

সেপ্টেম্বর, ২০১৯

Monday 9am-5pm	Tuesday 9am-5pm	Wednesday 9am-5pm	Thursday 9am-5pm	Friday 9am-5pm
2 লেবার ডে অফিস বন্ধ	3 সিনিয়র সাপোর্ট সার্ভিসেস	4 সিনিয়র সাপোর্ট সার্ভিসেস	5 সিনিয়র সাপোর্ট সার্ভিসেস	6 সিনিয়র সাপোর্ট সার্ভিসেস
9 সিনিয়র সাপোর্ট সার্ভিসেস	10 সিনিয়র সাপোর্ট সার্ভিসেস	11 ট্রিপ এবং লাঞ্চ ১০:০০-৩:০০টা	12 সিনিয়র সাপোর্ট সার্ভিসেস	13 সিনিয়র সাপোর্ট সার্ভিসেস
16 তাই চি ৯:৩০-১০:৩০টা জেন্টল ফিটনেস ১১-১২টা ওপেন হাউস ১০:০০-২:০০টা	17 তাই চি ৯:৩০-১০:৩০টা মেডিটেশন ১০:৩০-১১:৩০টা টি এন্ড চ্যাট ১১:৩০-১২:৩০টা ইনডোর গেমস ১০:০০-১:০০টা	18 ইয়োগা ১১:৩০-১২:৩০টা ওয়ার্কশপ এবং লাঞ্চ ১১:০০-২:০০টা	19 তাই চি ৯:৩০-১০:৩০টা জেন্টল ফিটনেস ১১-১২টা ডান্স ক্লাস ১২:০০-১:০০টা সোশ্যাল মিডিয়া ক্লাস ১-২টা	20 তাই চি ৯:৩০-১০:৩০টা ইয়োগা ১১:৩০-১২:৩০টা
23 তাই চি ৯:৩০-১০:৩০টা জেন্টল ফিটনেস ১১-১২টা	24 তাই চি ৯:৩০-১০:৩০টা মেডিটেশন ১০:৩০-১১:৩০টা টি এন্ড চ্যাট ১১:৩০-১২:৩০টা ইনডোর গেমস ১০:০০-১:০০টা	25 ইয়োগা ১১:৩০-১২:৩০টা লেখালেখি আড্ডা ১২:৩০- ২:০০টা	26 তাই চি ৯:৩০-১০:৩০টা জেন্টল ফিটনেস ১১-১২টা ডান্স ক্লাস ১২:০০-১:০০টা সোশ্যাল মিডিয়া ক্লাস ১-২টা	27 তাই চি ৯:৩০-১০:৩০টা ইয়োগা ১১:৩০-১২:৩০টা
30 তাই চি ৯:৩০-১০:৩০টা জেন্টল ফিটনেস ১১-১২টা				

PROGRAM DESCRIPTIONS

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

বিশেষ অনুষ্ঠান

ভ্রমণ এবং লাঞ্চ: ১১ সেপ্টেম্বর ২০১৯, ১০:০০-৩:০০টা : সিনিয়ররা টরন্টো অথবা টরন্টোর বাইরে কোনো পার্কে একদিনের ভ্রমণে যাবে। খাবার আমরা সরবরাহ করবো। প্রি রেজিস্ট্রেশন প্রয়োজন।

ওপেন হাউস: ১৬ সেপ্টেম্বর ২০১৯, ১০:০০-

২:০০টা: আমরা কমিউনিটি সিনিয়রদের প্রোগ্রামটি জানানোর জন্য ক্লাব লবিতে আমাদের তথ্যকেন্দ্রটি উন্মুক্ত করব।

ওয়ার্কশপ এবং লাঞ্চ: ১৮ সেপ্টেম্বর ২০১৯,

১১:০০-২:০০: উদগ্রীণ কমিউনিটি সার্ভিসের সাথে যৌথভাবে একটি মানসিক স্বাস্থ্য সচেতনতা ওয়ার্কশপ অনুষ্ঠিত হবে। ওয়ার্কশপটি লাঞ্চের পূর্বে অনুষ্ঠিত হবে।

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 কোডানো 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 ম্যাগাজিন এ ছাপানো সুযোগ পেয়ে থাকেন।

ইন্ডোর গেমস: সিনিয়র ড্রপ ইন প্রোগ্রাম, সিনিয়ররা তাদের পছন্দমতো ইন্ডোর গেমস যেমন, ক্যারাম, মিনিগলফ ইত্যাদি খেলতে পারবেন।

সোশ্যাল মিডিয়া ক্লাস: ইমেইল, স্মার্ট ফোন ও সোশ্যাল মিডিয়া ব্যবহার শেখানো হবে এই ক্লাসে।