Victorian Seniors Festival 2024

EXPLORE. ENGAGE. EVOLVE.

ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਫੈਸਟੀਵਲ (ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦਾ ਤਿਓਹਾਰ) 2024

ਸਥਾਨਕ ਸਮਾਗਮਾਂ ਨੂੰ ਕਾਰਡੀਨੀਆ ਸ਼ਾਇਰ ਕੌਂਸਿਲ ਦੁਆਰਾ ਮਾਣ ਨਾਲ ਸਹਿਯੋਗ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਰੌਇਲ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਅਨ ਨੇਵੀ ਬਿਗ ਬੈਂਡ

ਕਾਰਡੀਨੀਆ ਕਲਚਰਲ ਸੈਂਟਰ ਦੁਆਰਾ ਮੇਜ਼ਬਾਨੀ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਲਾਈਵ ਸ਼ੋਅ ਅਤੇ ਡੈਵਨਸ਼ਾਇਰ ਚਾਹ

ਸ਼ੋਅ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਡੈਵਨਸ਼ਾਇਰ ਚਾਹ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲਓ, ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਰੌਇਲ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਅਨ ਨੇਵੀ ਬਿਗ ਬੈਂਡ ਦੁਆਰਾ ਉਤਸ਼ਾਹਜਨਕ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਹ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਸਮੂਹ, ਰਵਾਇਤੀ ਹੁਲਾਰਿਆਂ, ਕਲਾਸਿਕ ਬਿੱਗ ਬੈਂਡ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਸੰਗੀਤ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਤਰੀਕ:	**ਬੁੱਧਵਾਰ 16 ਅਕਤੂਬਰ**
ਸਮਾਂ:	**ਸਵੇਰੇ 10 ਵਜੇ ਤੋਂ ਦੁਪਹਿਰ 12 ਵਜੇ ਤੱਕ**
ਸਥਾਨ:	**ਕਾਰਡੀਨੀਆ ਕਲਚਰਲ ਸੈਂਟਰ, 40 ਲੇਕਸਾਈਡ ਬੁਲੇਵਾਰਡ, ਪੈਕਨਹੈਮ**
ਲਾਗਤ:	**$15 ਪ੍ਰਤੀ ਵਿਅਕਤੀ**
ਬੁੱਕ ਕਰਨ ਲਈ:	**1300 887 624***
ਵੈੱਬਸਾਈਟ:	**www.cardiniaculturalcentre.com.au**

*ਤੁਰਨ-ਫਿਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਕਰਨਾਂ/ ਵ੍ਹੀਲਚੇਅਰਾਂ ਨਾਲ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਮਹਿਮਾਨਾਂ ਨੂੰ ਟਿਕਟਾਂ ਬੁੱਕ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰ ਫ਼ੋਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਸਪੋਰਟਸ ਡੇਅ - ਇਕ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਦਿਨ!

ਕਾਰਡੀਨੀਆ ਲਾਈਫ਼ ਦੁਆਰਾ ਮੇਜ਼ਬਾਨੀ

ਇਹ ਸਮਾਗਮ ਬਹੁਤ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਵਾਅਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ! ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਆਓ। ਚਾਹ-ਪਾਣੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਆਓ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: ਵਾਕਿੰਗ ਬਾਸਕਟਬਾਲ, ਟੇਬਲ ਟੈਨਿਸ, ਪਿੱਕਲਬਾਲ, ਤਾਈ ਚੀ, ਬਹੁ-ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਨਾਚ, ਕੁਰਸੀ-ਅਧਾਰਿਤ ਕਸਰਤਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵੀ ਬਹੁਤ ਕੁਝ!

ਸਾਰੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਲਈ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸੋਧਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਹ ਦਿਨ ਮਜ਼ੇਦਾਰ, ਆਰਾਮਦਾਇਕ, ਬਹੁਤ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਾਲੇ ਮਾਹੌਲ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੇਗਾ। ਆਪਣੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨੋ। ਇੱਥੇ ਜਿੱਤਣ ਲਈ ਇਨਾਮ ਵੀ ਹਨ!

ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਮੁਫ਼ਤ ਸਮਾਗਮ!

ਤਰੀਕ:	**ਬੁੱਧਵਾਰ 30 ਅਕਤੂਬਰ**
ਸਮਾਂ:	**ਸਵੇਰੇ 10 ਵਜੇ ਤੋਂ ਦੁਪਹਿਰ 2.30 ਵਜੇ**
ਸਥਾਨ:	**ਕਾਰਡੀਨੀਆ ਲਾਈਫ 4-6 ਓਲੰਪਿਕ ਵੇਅ, ਪੈਕਨਹੈਮ**
ਲਾਗਤ:	**ਮੁਫ਼ਤ**
ਬੁੱਕ ਕਰਨ ਲਈ:	**ਨਾਮ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ bit.ly/SeniorsSportsFestival2024**
ਪੁੱਛਗਿੱਛ:	**5945 2888**

ALIGNED LEISURE

Victorian Seniors Festival 2024

EXPLORE. ENGAGE. EVOLVE.

Cardinia

Victorian Seniors Festival 2024

EXPLORE.
ENGAGE.
EVOLVE.

ਵਿਕਟੋਰੀਅਨ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਫੈਸਟੀਵਲ 2024

ਮੁਫ਼ਤ ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ

6 ਤੋਂ 13 ਅਕਤੂਬਰ 2024 ਤੱਕ, ਵਿਕਟੋਰੀਅਨ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਕਾਰਡ ਅਤੇ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਬਿਜ਼ਨਸ ਡਿਸਕਾਊਂਟ ਕਾਰਡ ਧਾਰਕ ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਭਰ ਵਿੱਚ ਅੱਠ ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਮੁਫ਼ਤ ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ!

ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਾਰੀਆਂ ਮੈਟਰੋਪੋਲੀਟਨ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਵੀ/ਲਾਈਨ ਰੇਲ ਅਤੇ ਕੋਚ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਯਾਤਰਾ, ਅਤੇ ਮਾਈਕੀ-ਸਮਰੱਥ ਖੇਤਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਚੋਣਵੀਆਂ ਦਿਹਾਤੀ ਬੱਸ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਫੈਡਰੇਸ਼ਨ ਸੁਕੇਅਰ ਵਿਖੇ ਜਸ਼ਨ ਦਿਵਸ

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਮੁਫ਼ਤ ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ ਦੀ ਪੂਰੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਐਤਵਾਰ 6 ਅਕਤੂਬਰ ਨੂੰ ਜਸ਼ਨ ਦਿਵਸ 'ਤੇ ਅਧਿਕਾਰਤ ਵਿਕਟੋਰੀਅਨ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਫੈਸਟੀਵਲ ਦੀ ਆਰੰਭਤਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ! ਪੂਰੇ ਦਿਨ ਫੈਡਰੇਸ਼ਨ ਸੁਕੇਅਰ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਲਾਈਵ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਕੁਝ ਨਾ ਕੁਝ ਜ਼ਰੂਰ ਹੋਵੇਗਾ।

ਰਾਜ ਵਿਆਪੀ ਸਮਾਗਮ ਅਤੇ ਮੁਫ਼ਤ ਯਾਤਰਾ ਜਾਣਕਾਰੀ:
www.seniorsonline.vic.gov.au
ਜਾਂ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਔਨਲਾਈਨ **1300 797 210**

ਪੰਜਾਬੀ ਲੋਕ ਨਾਚ

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਨਾਚ ਅਤੇ ਭਾਰਤੀ ਪਕਵਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਲੀਨ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਕਾਰਡੀਨੀਆ ਸੀਨੀਅਰ ਸਿਟੀਜ਼ਨ ਗਰੁੱਪ ਦੁਆਰਾ ਆਯੋਜਿਤ ਇਸ ਸਮਾਗਮ ਵਿੱਚ ਦੱਖਣ-ਪੂਰਬੀ ਏਸ਼ੀਆ ਦੇ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਤਿਉਹਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ! ਸਵੇਰ ਦੀ ਚਾਹ ਅਤੇ ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਖਾਣਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਤਰੀਕ: ਸ਼ਨੀਵਾਰ 19 ਅਕਤੂਬਰ
ਸਮਾਂ: ਸਵੇਰੇ 11 ਵਜੇ ਤੋਂ ਦੁਪਹਿਰ 2 ਵਜੇ ਤੱਕ
ਸਥਾਨ: ਬੀਕਨਜ਼ਫੀਲਡ ਨੇਬਰਹੁੱਡ ਸੈਂਟਰ,
8 ਓ'ਨੀਲ ਰੋਡ ਬੀਕਨਜ਼ਫੀਲਡ
ਲਾਗਤ: ਮੁਫ਼ਤ
ਪੁੱਛਗਿੱਛ: ਜਗਤਾਰ ਸਿੰਘ ਸੋਢੀ 0404 014 499
jagtarsinghsodhi@yahoo.com

ਔਫ਼ੀਸਰ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਨਾਲ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਭਲਾਈ

ਨੈਸ਼ਨਲ ਏਜਿੰਗ ਰਿਸਰਚ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼, ਔਫ਼ੀਸਰ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰਗਰਮੀਆਂ-ਭਰਪੂਰ ਦੁਪਹਿਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਸੱਦਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬੁਢਾਪਾ ਆਉਣ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ, ਕਸਰਤ, ਹਾਈਡ੍ਰੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਜਾਏਗੀ! ਚਾਹ-ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਤਰੀਕ: ਸ਼ਨੀਵਾਰ 26 ਅਕਤੂਬਰ
ਸਮਾਂ: ਦੁਪਹਿਰ 2:30 - ਸ਼ਾਮ 7 ਵਜੇ ਤੱਕ
ਸਥਾਨ: ਔਫ਼ੀਸਰ ਗੁਰਦੁਆਰਾ 'ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦਰਬਾਰ',
33 ਔਫ਼ੀਸਰ ਰੋਡ, ਔਫ਼ੀਸਰ
ਲਾਗਤ: ਮੁਫ਼ਤ
ਐਸਐਮਐਸ ਦੁਆਰਾ ਨਾਮ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰੋ: ਹਰਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਕੰਦਰਾ
0447 028 688

ਸਾਰੀ ਕਾਰਡੀਨੀਆ ਕੌਂਸਿਲ ਵਿੱਚ ਹੋ ਰਹੇ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਫੈਸਟੀਵਲ ਸਮਾਗਮਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, **www.whatsoncardinia.com.au** 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਕੌਂਸਿਲ ਦੀ ਏਜਿੰਗ ਵੈੱਲ ਟੀਮ ਨੂੰ **1300 787 624** 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

Cardinia