

Monday 9am-5pm	Tuesday 9am-5pm	Wednesday 9am-5pm	Thursday 9am-5pm	Friday 9am-5pm
			1 Virtual Tamil Support Group: 10 -11:30 am	2 Virtual Tamil Sing Along 10:30-11:30 am Virtual Tamil Support Group 11:30 am-12:30pm
5 One on one support by phone	6 Yoga– At Harmony hall & Virtual 10 – 11 am Indoor Support Group 11- 12 pm Lunch 12 - 12:45 pm Group Activity – 12:45 -1:30 pm	7 One on one support by phone	8 Virtual Tamil Support Group: 10 -11:30 am	9 Virtual Tamil Sing Along 10:30-11:30 am Virtual Tamil Support Group 11:30 am-12:30pm
12 One on one support by phone	13 Yoga– At Harmony hall & Virtual 10 – 11 am Indoor Support Group -11-12 pm Lunch – 12 – 12:45 pm Group Activity – 12:45 -1:30 pm	14 One on one support by phone	15 Virtual Tamil Support Group: 10 -11:30 am	16 Virtual Tamil Sing along –10:30- 11:30 am Virtual Tamil Support Group: 11:30 am-12:30pm
19 One on one support by phone	20 Yoga – At Harmony hall & Virtual 10 – 11 am Indoor Support Group- 11 -12 pm Lunch – 12 -12:45 pm Group Activity – 12:45-1:30 pm	21 One on one support by phone	22 Virtual Tamil Support Group: 10 -11:30am	23 Virtual Tamil Sing along –10:30- 11:30 am Virtual Tamil Support Group: 11:30 am-12:30pm
26 One on one support by phone	27 Yoga - At Harmony hall & Virtual 10 – 11 am Indoor Support Group -11 -12 pm Lunch – 12 – 12:45 pm Group Activity – 12:45-1:30 pm	28 One on one support by phone	29 Virtual Tamil Support Group: 10 -11:30am	30 Virtual Tamil Sing along –10:30- 11:30 am Virtual Tamil Support Group: 11:30 am-12:30pm

ஆனி 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 மெய்நிகர் குழு நிகழ்ச்சி: 10 -11:30	2 மெய்நிகர் பாடல் நிகழ்வு 10:30-11:30 மெய்நிகர் குழு நிகழ்ச்சி 11:30 -12:30
5 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள்	6 யோகாசனம்-ஹார்மணி நிலையம் & மெய்நிகர் - காலை 10 -11 நேரடி குழு நிகழ்ச்சி -11-12 மதிய உணவு 12 - 12:45 குழு செயல்பாடு -12:45 - 1:30	7 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள்	8 மெய்நிகர் குழு நிகழ்ச்சி: 10 -11:30	9 மெய்நிகர் பாடல் நிகழ்வு 10:30-11:30 மெய்நிகர் குழு நிகழ்ச்சி 11:30 -12:30
12 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள்	13 யோகாசனம்- ஹார்மணி நிலையம் & மெய்நிகர் - காலை 10 -11 நேரடி குழு நிகழ்ச்சி 11 -12 மதிய உணவு - 12 - 12:45 குழு செயல்பாடு -12:45 - 1:30	14 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள்	15 மெய்நிகர் குழு நிகழ்ச்சி 10 -11:30	16 மெய்நிகர் பாடல் நிகழ்வு - 10:30-11:30 மெய்நிகர் குழு நிகழ்ச்சி: 11:30 -12:30
19 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள்	20 யோகாசனம் - ஹார்மணி நிலையம் & மெய்நிகர் - காலை 10 -11 நேரடி குழு நிகழ்ச்சி - 11 -12 மதிய உணவு 12 - 12:45 குழு செயல்பாடு -12:45 - 1:30	21 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள்	22 மெய்நிகர் குழு நிகழ்ச்சி: 10 -11:30	23 மெய்நிகர் பாடல் நிகழ்வு -10:30-11:30 மெய்நிகர் குழு நிகழ்ச்சி : 11:30 -12:30
26 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள்	27 யோகாசனம் - ஹார்மணி நிலையம் & மெய்நிகர் - காலை 10 -11 நேரடி குழு நிகழ்ச்சி -11-12 மதிய உணவு 12 - 12:45 குழு செயல்பாடு -12:45 - 1:30	28 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள்	29 மெய்நிகர் குழு நிகழ்ச்சி: 10 -11:30	30 மெய்நிகர் பாடல் நிகழ்வு -10:30-11:30 மெய்நிகர் குழு நிகழ்ச்சி : 11:30 -12:30

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.

Support Group (Indoor & Virtual) - This support group connect seniors and provides support to them.

Group Activity - Cultural Activities, Sing along, Bingo & Games

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.