

September 2023

Seniors Active Living Centre – Tamil Program
2 Gower Street
Urmila Selvanayagam, SALC Program Facilitator
Phone: (416) 752-0101 ext. 4230
Email: USelvanayagam@srchc.com

Monday 9am-5pm	Tuesday 9am-5pm	Wednesday 9am-5pm	Thursday 9am-5pm	Friday 9am-5pm
				1 Virtual Tamil Sing Along 10:30-11:30 am Virtual Tamil Support Group 11:30 am-12:30pm
4 Labour Day	5 Yoga– At Harmony hall & Virtual 10 – 11 am Indoor support group 11:15-12:15 Lunch 12:15-1.15 pm Group Activity 1:15- 2.30 pm	6 One on one support by phone	7 Virtual Tamil Support Group: 10 -11:30 am	8 Virtual Tamil Sing Along 10:30-11:30 am Virtual Tamil Support Group 11:30 am-12:30pm
11 One on one support by phone	12 Yoga– At Harmony hall & Virtual 10 – 11 am Indoor support group 11:15- 12:15 Lunch 12:15-1.15 pm Group Activity 1:15- 2.30 pm	13 One on one support by phone	14 Virtual Tamil Support Group: 10 -11:30 am Dance Class – 11 – 12:30	15 Virtual Tamil Sing along –10:30- 11:30 am Virtual Tamil Support Group: 11:30 am-12:30pm
18 One on one support by phone	19 Yoga– At Harmony hall & Virtual 10 – 11 am Indoor support group 11:15- 12:15 Lunch 12:15 -1.15 pm Group Activity 1:15- 2.30 pm	20 One on one support by phone	21 Virtual Tamil Support Group: 10 -11:30am Dance Class – 11 – 12:30	22 Virtual Tamil Sing along –10:30- 11:30 am Virtual Tamil Support Group: 11:30 am-12:30pm
25 One on one support by phone	26 Yoga– At Harmony hall & Virtual10 – 11 am Indoor support group 11:15- 12:15 Lunch 12:15 -1.15 pm Group Activity 1:15- 2.30 pm	27 One on one support by phone	28 Virtual Tamil Support Group: 10 -11:30am Dance Class – 11 – 12:30	29 Virtual Tamil Sing along –10:30- 11:30 am Virtual Tamil Support Group: 11:30 am-12:30pm

புரட்டாதி 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 பாடல் நிகழ்வு 10:30-11:30 மெய்நிகர் குழு நிகழ்ச்சி 11:30 -12:30
4 விடுமுறை	5 யோகாசனம்-ஹார்மணி நிலையம் & மெய்நிகர் - காலை 10 -11 நேரடி குழு நிகழ்ச்சி -11:15-12:15 மதிய உணவு 12:15 – 1:15 குழு செயல்பாடு -1:15 – 2:30	6 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள்	7 மெய்நிகர் குழு நிகழ்ச்சி: 10 -11:30	8 மெய்நிகர் பாடல் நிகழ்வு 10:30-11:30 மெய்நிகர் குழு நிகழ்ச்சி 11:30 -12:30
11 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள்	12 யோகாசனம்-ஹார்மணி நிலையம் & மெய்நிகர்காலை10-11 பட்டறை - 11:15-12:15 மதிய உணவு 12:15 – 1:15 குழு செயல்பாடு -1:15 – 2:30	13 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள்	14 மெய்நிகர் குழு நிகழ்ச்சி 10 -11:00 நடன வகுப்பு - 11 – 12:30	15 மெய்நிகர் பாடல் நிகழ்வு - 10:30-11:30 மெய்நிகர் குழு நிகழ்ச்சி: 11:30 -12:30
18 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள்	19 யோகாசனம்-ஹார்மணி நிலையம் & மெய்நிகர் - காலை 10 -11 நேரடி குழு நிகழ்ச்சி -11:15-12:15 மதிய உணவு 12:15 – 1:15 குழு செயல்பாடு -1:15 – 2:30	20 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள்	21 மெய்நிகர் குழு நிகழ்ச்சி: 10 -11:30 நடன வகுப்பு - 11 – 12:30	22 மெய்நிகர் பாடல் நிகழ்வு -10:30-11:30 மெய்நிகர் குழு நிகழ்ச்சி : 11:30 -12:30
25 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள்	26 யோகாசனம்-ஹார்மணி நிலையம் & மெய்நிகர் - காலை 10 -11 நேரடி குழு நிகழ்ச்சி -11:15-12:15 மதிய உணவு 12:15 – 1:15 குழு செயல்பாடு -1 :15– 2:30	27 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள்	28 மெய்நிகர் குழு நிகழ்ச்சி: 10 -11:30 நடன வகுப்பு - 11 – 12:30	29 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. 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.

Dance Class – Semi Classical dance. Train participants to perform for special events.