

Monday 9am-5pm	Tuesday 9am-5pm	Wednesday 9am-5pm	Thursday 9am-5pm	Friday 9am-5pm
1 One on one support by phone	2 Yoga– At Harmony hall & Virtual 10 – 11 am Indoor Support Group & Lunch 11- 12:30 pm	3 One on one support by phone	4 Virtual Tamil Support Group: 10 -11:30 am	5 Virtual Tamil Sing Along 10:30-11:30 am Virtual Tamil Support Group 11:30 am-12:30pm
8 One on one support by phone	9 Yoga– At Harmony hall & Virtual 10 – 11 am Indoor Support Group & Lunch 11- 12:30 pm	10 One on one support by phone	11 Virtual Tamil Support Group: 10 -11:30 am	12 Virtual Tamil Sing Along 10:30-11:30 am Virtual Tamil Support Group 11:30 am-12:30pm
15 One on one support by phone	16 Yoga– At Harmony hall & Virtual 10 – 11 am Indoor Support Group & Lunch 11- 12:30 pm	17 One on one support by phone	18 Virtual Tamil Support Group: 10 -11:30 am	19 Virtual Tamil Sing along –10:30- 11:30 am Virtual Tamil Support Group: 11:30 am-12:30pm
22 Victoria Day	23 Yoga – At Harmony hall & Virtual 10 – 11 am Indoor Support Group & Lunch 11-12:30 pm	24 One on one support by phone	25 Virtual Tamil Support Group: 10 -11:30am	26 Virtual Tamil Sing along –10:30- 11:30 am Virtual Tamil Support Group: 11:30 am-12:30pm
29 One on one support by phone	30 Yoga – At Harmony hall & Virtual 10 – 11 am Indoor Support Group & Lunch 11-12:30 pm	31 One on one support by phone		

வைகாசி 2023

திங்கள் காலை 9 - மாலை 5	செவ்வாய் காலை 9 - மாலை 5	புதன் காலை 9 - மாலை 5	வியாழன் காலை 9 - மாலை 5	வெள்ளி காலை 9 - மாலை 5
1 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள்	2 யோகாசனம் - ஹார்மணி நிலையம் & மெய்நிகர் - காலை 10 -11 நேரடி குழு நிகழ்ச்சியும் மதிய உணவும் 11 - 12:30	3 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள்	4 மெய்நிகர் குழு நிகழ்ச்சி: 10 -11:30	5 மெய்நிகர் பாடல் நிகழ்வு 10:30-11:30 மெய்நிகர் குழு நிகழ்ச்சி 11:30 -12:30
8 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள்	9 யோகாசனம் - ஹார்மணி நிலையம் & மெய்நிகர் - காலை 10 -11 நேரடி குழு நிகழ்ச்சியும் மதிய உணவும் 11 - 12:30	10 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள்	11 மெய்நிகர் குழு நிகழ்ச்சி: 10 -11:30	12 மெய்நிகர் பாடல் நிகழ்வு 10:30-11:30 மெய்நிகர் குழு நிகழ்ச்சி 11:30 -12:30
15 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள்	16 யோகாசனம் - ஹார்மணி நிலையம் & மெய்நிகர் - காலை 10 -11 நேரடி குழு நிகழ்ச்சியும் மதிய உணவும் 11 - 12:30	17 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள்	18 மெய்நிகர் குழு நிகழ்ச்சி 10 -11:30	19 மெய்நிகர் பாடல் நிகழ்வு - 10:30-11:30 மெய்நிகர் குழு நிகழ்ச்சி: 11:30 -12:30
22 விக்ரோறியா தினம்	23 யோகாசனம் - ஹார்மணி நிலையம் & மெய்நிகர் - காலை 10 -11 நேரடி குழு நிகழ்ச்சியும் மதிய உணவும் 11 - 12:30	24 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள்	25 மெய்நிகர் குழு நிகழ்ச்சி: 10 -11:30	26 மெய்நிகர் பாடல் நிகழ்வு -10:30-11:30 மெய்நிகர் குழு நிகழ்ச்சி : 11:30 -12:30
29 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள்	30 யோகாசனம் - ஹார்மணி நிலையம் & மெய்நிகர் - காலை 10 -11 நேரடி குழு நிகழ்ச்சியும் மதிய உணவும் 11 - 12:30	31 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள்		

For more information call (416) 752-0101

PROGRAM DESCRIPTION

HEALTH AND WELL-BEING

Yoga - Yoga is typically understood as asanas (postures) involving deep breathing which can make the participants experience the joy of stretching and stillness of mind. These sessions are tailored to the needs of the participants which suits their age.

Support Group (Indoor & Virtual)

This support group connect seniors and provides support to them.

Virtual Singing Club

Semi-classical takes the basics of classical music but in a simplified style making it more accessible. Training participants that may sing for special events.