

November 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 Yoga – 9:30 – 10:30 am One on one support by phone	2 Virtual Tamil Support Group: 10 -11:00 am Dance Class –11 am – 12:30 pm	3 Virtual Tamil Sing Along 10:30-11:30 am Virtual Tamil Support Group 11:30 am-12:30pm
6 One on one support by phone	7 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	8 Yoga – 9:30 – 10:30 am One on one support by phone	9 Virtual Tamil Support Group: 10 -11:00 am Dance Class –11 am –12:30 pm	10 Virtual Tamil Sing Along 10:30-11:30 am Virtual Tamil Support Group 11:30 am-12:30pm
13 One on one support by phone	14 Yoga – 9:30 -10:30 am Diwali Celebration 10:30 am – 2 :30 pm	15 Yoga – 9:30 – 10:30 am One on one support by phone	16 Virtual Tamil Support Group: 10 -11:00 am Dance Class –11 am –12:30 pm	17 Virtual Tamil Sing along 10:30-11:30 am Virtual Tamil Support Group: 11:30 am-12:30pm
20 One on one support by phone	21 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	22 Yoga – 9:30 – 10:30 am One on one support by phone	23 Virtual Tamil Support Group: 10 -11:00 am Dance Class –11 am –12:30 pm	24 Virtual Tamil Sing along –10:30- 11:30 am Virtual Tamil Support Group: 11:30 am-12:30pm
27 One on one support by phone	28 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	29 Yoga – 9:30 – 10:30 am One on one support by phone	30 Virtual Tamil Support Group: 10 -11:00am Dance Class –11 am –12:30 pm	

கார்த்திகை 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 யோகாசனம் - 9:30 - 10:30 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள்	2 மெய்நிகர் குழு நிகழ்ச்சி 10-11:00 நடன வகுப்பு - 11 - 12:30	3 மெய்நிகர் பாடல் நிகழ்வு 10:30-11:30 மெய்நிகர் குழு நிகழ்ச்சி 11:30-12:30
6 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள்	7 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	8 யோகாசனம் - 9:30 - 10:30 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள்	9 மெய்நிகர் குழு நிகழ்ச்சி 10-11:00 நடன வகுப்பு - 11 - 12:30	10 மெய்நிகர் பாடல் நிகழ்வு 10:30-11:30 மெய்நிகர் குழு நிகழ்ச்சி 11:30-12:30
13 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள்	14 யோகாசனம்- 9:30 -10:30 தீபாவளி நிகழ்ச்சிகள் காலை 10:30 மணியிலிருந்து மதியம் 2:30 மணிவரை	15 யோகாசனம் - 9:30 - 10:30 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள்	16 மெய்நிகர் குழு நிகழ்ச்சி 10-11:30 நடன வகுப்பு - 11 - 12:30	17 மெய்நிகர் பாடல் நிகழ்வு - 10:30-11:30 மெய்நிகர் குழு நிகழ்ச்சி: 11:30-12:30
20 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள்	21 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	22 யோகாசனம் - 9:30 - 10:30 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள்	23 மெய்நிகர் குழு நிகழ்ச்சி: 10-11:30 நடன வகுப்பு - 11 - 12:30	24 மெய்நிகர் பாடல் நிகழ்வு 10:30-11:30 மெய்நிகர் குழு நிகழ்ச்சி : 11:30-12:30
27 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள்	28 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	29 யோகாசனம் - 9:30 - 10:30 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள்	30 மெய்நிகர் குழு நிகழ்ச்சி: 10-11:30 நடன வகுப்பு - 11 - 12:30	

For more information call (416) 752-0101 Ext. 4230

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. 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. The steps are not as complex as pure classical. Training participants that may perform for special events.

Group Activity - Different cultural activities - Sing along, Dance, Debates & Bingo

Special Event – Diwali – Festival of Lights
November 14th, 10:30 am -2:30 pm.