Band)، وهي فرقة مُفعمة بالحيوية والنشاط تؤدي مجموعة من الموسيقى السوينغ التقليدية وموسيقى الفُرق الكبيرة الكلاسيكية والموسيقى الشعبية.

### اليوم الرياضي لكبار السن - دعونا نقضي يومًا ممتعًا في الخارج!

يستضيفه مركز كاردينيا لايف

سيكون هذا الحدث حافلًا بالمرح والتشويق! أخبروا الأصدقاء وتعالوا معًا، واستمتعوا بالمرطبات التي ستُقدّم خلال هذا الحدث.

انضموا إلينا وجربوا نشاطًا لم تفعلوه من قبل ككرة السلة من خلال المشي بدل الركض، وتنس الطاولة، ولعبة بيكل بول، والتاي تشي، ورقصات من ثقافات مُتعدّدة، وتمارين الكرسي وأكثر من ذلك بكثير!

سيتم تعديل كافة الأنشطة لتناسب القدرة البدنية لكبار السن. وستمضون يومًا مليئًا بالمرح والاسترخاء ضمن أجواء لن تكون شديدة التنافس. ارتدوا ملابس مريحة. وهناك أيضًا جوائز رائعة يمكنكم الفوز بها!

حدث  
مجاني  
للجميع!

التاريخ: الأربعاء 30 تشرين الأول/أكتوبر  
الوقت: من 10 صباحًا وحتى 2.30 ظهرًا  
المكان: مركز كاردينيا لايف (Cardinia Life)  
4-6 Olympic Way, Pakenham  
التكلفة: مجاناً  
للحجوزات: نشجّعكم على الحجز  
bit.ly/SeniorsSportsFestival2024  
للاستفسارات: 5945 2888

التاريخ: الأربعاء 16 تشرين الأول/أكتوبر  
الوقت: من 10 صباحًا وحتى 12 ظهرًا  
المكان: مركز كاردينيا الثقافي (Cardinia Cultural Centre)  
40 Lakeside Blvd, Pakenham  
التكلفة: 15 دولار للشخص الواحد  
للحجوزات: \*1300 887 624  
الموقع الإلكتروني: [www.cardiniaculturalcentre.com.au](http://www.cardiniaculturalcentre.com.au)  
\* يجب على الزوّار الذين يستخدمون الوسائل المُعينة على التنقل / الكرسي المتحرك الاتصال لحجز التذاكر.





**EXPLORE.  
ENGAGE.  
EVOLVE.**



**Victorian  
Seniors  
Festival  
2024**

## الرقص الشعبي البنجابي

استمتعوا بالرقصات الشعبية والمطبخ الهندي، وتعرفوا على احتفالات ثقافات جنوب شرق آسيا في هذا الحدث الذي تستضيفه مجموعة كاردينيا لكبار السن (Cardinia Senior Citizens Group)! استمتعوا بوجبة صباحية خفيفة ووجبة غداء.

**التاريخ:** السبت 19 تشرين الأول/أكتوبر

**الوقت:** من 11 صباحًا وحتى 2 ظهرًا

**المكان:** مركز بيكونزفيلد الاجتماعي (Beaconsfield Neighbourhood Centre)  
8 O'Neil Road Beaconsfield

**التكلفة:** مجاناً

**للاستفسارات:** جاغتار سينغ سودي (Jagtar Singh Sodhi)

0404 014 499

jagtarsinghsodhi@yahoo.com

## مهرجان كبار السن لعام 2024

مواصلات عامة مجانية

يستطيع حاملو بطاقة كبار السن في فيكتوريا وبطاقة الخصومات من الشركات لكبار السن استخدام المواصلات العامة مجاناً في جميع أنحاء ولاية فيكتوريا لمدة ثمانية أيام من 6 إلى 13 تشرين الأول/أكتوبر 2024!

ويتضمن ذلك جميع المواصلات العامة في مدينة ملبورن وضواحيها، وخدمات القطارات والحافلات من V/Line، وخطوط باصات مُحَدَّدة في المناطق الإقليمية والتي تقع خارج المنطقة التي تُستخدم فيها بطاقات Myki.

### يوم احتفالي في ساحة Federation Square

استفيدوا من المواصلات العامة المجانية لكبار السن وانضموا للاحتفال بالافتتاح الرسمي لمهرجان كبار السن في فيكتوريا يوم الأحد الواقع في 6 تشرين الأول/أكتوبر! مع عروض حيّة ستقام في جميع أنحاء ساحة Federation Square طوال اليوم، وسيكون هناك نشاطات تناسب جميع الأذواق.

لمعرفة الفعاليات في جميع أنحاء الولاية وللمعلومات حول استخدام المواصلات العامة مجاناً، زوروا الموقع الإلكتروني: [www.seniorsonline.vic.gov.au](http://www.seniorsonline.vic.gov.au) أو الرقم المخصص لخدمة Seniors Online 1300 797 210.

## الصحة والعافية مع الضابط جور دوارا (Officer Gurdwara)

برعاية المعهد الوطني لأبحاث الشيخوخة، يدعوكم الضابط جور دوارا للاستمتاع بالأنشطة التي تسلط الضوء على أهمية الحفاظ على الصحة مع التقدم في السن، والتي تغطي مواضيع مختلفة كتناول الطعام الصحي وممارسة الرياضة وشرب كمية كافية من الماء والحفاظ على صحة الدماغ! يتم توفير المرطبات ووجبة عشاء.

**التاريخ:** السبت 26 تشرين الأول/أكتوبر

**الوقت:** من 2.30 وحتى 7 مساءً

**المكان:** Officer Gurdwara 'Siri Guru Nanak Darbar',

33 Officer Rd, Officer

**التكلفة:** مجاناً

**احجزوا أماكنكم من خلال إرسال رسالة إلى هاتف:**

هاربيت سين كاندرا (Harpreet Singh Kandra) على الرقم

0447 028 688



للمزيد من المعلومات حول فعاليات مهرجان كبار السن التي تُقام في جميع أنحاء بلدية كاردينيا شاير، يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني [www.whatsoncardinia.com.au](http://www.whatsoncardinia.com.au) أو الاتصال بفريق المجلس البلدي للتقدم بالسن بصحة جيّدة على الرقم 1300 787 624.

