



Merri-bek ज्येष्ठ नागरिक महोत्सव 2026

जोडिनुहोस्। सिर्जना गर्नुहोस्। उत्सव मनाउनुहोस्।

अक्टोबर महिना ज्येष्ठ नागरिकहरू र उहाँहरूका कथा, अनुभव र सम्बन्धहरूलाई सम्मान गर्दै उत्सव मनाउने विशेष समय हो र यस्ता गतिविधिले हाम्रो समुदायलाई जीवन्त बनाउँछन्।

यस महिनामा तपाईं सहभागी हुन सक्ने धेरै निःशुल्क र कम शुल्क लाग्ने कार्यक्रमहरू छन्।

आउनुहोस्, केही नयाँ कुरा सिक्नुहोस्, सिर्जनात्मक बन्नुहोस्, नयाँ मानिसहरूलाई भेट्नुहोस् र रमाइलो गर्नुहोस्!

Victorian
Seniors
Festival
2026

CONNECT
CREATE
CELEBRATE

VICTORIA
State
Government

मुख्य कार्यक्रमहरू

BOLDER अभियानको शुभारम्भ



Merri-bek ले उमेरका आधारमा हुने भेदभावलाई अस्वीकार गर्छ।
अन्तर्राष्ट्रिय ज्येष्ठ नागरिक दिवस र उमेरका आधारमा हुने भेदभावबारे जनचेतनाको अवसरमा ज्येष्ठ नागरिक महोत्सव 2026 शुरु गर्न हामीसँग सहभागी हुनुहोस्।
आउनुहोस् अनि 12 जना प्रेरणादायी ज्येष्ठ बासिन्दाहरूका कथा र तस्बिरहरू प्रस्तुत गरिएको हाम्रो सुन्दर नयाँ प्रदर्शनी हेर्नुहोस्।
सबैलाई स्वागत छ!

📅 बिहान 10 बजे – दिउँसो 12 बजे, 1 अक्टोबर
📍 90 Bell Street, Coburg 🚶
💰 निःशुल्क
📞 9240 2414

✉ seniorsfestival@merri-bek.vic.gov.au
👤 निःशुल्क। बुक गर्न QR code स्क्यान गर्नुहोस्
merri-bek.vic.gov.au/bolder-launch2026



Elvis समर्पित सांगीतिक कार्यक्रम



नाच्न तयार हुनुहोस् र रमाइलो गर्न तयार हुनुहोस्!

Elvis को सम्मानमा उत्कृष्ट प्रत्यक्ष प्रस्तुति हेर्न सहभागी हुनुहोस्।
सांगीतको तालमा खुट्टा चलाउनुहोस्, सँगै हाँस्नुहोस् र पुराना तथा नयाँ साथीहरूसँग रमाइलो गर्नुहोस्।

📅 बिहान 10 बजे – दिउँसो 12 बजे, 14 अक्टोबर
📍 90 Bell Street, Coburg 🚶
💰 निःशुल्क
📞 9240 2414

✉ seniorsfestival@merri-bek.vic.gov.au
👤 निःशुल्क। बुक गर्न QR code स्क्यान गर्नुहोस्।
merri-bek.vic.gov.au/elvis-concert



मुख्य कार्यक्रमहरू

स्वस्थ रूपमा उमेर बढाउने जानकारी सत्रहरू



आफ्नो भविष्यको योजना:
स्वस्थ, सक्रिय र अरूसँग जोडिएर रहन
सजिलो र उपयोगी मार्गदर्शन
स्वस्थ, सक्रिय र आफ्नो समुदायसँग
जोडिएर रहने व्यावहारिक तरिकाहरू जान्न
हाम्रो सहज र मैत्रीपूर्ण सत्रमा सहभागी
हुनुहोस्।

- 📅 बिहान 10 बजे,
7 अक्टोबर (Glenroy) ♿
बिहान 10 बजे,
22 अक्टोबर (Brunswick)
बिहान 10 बजे,
26 अक्टोबर (Fawkner)

- 💰 निःशुल्क
☎ 9240 2414
✉ seniorsfestival@merri-bek.vic.gov.au

- 👤 बुक गर्न QR code स्क्रान गर्नुहोस्
merri-bek.vic.gov.au/age-well-sessions



स्वस्थ बुढ्यौलीका आधारहरू



स्वस्थ बुढ्यौलीको यात्रा यहाँबाट शुरू हुन्छ!
उमेर बढ्दै जाँदा पनि स्वस्थ र राम्रो महसुस
गर्न चाहनुहुन्छ?

अष्ट्रेलियाको सन् 2025 का 'फार्मासिस्ट अफ
द इयर' Sara Murdock सँगको प्रेरणादायी र
व्यावहारिक शत्रमा सहभागी हुनुहोस्।
Sara को मैत्रीपूर्ण "Beyond the
Pharmacy" (फार्मेसीभन्दा पर) तरिकाले
तपाईंलाई हरेक दिन स्वस्थ छनोट गर्न
आवश्यक जानकारी, सहयोग र आत्मविश्वास
दिनेछ।

- 📅 बिहान 10 बजे - 11:30 बजे, 6 अक्टोबर
📍 Coburg Town Hall, 90 Bell Street ♿
💰 निःशुल्क
☎ 9240 2414
✉ seniorsfestival@merri-bek.vic.gov.au
👤 बुक गर्न QR code स्क्रान गर्नुहोस्
merri-bek.vic.gov.au/pillars-of-healthy-ageing



ज्येष्ठ नागरिक महोत्सव क्यालेन्डर

अक्टोबर 2026

01

बिहीबार

BOLDER शुभारम्भ



05

सोमबार

Pride Across the North



06

मंगलबार

स्वस्थ बुढ्यौलीका आधारहरू | बागवानी
| कपडा रफु गर्ने कार्यशाला



07

बुधबार

स्वस्थ बुढ्यौलीबारेमा जानकारी



09

शुक्रबार

सार्वजनिक यातायात सुरक्षा



14

बुधबार

Elvis समर्पित सांगीतिक कार्यक्रम



15

बिहीबार

हिंडर खेलने फुटबल



19

सोमबार

सार्वजनिक यातायात सुरक्षा



20

मंगलबार

आर्थिक जीवनका महत्त्वपूर्ण चरणहरू



22

बिहीबार

स्वस्थ बुढ्यौलीबारेमा जानकारी



23

शुक्रबार

आदिवासीहरूको परम्परागत जडीबुटी



26

सोमबार

स्वस्थ बुढ्यौलीबारेमा जानकारी



नोट: साझेदार संस्थाका थप कार्यक्रमहरू यहाँ हेर्न सकिन्छः
merri-bek.vic.gov.au/seniors-festival-2026

हामीलाई सम्पर्क गर्नुहोस्:



9240 2414



seniorsfestival@merri-bek.vic.gov.au



merri-bek.vic.gov.au/seniors-festival-2026

वा QR code स्क्रान गर्नुहोस्।



Speak with us in your language



For more information visit merri-bek.vic.gov.au/your-language

Per maggiori informazioni nella tua lingua, chiama il numero **9280 1911**

اپنی زبان میں مزید جاننے کے لیے
9280 1917 پر کال کریں۔

如需了解更多您语言版本的信息，请致电 **9280 0750**

अपनी भाषा में अधिक जानने के लिए **9280 1918** पर कॉल करें

Gia va m6thete perios6t6tera sti yl6ssa sas, kal6ste to **9280 1912**

तपाईंको भाषामा थप जान्नको लागि,
9280 1910 मा कल गर्नुहोस्

Para saber m6s en tu idioma llama al **9280 1916**

To speak with us in a language not listed here, please call **9280 1919**

لمعرفة المزيد بلغتك، اتصل
9280 1913 بالرقم

Kendi dilinizde daha fazla bilgi edinmek için **9280 1914**'u arayın

Để tìm hiểu thêm bằng ngôn ngữ của bạn, hãy gọi **9280 1915**