

| সোমবার ৯:০০টা -৫:০০টা | মঙ্গলবার ৯:০০টা -৫:০০টা | বুধবার ৯:০০টা -৫:০০টা | বৃহস্পতিবার ৯:০০টা -৫:০০টা | শুক্রবার ৯:০০টা -৫:০০টা |
|---|--|---|--|---|
| | | | | ১ তাই চি ৯:৩০-১০:৩০টা ইয়োগা ১১:৩০-১২:৩০টা |
| ৪ তাই চি ৯:৩০-১০:৩০টা জেন্টল ফিটনেস ১১-১২টা | ৫ তাই চি ৯:৩০-১০:৩০টা মেডিটেশন ১০:৩০-১১:৩০টা টি এন্ড চ্যাট ১১:৩০-১২:৩০টা কম্পিউটার ক্লাস ১২:৩০-১:৩০টা | ৬ ইয়োগা ১১:৩০-১২:৩০টা জেন্টল ফিটনেস ১১-১২টা সিঙ্গিং ক্লাস ১১:১৫-১:১৫টা | ৭ তাই চি ৯:৩০-১০:৩০টা জেন্টল ফিটনেস ১১-১২টা ডান্স ক্লাস ১১:১৫-১:১৫টা | ৮ তাই চি ৯:৩০-১০:৩০টা ইয়োগা ১১:৩০-১২:৩০টা |
| ১১ তাই চি ৯:৩০-১০:৩০টা জেন্টল ফিটনেস ১১-১২টা | ১২ তাই চি ৯:৩০-১০:৩০টা মেডিটেশন ১০:৩০-১১:৩০টা টি এন্ড চ্যাট ১১:৩০-১২:৩০টা কম্পিউটার ক্লাস ১২:৩০-১:৩০টা | ১৩ ইয়োগা ১১:৩০-১২:৩০টা পটলাক এবং বিংগো ১২টা-২টা | ১৪ তাই চি ৯:৩০-১০:৩০টা জেন্টল ফিটনেস ১১-১২টা ডান্স ক্লাস ১১:১৫-১:১৫টা | ১৫ তাই চি ৯:৩০-১০:৩০টা ইয়োগা ১১:৩০-১২:৩০টা |
| ১৮ ফ্যামিলি ডে বন্ধ | ১৯ তাই চি ৯:৩০-১০:৩০টা মেডিটেশন ১০:৩০-১১:৩০টা টি এন্ড চ্যাট ১১:৩০-১২:৩০টা কম্পিউটার ক্লাস ১২:৩০-১:৩০টা | ২০ ইয়োগা ১১:৩০-১২:৩০টা জেন্টল ফিটনেস ১১-১২টা ডান্স ক্লাস ১১:১৫-১:১৫টা | ২১ তাই চি ৯:৩০-১০:৩০টা ইয়োগা ১১:৩০-১২:৩০টা আন্তর্জাতিক মাতৃভাষা দিবস ১১টা-২টা | ২২ তাই চি ৯:৩০-১০:৩০টা ইয়োগা ১১:৩০-১২:৩০টা |
| ২৫ তাই চি ৯:৩০-১০:৩০টা জেন্টল ফিটনেস ১১-১২টা | ২৬ তাই চি ৯:৩০-১০:৩০টা মেডিটেশন ১০:৩০-১১:৩০টা টি এন্ড চ্যাট ১১:৩০-১২:৩০টা কম্পিউটার ক্লাস ১২:৩০-১:৩০টা | ২৭ ইয়োগা ১১:৩০-১২:৩০টা সিঙ্গিং ক্লাস ১:০০-২টা লেখালেখি আড্ডা ১২:৩০-১:৩০টা | ২৮ তাই চি ৯:৩০-১০:৩০টা জেন্টল ফিটনেস ১১-১২টা ডান্স ক্লাস ১১:১৫-১:১৫টা | |
| <p>• Programs are at Crescent Town Club - 2A The Marketplace unless otherwise noted • HH - Harmony Hall Centre for Seniors, 2 Gower Street • Special events are indicated in red.</p> | | | | |

PROGRAM DESCRIPTIONS/ বিস্তারিত প্রোগ্রাম

For more information call (416) 693-5300, Cell#647-233-4898

বিশেষ অনুষ্ঠান পটলাক ওবিংগো: ১৩ই ফেব্রুয়ারি ২০১৯, ১২টা -২টা

এই অনুষ্ঠানে সিনিয়ররা তাদের পছন্দনীয় খাবার অথবা ডেসার্ট নিয়ে আসতে পারে। খাবারের পর বিংগো খেলার মাধ্যমে পুরস্কার জিততে পারেন। নিবন্ধন প্রয়োজন।

**আন্তর্জাতিক মাতৃভাষা দিবস: ২১শে
ফেব্রুয়ারি ২০১৯, ১১টা -২টা** বিশ্ব ব্যাপী শান্তি ও সকল মাতৃ ভাষার সুরক্ষার জন্য ২০০০ সাল থেকে ২১শে ফেব্রুয়ারি কে আন্তর্জাতিক মাতৃভাষা দিবস হিসেবে স্বীকৃতি দেয়া হয়েছে। ২১ শে ফেব্রুয়ারি ১৯৫২ সালে বাংলাদেশের ভাষা আন্দোলনকে স্বীকৃতি দেয়ার জন্য পালন করা হয়।

হেলথ এন্ড ওয়েল বিং

ড্যান্স ক্লাস

ড্যান্স ক্লাস সিনিয়রদের জন্য মানসিক এবং সামাজিক ভাবে উপকারী। ড্যান্স ক্লাস সিনিয়রদের একাকিত্ব ঘুচাতে সাহায্য করে। নিয়মিত ড্যান্স করলে ৭৬% ডিমেনশিয়ার ঝুঁকি কমে।

জেন্টল ফিটনেস

এই ক্লাস সিনিয়রদের আরো বেশি কর্মক্ষম, সামাজিক ভাবে

সক্ষম, আত্মবিশ্বাস এবং স্বাধীনতা বৃদ্ধি করার জন্য উৎসাহিত করে। প্রতিটি ক্লাসে হালকা ব্যায়াম কোডালো হয়, যা কিনা শারীরিক ভারসাম্য এবং শক্তি বৃদ্ধি করতে সাহায্য করে।

মেডিটেশন

মেডিটেশন একটি সহজ রিলাক্সেশন প্রক্রিয়া যা সিনিয়রদের মানসিক ও শারীরিক প্রশান্তি দেয়। এই প্রক্রিয়ায় কিছু নির্দিষ্ট নিয়মের মাধ্যমে শারীরিক ও মানসিক প্রশান্তি দিয়ে থাকে।

সিঙ্গিং ক্লাস

বাংলা গানের ক্লাস সিনিয়রদের মানসিক প্রশান্তি দেয়। গান সিনিয়রদের মনস্তাত্ত্বিক এবং স্নায়বিক সুস্থতা উন্নতিতে অসাধারণ ভূমিকা রাখে।

তাইচি

তাই চির উৎপত্তি প্রাচীন চায়নায়। তাই চি মানসিক ও শারীরিক স্বাস্থ্যের জন্য সবচেয়ে কার্যকরী ব্যায়ামগুলির মধ্যে একটি। এই মৃদু শান্তিপূর্ণ ব্যায়ামের মাধ্যমে সিনিয়ররা তাদের শারীরিক ভারসাম্য আরও উন্নত করতে সাহায্য করে।

ইয়োগা

সিনিয়রদের জন্য বিশেষ ভাবে উপযোগী যোগব্যায়ামের ক্লাস, যেখানে ধ্যান, গভীর

শাসপ্রশাস, শারীরিক নমনীয়তা এবং বিশ্রাম অন্তর্ভুক্ত। নিয়মিত যোগব্যায়াম অনুশীলনের মাধ্যমে সিনিয়ররা তাদের জয়েন্ট এবং মেরুদণ্ডের গতিশীলতা বৃদ্ধি করতে পারে।

টি এন্ড চ্যাট

সিনিয়র ড্রপ-ইন সামাজিকরণ প্রোগ্রাম, যা একাকিত্ব এবং সামাজিক বিচ্ছিন্নতা কমাতে সাহায্য করে। এখানে সিনিয়ররা চা, কফি ও হালকা খাবারের সাথে নিজেদের অভিজ্ঞতার অথবা পছন্দের বিষয়ের গল্প করে নিজেদের সুখ দুঃখ ভাগাভাগি করে নেয়।

বিশেষ আকর্ষণীয় ক্লাস

কম্পিউটার ক্লাস

এই প্রোগ্রামে সিনিয়ররা কম্পিউটারের কিবোর্ডের দক্ষতা, Ms Word, স্মার্ট ফোন, ইমেইল এবং সোশাল মিডিয়া কিভাবে ব্যবহার করতে হয় তা শিখতে পারে।

লেখালেখি আড্ডা

সিনিয়ররা নিজেদের সৃজনশীল লেখা ও অভিজ্ঞতা সবার সহজে আলাপের মাধ্যমে সবাইকে লেখায় উৎসাহিত করতে পারে। এই লেখা সিনিয়ররা ত্রৈমাসিক ম্যাগাজিন এ চাপানোর সুযোগ পেয়ে থাকেন।