

February 2024

Monday 9am-5pm	Tuesday 9am-5pm	Wednesday 9am-5pm	Thursday 9am-5pm	Friday 9am-5pm
			1	2 ওয়ান ও ওয়ান সাপোর্ট ২:০০-৩:০০ (ভার্চুয়াল)
5 জেন্টল ফিটনেস ১১:০০-১২:০০ বুফে লাঞ্চ ম্যান্ডারিন রেস্টুরেন্ট ১২:৩০-২:৩০	6 টি এন্ড চ্যাট সিং এলং ১১:০০-১:০০	7 ইয়োগা ১১:০০-১২:০০ (ইন পারসন এবং ভার্চুয়াল)	8 মাসিক লাঞ্চ ১১:০০-২:০০টা	9 ওয়ান ও ওয়ান সাপোর্ট ২:০০-৩:০০ (ভার্চুয়াল)
12 জেন্টল ফিটনেস ১১:০০-১২:০০	13 টি এন্ড চ্যাট এক্সারসাইজ বল ওয়ার্কশপ ১১:০০-১:০০	14 ইয়োগা ১১:০০-১২:০০ (ইন পারসন এবং ভার্চুয়াল)	15	16 ওয়ান ও ওয়ান সাপোর্ট ২:০০-৩:০০ (ভার্চুয়াল)
19 অফিস বন্ধ ফ্যামিলি ডে	20 টি এন্ড চ্যাট শো এন্ড টেল ১১:০০-১:০০	21 ইয়োগা ১১:০০-১২:০০ (ইন পারসন এবং ভার্চুয়াল) আন্তর্জাতিক মাতৃভাষা দিবস ১১:০০-১:০০	22	23 ওয়ান ও ওয়ান সাপোর্ট ২:০০-৩:০০ (ভার্চুয়াল)
26 জেন্টল ফিটনেস ১১:০০-১২:০০	27 টি এন্ড চ্যাট বিংগো ১১:০০-১:০০	28 ইয়োগা ১১:০০-১২:০০ (ইন পারসন এবং ভার্চুয়াল)	29 সিনিয়র্স একটিভ লিভিং ফেয়ার ৯:০০-২:৩০টা	

PROGRAM DESCRIPTIONS

আরও তথ্যের জন্য 647-233-4898 নম্বরে কল করুন

আমাদের সমস্ত কার্যক্রম ইনপের্সন ও
ভার্চুয়াল হয়।

অনুগ্রহ করে 647-233-4898-এ ভার্চুয়াল
সহায়তার জন্য অ্যাপয়েন্টমেন্ট নিন।

স্বাস্থ্য এবং সুস্থতা

ইয়োগা:

সিনিয়রদের জন্য বিশেষভাবে ডিজাইন করা ইয়োগা ক্লাসের মধ্যে রয়েছে স্ট্রেচিং, শ্বাস, ধ্যান, মৃদু যোগাসন এবং নমনীয়তা এবং আত্মার ভারসাম্য বজায় রাখার জন্য শিথিলকরণ। নিয়মিত ইয়োগা অনুশীলনের সাথে, সিনিয়ররা তাদের জয়েন্ট এবং মেরুদণ্ডে আরও ভাল গতিশীলতা এবং গতির পরিসর বিকাশ করে।

টি এন্ড চ্যাট

সিনিয়রদের সামাজিকীকরণ প্রোগ্রাম, যা একাকীত্ব এবং সামাজিক বিচ্ছিন্নতা কমাতে সাহায্য করে। একটি বন্ধুত্বপূর্ণ পরিবেশে, অন্যান্য সিনিয়রদের সাথে দেখা করার এবং কথা বলার জন্য উপযুক্ত স্থান। তাদের জীবনের গল্প এবং প্রিয় বিষয়গুলি সবার সাথে শেয়ার করতে পারে। এখানে চা ও কফি পরিবেশন করা হয়।

জেন্টল ফিটনেস

এই ব্যায়াম সিনিয়রদের আরও সক্রিয় হতে সহায়তা করে, একটি সামাজিক নেটওয়ার্কে অংশগ্রহণ করতে, পরে যাওয়ার ঝুঁকি কমাতে, সেইসাথে এবং স্বাধীন ভাবে চলাফেরা করতে সহায়তা করে। এই ক্লাসে হালকা ব্যায়াম অন্তর্ভুক্ত এবং ভারসাম্য, শক্তি এবং নমনীয়তা বাড়ানোর জন্য ডিজাইন করা হয়েছে।

আন্তর্জাতিক মাতৃভাষা দিবস

আন্তর্জাতিক মাতৃভাষা দিবস হল একুশে ফেব্রুয়ারি বাংলাদেশ ও পশ্চিমবঙ্গসহ সমস্ত বাংলাভাষী অঞ্চলে পালিত একটি বিশেষ দিবস, যা ১৯৯৯ খ্রিস্টাব্দের ১৭ নভেম্বরে জাতিসংঘ কর্তৃক গৃহীত সিদ্ধান্ত অনুযায়ী প্রতিবছর ২১শে ফেব্রুয়ারি বিশ্বব্যাপী পালন করা হয়। এটি শহীদ দিবস হিসাবেও পরিচিত। এ দিনটি বাঙালি জনগণের ভাষা আন্দোলনের মর্মস্পর্শ ও গৌরবোজ্জ্বল স্মৃতিবিজড়িত একটি দিন হিসেবে চিহ্নিত হয়ে আছে।

সিনিয়ার্স একটিভ লিভিং ফেয়ার

সিনিয়র অ্যাক্টিভ লিভিং ফেয়ার SRCHC হারমনি সিনিয়রস অ্যাক্টিভ লিভিং সেন্টার অন্টারিও সরকার কর্তৃক প্রদত্ত অর্থায়নে অন্টারিওর ওল্ডার অ্যাডাল্ট সেন্টারস অ্যাসোসিয়েশনের সাথে অংশীদারিত্বে আয়োজন করেছে। মেলায় তথ্য বুথ, জুম্বা গোল্ড প্রদর্শন, মানসিক স্বাস্থ্য ও সুস্থতা কর্মশালা এবং সিনিয়রদের পারফরম্যান্স রয়েছে।

