

Iscrizione

Puoi prenotare e pagare per un corso o un'attività:

1. **Di persona o al telefono, durante i nostri orari di ufficio.**
Il pagamento può essere fatto con EFTPOS, contanti o carta di credito/debito
2. **Online sul sito <http://www.mackierdnh.org.au/classes-and-courses/>**

I moduli di iscrizione sono disponibili presso l'ufficio o possono essere scaricati dal nostro sito web.

Termini e Condizioni

- Le quote totali del corso devono essere pagate al momento della prenotazione e prima dell'inizio del corso. I posti nei corsi sono sicuri solo una volta ricevuto il pagamento completo.
- Carte di concessione (solo Pensionati o carte di Health Care) devono essere presentate al momento dell'iscrizione per usufruire della tariffa agevolata. Non tutti i corsi/classi offrono tariffe ridotte.
- MRNH non offre ai partecipanti la possibilità di pagare tariffe settimanali/occasionalmente.
- MRNH non offre pagamenti in proporzione al periodo di assenza o lezioni perse (tranne in circostanze speciali che possono essere discusse con il Coordinatore o il Responsabile dell'ufficio). Un'attenzione speciale sarà concessa per non più di un trimestre in un anno solare.
- **Non saranno concessi rimborsi** se uno studente interrompe un corso, non lo frequenta o lo annulla entro la settimana precedente l'inizio del corso.
- Il rimborso viene concesso (meno \$10.00 di spese amministrative) se l'iscrizione viene cancellata almeno 7 giorni prima dell'inizio del corso
- Il rimborso completo viene dato se la classe viene annullata da MRNH a causa di numeri insufficienti o altri motivi.

Orario di Ufficio

L'Ufficio e il nostro e-Cafe sono aperti al pubblico durante il periodo scolastico (esclusi i giorni festivi) come segue:

Lunedì: 9.30 – 16:00
Martedì: 9.30 – 16:00
Mercoledì: 9.30 – 16:00
Giovedì: 9.30 – 16:00
Venerdì: 9.30 – 16:00



I servizi del Giudice di Pace sono disponibili tutti i Mercoledì su appuntamento.



Mackie Rd
Neighbourhood
House

learn • share • belong



Mackie Rd Neighbourhood House Entrata Principale

Ci troverai all'interno del
Wellington Reserve Community Centre
36-42 Mackie Rd, Mulgrave 3170
(Proprio dietro il parco giochi)

Telefono: 9548 3311
Email: info@mackierdnh.org.au
ABN: 15192371415

4 Trimestre 2020

5th Ottobre – 11th Dicembre

*Tutte le lezioni si terranno Online via Zoom

www.mackierdnh.org.au



Gruppi Sociali e di Sostegno

Mackie Rd Neighbourhood House è sede di diversi gruppi sociali e di sostegno. Vieni a provare un gruppo oggi...
Tutti sono i benvenuti!

TÈ MATTUTINO DELLA COMUNITÀ

Vieni a casa il **Martedì** mattina alle **10.30** (durante il periodo scolastico) e divertiti a conoscere lo staff e i tuoi vicini davanti a un delizioso tè mattutino.

Costo: Gratuito

GRUPPO ARTIGIANATO

Questo gruppo si riunisce settimanalmente (durante il periodo scolastico) il **Lunedì** dalle **10:00 alle 12:00** per lavorare su una varietà di progetti (perline, collage, uncinetto, lavoro a maglia). Porta con te il tuo ultimo progetto artigianale e divertiti a creare in compagnia degli altri, creatori amichevoli. I nuovi membri sono sempre i benvenuti.

Costo: \$3 per sessione

GRUPPO PASSEGGIATA

Sei alla ricerca di gruppo per fare una passeggiata dolce/moderata in compagnia di altri amichevoli amatori? Il nostro gruppo organizza passeggiate in luoghi differenti ogni settimana il **Lunedì** dalle **10:00 alle 11:00** (durante il periodo scolastico) della durata di circa 1 ora. Contatta l'ufficio per maggiori dettagli sui luoghi di incontro.

Costo: Gratuito

GRUPPO RICAMO E CHIACCHIERE

Questo gruppo si riunisce il primo **Lunedì** del mese dalle **10:00 alle 12:00** per lavorare sulla loro chiacchierata e chiacchierare! Porta con te il tuo ultimo progetto tatting e divertiti a creare in compagnia di altri, creatori amichevoli. I nuovi membri sono sempre i benvenuti. Incontri: **3 Agosto e 7 Settembre**

Costo: \$3 per sessione

GRUPPO DI GIOCO PER BAMBINI ARMENI

Questo gruppo si riunisce settimanalmente il **Giovedì** (durante il periodo scolastico) dalle **10:00 alle 12:00**. Fai nuove amicizie e divertiti! I nuovi membri sono sempre i benvenuti (solo madrelingua).

Costo: Gratuito

GRUPPO DEI NONNI CINESI

Fai nuove amicizie, condividi esperienze che hai avuto in Melbourne e divertiti. Con un sacco di spazio e giocattoli, è possibile intrattenere adulti e bambini! Incontro ogni **Martedì** dalle **10:00 alle 12:00**.

**Le lezioni online del 4 trimestre saranno scontate del 25% al momento della prenotazione. Ti ringraziamo per continuare a far parte della nostra comunità.*

Principi fondamentali di contabilità

Vuoi continuare a lavorare come contabile o vuoi intraprendere ulteriori studi? Questo corso fornirà un'introduzione all'equazione contabile, ai reports finanziari, alla contabilità a partita doppia (crediti e debiti) e ad altre nozioni di base di contabilità.

Date	Giorno e orari	Tariffa piena	Tariffa piena (Idonea*)
TBC Ott – TBC Dic	TBC	\$120	\$50

Programmi per Bambini

Corsi d'arte per bambini

I nostri corsi d'arte per bambini incoraggiano l'originalità e la creatività, consentendo ai bambini di esplorare diversi mezzi e tecniche. I bambini lavoreranno su una serie di progetti utilizzando pastelli (morbido/olio), vernice (acquerello/acrilico) e matita. Queste classi offrono una meravigliosa opportunità per i bambini di sviluppare le abilità di pittura e disegno in un ambiente amichevole e solidale.

Date	Giorno e orari	Tariffa piena	Agevolazione**
5 Ott – 7 Dic	Lunedì 16:00 – 17:00 (5-7 anni) Lunedì 17:00 – 18:00 (7+ anni)	\$115	\$105
7 Ott – 9 Dic	Mercoledì 16:00 – 17:00 (5-7 anni) Mercoledì 17:00 – 18:00 (7+ anni)	\$115	\$105
8 Ott – 10 Dic	Giovedì 16:00 – 17:00 (5-7 anni) Giovedì 17:00 – 18:00 (7+ anni)	\$115	\$105

E' inoltre necessario acquistare un kit di materiali prima che tuo figlio inizi a frequentare la prima lezione. Il kit durerà per diversi trimestri. **Costo: \$35.00**

Club compiti a casa

Cerchi un posto per il tuo bambino della scuola elementare per completare i compiti con il supporto di un tutor in uno spazio amichevole libero da distrazioni (come i videogiochi)? Il nostro club compiti a casa offre un sano spuntino dopo la scuola, accesso supervisionato a computers e alla biblioteca di Mulgrave, tutors per aiutare gli studenti a sviluppare abitudini positive a casa. Gli studenti devono essere registrati da un genitore/tutore.

*Il Club compiti a casa dura per tutte le 9 settimane del trimestre

Date	Giorni e orari	Tariffa piena	Agevolazione**
13 Ott – 8 Dic <small>*la classe si terra anche durante il Melb Cup</small>	Martedì 16:00-17.30	\$75 per famiglia	\$70 per famiglia

Gruppo di gioco MRNH

Il nostro gruppo di gioco offre un ambiente sicuro per i bambini per imparare attraverso il gioco e l'interazione sociale. Ogni sessione include un pieno ed divertimento, musica facilitata e tempo di movimento e un sacco di gioco libero. (Sessione musicale inizia intorno alle 10:00).

Date	Giorni e orari	Tariffa piena	Agevolazione**
9 Ott – 11 Dic	Venerdì 9.30 -12:00	\$60 per famiglia	\$55 per famiglia

Educazione Degli Adulti (Pre-accreditati)

Preparati per il Lavoro

Stai cercando di acquisire sicurezza e capacità per ottenere un impiego in Australia? Questo corso aiuta gli studenti a preparare un curriculum, esercitarsi a scrivere lettere di presentazione, affrontare i criteri di selezione chiave e fornisce supporto per candidarsi a ad un posto di lavoro. Questo corso copre anche le tecniche di colloquio e le competenze di ricerca di lavoro.

Date	Giorni e orari	Tariffa piena	Tariffa piena (Idonea*)
20 Ott – 8 Dic <small>*la classe si terra anche durante il Melb Cup</small>	Martedì 18:00 – 21:00	\$120	\$50

Inglese per Lavoro e Studio

Questo corso è destinato a persone provenienti da ambienti non anglofoni che cercano di migliorare e acquisire sicurezza nelle loro competenze in lingua inglese al fine di prepararsi per ulteriori studi e/o impieghi. Il corso si focalizza sullo sviluppo della capacità degli studenti di conversare e di presentarsi con sicurezza in inglese, seguire istruzioni verbali/scritte e completare compiti scritti utilizzando in maniera appropriata grammatica, punteggiatura e vocabolario. Il corso copre anche competenze per affrontare un colloquio e scrivere il curriculum.

Date	Giorni e orari	Tariffa piena	Tariffa piena (Idonea*)
19 Ott – 8 Dic <small>*la classe si terra anche durante il Melb Cup</small>	Lunedì e Martedì 9.30 -12.30	\$180	\$80

Conversazione in Inglese

Questo corso è destinato a persone provenienti da ambienti non anglofoni che cercano di migliorare e acquisire sicurezza nelle loro competenze di conversazione in lingua inglese al fine di prepararsi per ulteriori studi o impieghi. Il corso si focalizza sullo sviluppo della capacità degli studenti a parlare con sicurezza in inglese su una varietà di argomenti e a seguire e dare istruzioni verbali.

Date	Giorni e orari	Tariffa piena	Tariffa piena (Idonea*)
21 Ott – 9 Dic	Mercoledì 9.30 – 12.30	\$120	\$50

*** Gli student adulti che sono cittadini Australiani o residenti permanenti hanno diritto a pagare la tariffa intera scontata. La tariffa intera scontata è disponibile solo per un trimestre per classe es. se la stessa classe viene frequentata nei trimestri successivi, i partecipanti pagheranno l'intera tariffa.**

**Le lezioni online del 4 trimestre saranno scontate del 25% al momento della prenotazione. Ti ringraziamo per continuare a far parte della nostra comunità.*

Programmi di Salute e Benessere

Equilibrio e Tono

Adatto a tutte le età, i livelli e le abilità di questo corso aiutano lo sviluppo di forza, flessibilità e si focalizza su una serie di movimenti e posture per migliorare l'equilibrio e il senso di benessere. Coinvolge il lavoro sul tappeto, in modo che i partecipanti siano in grado di scendere e alzarsi dal pavimento.

Date	Giorni e orari	Tariffa piena	Agevolazione**
6 Ott – 8 Dic <small>*la classe si terra anche durante il Melb Cup</small>	Martedì 11:00-12:00	\$120	\$110

Esercizio delicato per gli Anziani

Un programma di esercizi specificamente progettato per le persone anziane, questo programma ti aiuterà a migliorare equilibrio, forza e mobilità e il tuo livello generale di forma fisica. Questo corso è adatto a tutti i livelli di forma fisica e mobilità e può essere intrapreso da seduti, se necessario.

Date	Giorni e orari	Tariffa piena	Agevolazione**
6 Ott – 8 Dic <small>*la classe si terra anche durante il Melb Cup</small>	Martedì 10:00-11:00	\$120	\$110

Classic Nia

Musica soul, movimenti coreografici facili da seguire e un'atmosfera di supporto incoraggiano ogni persona a sintonizzarsi consapevolmente e personalizzare i movimenti per portare piacere e auto-guarigione.

Date	Giorni e orari	Tariffa piena	Agevolazione**
5 Ott – 7 Dic	Lunedì 11:45-12:45	\$125	\$115

Pilates (Principianti/Intermedio)

Questo programma è a basso impatto ed è progettato per aiutarti a migliorare la flessibilità, costruire la forza e sviluppare il controllo e la resistenza nel corpo. Pone l'accento sulla respirazione, sviluppando un nucleo forte e migliorando l'equilibrio. Questo corso è adatto a partecipanti principianti/intermedi e prevede il lavoro in piedi e sul tappeto. Porta il tuo tappetino o usa quello fornito dalla casa.

Date	Giorni e orari	Tariffa piena	Agevolazione**
5 Ott – 7 Dic	Lunedì 17.30 – 18:30	\$120	\$110
5 Ott – 7 Dic	Lunedì 18:30 – 19:30	\$120	\$110

Allenamento muscolare

L'allenamento muscolare aiuta a sviluppare muscoli più forti e un migliore equilibrio e contribuisce alla salute e al benessere generale. Adatto a uomini e donne di tutte le età e abilità.

Date	Giorni e orari	Tariffa piena	Agevolazione**
6 Ott - 8 Dic <small>*Le classe si terra anche Melb Cup</small>	Martedì 9:00 -10:00	\$120	\$110
9 Ott – 11 Dic	Venerdì 11:00 – 12:00	\$120	\$110

Programmi di Salute e Benessere

Tai Chi

Nel Tai Chi l'attenzione è posta sull'intenzione della mente, sul respiro, sull'allineamento e sul facile flusso del movimento. Goditi i benefici di questa antica forma di esercizio sotto la guida del nostro istruttore qualificato. (Per partecipare a questo corso è richiesta un'esperienza precedente di Tai Chi. Se sei un principiante, consulta il nostro corso "Tai Chi per principianti").

Date	Giorni e orari	Tariffa piena	Agevolazione**
5 Ott – 7 Dic	Lunedì 10:30-11:30	\$125	\$115

Tai Chi per Principianti

Nel Tai Chi l'attenzione è posta sull'intenzione della mente, sul respiro, sull'allineamento e sul facile flusso del movimento. Goditi i benefici di questa antica forma di esercizio sotto la guida del nostro istruttore qualificato che si focalizzerà sui primi passi per iniziare.

Date	Giorni e orari	Tariffa piena	Agevolazione*
5 Ott – 7 Dic	Lunedì 13:00-14:15	\$135	\$120

Yoga

Lo yoga è un'arte antica che si concentra sull'equilibrio del corpo, mente e spirito. La pratica dello Yoga ti darà un senso di benessere e pace e ti aiuterà a migliorare l'equilibrio e la flessibilità. Migliora anche il funzionamento del sistema respiratorio, circolatorio e digestivo. Questa classe è adatta a tutti i livelli.

Date	Giorni e orari	Tariffa piena	Agevolazione*
7 Ott – 9 Dic	Mercoledì 9:30-10:30	\$125	\$115

Corsi di interesse speciali

Introduzione all'informativa per Anziani

Questo corso di sei settimane è adatto a principianti e post principianti e tratterà argomenti come Il computer dove ha messo quel documento o fotografia e come posso controllarlo? Come faccio a configurare e utilizzare un account di posta elettronica? Il workshop fornisce anche il tempo per la risoluzione dei problemi generali e il supporto.

Date	Giorni e orari	Tariffa piena	Agevolazione**
4 Nov – 9 Dic	Mercoledì 9:30-10:30	\$65	\$60

Italiano per Tutti

Hai sempre voluto imparare l'italiano? Pianificare un viaggio in Italia o imparare l'italiano per la sua cultura? Se sì, le nostre lezioni di italiano sono perfette per te! Il nostro tutor, Luciano Pirrottina, nato e cresciuto in Italia, ti insegnerà l'italiano quotidiano, colloquiale e moderno, che può essere usato immediatamente nei negozi, ristoranti, mercati, con amici e conoscenti.

Date	Giorni e orari	Tariffa piena	Agevolazione**
7 Ott – 9 Dic	Mercoledì 18:30-20.30	\$170	\$155
8 Ott – 10 Dic	Giovedì 10:30-12:30	\$170	\$155

* Libro di testo richiesto: "Ci Siamo" (da acquistare separatamente dai partecipanti).

Programmi di Salute e Benessere

Francese per Principianti

Hai sempre voluto imparare il francese? Pianificare un viaggio in Francia o imparare il francese per la sua cultura? Se sì, le nostre lezioni di francese sono perfette per te! La nostra tutor, Isabelle, è nata e cresciuta in Francia e può darti le capacità per parlare con sicurezza nelle situazioni quotidiane.

Date	Giorni e orari	Tariffa piena	Agevolazione**
7 Ott – 9 Dic	Mercoledì 11:00 – 13:00	\$170	\$155

Scrittura di Vita

Il nostro tutor qualificato ti accompagnerà in un piacevole viaggio di scrittura per mettere su carta la tua storia (o la storia di una persona cara). Gli argomenti di questo corso includono come suscitare ricordi, tecniche di scrittura facili e come far scorrere la tua storia.

Date	Giorni e orari	Tariffa piena	Agevolazione**
21 Ott – 9 Dic	Mercoledì 10:00-11:30	\$110	\$100

Mandarino per Principianti

Il nostro tutor madrelingua mandarino inizierà dall'inizio in queste lezioni e ti offrirà una meravigliosa introduzione a questa bella lingua e cultura!

Date	Giorni e orari	Tariffa piena	Agevolazione**
22 Ott – 10 Dic	Giovedì 13:00-15:00	\$140	\$125

Revisione di Memorie

Fai il passo successivo con la tua Scrittura di Vita nel nostro nuovo corso di Revisione di Memorie. Il nostro tutor è uno scrittore professionista e fornirà indicazioni per modellare i ricordi scritti in un insieme coeso. Un corso ideale per persone che hanno già frequentato i corsi di Scrittura di Vita o che hanno già un corpo di lavoro.

Date	Giorni e orari	Tariffa piena	Agevolazione**
4 Nov – 9 Dic	Mercoledì 12:00-13:30	\$90	\$80