

## 關於我們

老來樂社團是為海外華人長者活動，豐富社團生活所創立的平台。

我們創立這個社團的目的，是為培養和促進澳洲華人社區的衛生健康，護理照顧和福利事業的發展；活躍華人長者生活樂趣及社區的生活氣氛，使他們在澳洲的生活更加愉快和幸福。

## 老來樂活動中心理念

在與長者們接觸的過程中，我們發現許多長輩們由於文化，語言的不同或是缺乏活動場所，大部分時間都待在家裡，沒有機會交朋友，接觸社區，更沒有機會了解健康知識與澳洲養老福利政策。

全新的“老來樂”活動中心，每週安排一次多樣化的活動，讓長者們有機會每週與朋友見一次面，一起玩，一起聊天，一起鍛煉，高高興興帶著笑容來，帶著歡喜回家，共同渡過幸福開心的活動日。

## 報名專線

老來樂館長：廖飛鵬 0402 886 179

總部志愿者負責人：严老师 0449 788 765

網站: [www.laolaile.org.au](http://www.laolaile.org.au)

電郵: [laolaileorg@gmail.com](mailto:laolaileorg@gmail.com)

微信公眾號

館長微信



## 活動時間及地點

時間：每週六 9:00-14:00

地點：96 - 106 Springval Road,  
Nunawading, VIC 3131  
(Nunawading Community Hub)

## 老來樂

## 華人長者活動中心

**LaoLaiLe Chinese**

**Seniors Activity Centre**

用燦爛和樂觀描繪多彩人生



**LaoLaiLe Chinese Seniors  
Group East Incorporated**

电话：03 8812 2661

## 活動內容及流程

- 09:00 – 10:00 舞蹈組排练
- 10:00 – 10:30 長者經絡操、健身操、八段錦
- 11:00 – 12:00 健康福利講座 / 微信課堂
- 12:00 – 12:30 午饭时间, 交流时间
- 13:00 – 13:30 英文課堂
- 13:00 – 14:00 音樂課堂, 卡拉ok、交誼舞
- 09:00 – 14:00 聊天組、个别交流在餐厅

## 長者活動小組

- 八段錦, 广播体操组
- 音樂組, 歌唱組
- 舞蹈組
- 詩歌朗誦組
- 麻將組
- 聊天/茶道組
- 英文組
- 跳棋/象棋組

您可以按照您的興趣, 挑選適合您的小組, 與其他年長者們自由活動, 共享歡樂的一天。



## 會員費

- 老來樂華人長者活動中心實行會員制度, 希望成為會員的長者們在參加活動之前, 到前台辦理入會手續。

65歲以上會員年費為AU\$20,

65歲以下者會員年費為AU\$30。

(會員免費參加活動, 非會員, 每次3元)

每次參加活動時, 請配戴會員卡, 並於前台簽到。

## 會員福利

會員可享多種優惠, 包括:

- 免費參加健康講座, 英文課堂
- 廣交朋友, 建立社交圈
- 免費參與各種各樣的精采活動
- 享受本協會組織的大型活動優惠價

## 贊助商

- TSC Home And Community Care  
天使居家社區照顧服務中心
- Angels Nursing Agency Victoria  
天使護士服務中心
- Chinese Nurse Association Australia  
澳大利亞華人護士協會
- Melbourne Seniors Activity Centre  
墨爾本長者活動中心

感謝以上贊助企業的支持以及所有支持者。

## 參加老來樂活動中心的益處

人們常說:

「自信人生二百年, 會當擊水三千里。」

科學家在採訪上千名長壽者後, 經過統計後發現排名第一及第二位的長壽密訣是希望(信念), 和社交(社會交往), 也就是我們常常掛在嘴邊的: 老驥伏櫪, 志在千里。

全新的老來樂活動中心, 豐富多彩的活動內容、形式多样的活動方式, 使海外華人能夠廣交朋友, 鍛煉身體, 了解養生保健之道, 增強生活情趣, 提高生活質量。

## 陽光舞蹈隊火熱招募隊員

老來樂陽光舞蹈隊聚集了眾多熱愛舞蹈藝術的愛好者們, 在舞蹈老師帶領, 編排各類民族舞, 旗袍秀等多種節目, 並多次參與大型活動演出。舞蹈隊長期招募隊員, 歡迎熱愛舞蹈的您加入我們!

諮詢聯係舞蹈隊隊長:

张爱华 0411 657 117

