

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 ইওগা 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 ইনডোর গেমস ১০:০০-১:০০টা	৬ ইওগা ১১:৩০-১২:৩০টা বেঙ্গলি ডায়বেটিস ম্যানেজমেন্ট সাপোর্ট গ্রুপ ১:০০-৩টা	৭ তাই চি ৯:৩০-১০:৩০টা জেন্টল ফিটনেস ১১-১২টা ডান্স ক্লাস ১১:১৫-১:১৫টা	৮ তাই চি ৯:৩০-১০:৩০টা ইওগা 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 ইনডোর গেমস ১০:০০-১:০০টা	১৩ ইওগা ১১:৩০-১২:৩০টা জেন্টল ফিটনেস ১১-১২টা সিঙ্গিং ক্লাস ১:০০-২টা লেখালেখি আড্ডা ১২:৩০-১:৩০টা	১৪ তাই চি ৯:৩০-১০:৩০টা জেন্টল ফিটনেস ১১-১২টা ডান্স ক্লাস ১১:১৫-১:১৫টা	১৫ তাই চি ৯:৩০-১০:৩০টা ইওগা ১১:৩০-১২:৩০টা
১৮ তাই চি ৯:৩০-১০:৩০টা জেন্টল ফিটনেস ১১-১২টা	১৯ তাই চি ৯:৩০-১০:৩০টা মেডিটেশন ১০:৩০-১১:৩০টা টি এন্ড চ্যাট ১১:৩০-১২:৩০টা ইনডোর গেমস ১০:০০-১:০০টা	২০ ইওগা ১১:৩০-১২:৩০টা মুভি ডে এবং লাঞ্চ ১১টা -২টা	২১ তাই চি ৯:৩০-১০:৩০টা ইওগা ১১:৩০-১২:৩০টা	২২ তাই চি ৯:৩০-১০:৩০টা ইওগা 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 ইনডোর গেমস ১০:০০-১:০০টা	২৭ ইওগা ১১:৩০-১২:৩০টা জেন্টল ফিটনেস ১১-১২টা 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	২৯ তাই চি ৯:৩০-১০:৩০টা ইওগা ১১:৩০-১২:৩০টা
<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: বেঙ্গলি ডায়বেটিস

ম্যানোজমেন্ট সাপোর্ট গ্রুপ ০১:০০-৩:০০টা

এই প্রোগ্রামে গ্রুপ সেশন এবং পৃথক কাউন্সিলিংয়ের মাধ্যমে ডায়বেটিস এবং তার প্রভাব সম্পর্কে আরও ভালো এবং নিজস্ব সচেতনতা বৃদ্ধিতে সাহায্য করে। এই প্রোগ্রামে সিনিয়ররা বিভিন্ন স্বাস্থ্য সেবায় নিয়োজিত প্রফেশনাল যেমন, ডায়বেটিক এডুকটর, নার্স এবং ডায়টিশিয়ান দ্বারা পরামর্শ পেয়ে থাকেন। প্রোগ্রামে অংশগ্রহণের জন্য নিবন্ধন /রেজিস্ট্রেশন প্রয়োজন।

মুভি ডে এবং লাঞ্চ:২০শে মার্চ ১১টা -২টা -এই

অনুষ্ঠানে সিনিয়ররা মুরোচক বাংলাদেশী খাবারের সাথে একটি বিশ্ব্যত বাংলাদেশী চলচ্চিত্র দেখতে পারবেন।

## 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 কমায়ে।

### 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

### 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।

**ইনডোর গেমস** সিনিয়র ড্রপ ইন প্রোগ্রাম। সিনিয়ররা তাদের পছন্দনীয় যেকোনো ইনডোর গেমস যেমন- কারাম, ব্যাডমিন্টন, মিনি গলফ ইত্যাদি খেলতে পারেন।