

| Monday 9am-5pm | Tuesday 9am-5pm | Wednesday 9am-5pm | Thursday 9am-5pm | Friday 9am-5pm |
|--|--|---|---|---|
| 1 One on one support by phone | 2 Exercise Ball Workshop -10 -11 Indoor support group 11:15 -12:15 Lunch 12:15-1.15 pm Group Activity 1:15- 2.30 pm Craft class – 1:15 – 2:15 pm | 3 One on one support by phone CFC Community meal 3:30 – 5 pm | 4 Virtual Tamil Support Group: 10 -11:00 am Dance Class –11 am –12:30 pm | 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 Exercise Ball Workshop -10 -11 Indoor support group 11:15 -12:15 Lunch 12:15-1.15 pm Group Activity 1:15- 2.30 pm Craft class – 1:15 – 2:15 pm | 10 One on one support by phone CFC Community meal 3:30 – 5 pm | 11 Virtual Tamil Support Group: 10 -11:00 am Dance Class –11 am –12:30 pm | 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 Tamil New Year Celebration 10 – 12 pm – Cultural Program 12:30 – 1:30 – Lunch 1:30 – 2:30 - Social | 17 One on one support by phone CFC Community meal 3:30 – 5 pm | 18 Virtual Tamil Support Group: 10 -11:00 am Dance Class –11 am –12:30 pm | 19 Virtual Tamil Sing along 10:30-11:30 am Virtual Tamil Support Group: 11:30 am-12:30pm |
| 22 One on one support by phone | 23 Indoor support group 10 -12:00 Lunch 12:15-1.15 pm Group Activity 1:15- 2.30 pm Craft class – 1:15 – 2:15 pm | 24 CFC Community meal 3:30 – 5 pm | 25 Virtual Tamil Support Group: 10 -11:00 am Dance Class –11 am –12:30 pm | 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 Exercise Ball Workshop -10 -11 Indoor support group 11:15 -12:15 Lunch 12:15-1.15 pm Group Activity 1:15- 2.30 pm Craft class – 1:15 – 2:15 pm | | | |

சித்திரை 2024

| 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 உடற்பயிற்சி பட்டறை - 10 - 11 நேரடி குழு நிகழ்ச்சி -11:15 -12:15 மதிய உணவு 12:15 - 1:15 குழு செயல்பாடு -1:15 -2:30 கைவினை வகுப்பு - 1:15 -2:15 | 3 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள் CFC சமூக உணவு | 4 மெய்நிகர் குழு நிகழ்ச்சி 10 -11:00 நடன வகுப்பு - 11 - 12:30 | 5 மெய்நிகர் பாடல் நிகழ்வு 10:30 -11:30 மெய்நிகர் குழு நிகழ்ச்சி 11:30 -12:30 |
| 8 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள் | 9 உடற்பயிற்சி பட்டறை - 10 - 11 நேரடி குழு நிகழ்ச்சி -11:15 -12:15 மதிய உணவு 12:15 - 1:15 குழு செயல்பாடு -1:15 -2:30 கைவினை வகுப்பு - 1:15 -2:15 | 10 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள் CFC சமூக உணவு | 11 மெய்நிகர் குழு நிகழ்ச்சி 10 -11:00 நடன வகுப்பு - 11 - 12:30 | 12 மெய்நிகர் பாடல் நிகழ்வு 10:30 -11:30 மெய்நிகர் குழு நிகழ்ச்சி 11:30 -12:30 |
| 15 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள் | 16 சித்திரைப் புத்தாண்டு நிகழ்ச்சிகள் 10 -12 - கலை நிகழ்ச்சிகள் 12:30 - 1:30 - மதிய உணவு 1:30 - 2:30 - சமூக நிகழ்வு | 17 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள் CFC சமூக உணவு | 18 மெய்நிகர் குழு நிகழ்ச்சி 10 -11:30 நடன வகுப்பு - 11 - 12:30 | 19 மெய்நிகர் பாடல் நிகழ்வு - 10:30 -11:30 மெய்நிகர் குழு நிகழ்ச்சி: 11:30 -12:30 |
| 22 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள் | 23 நேரடி குழு நிகழ்ச்சி -10 -12:00 மதிய உணவு 12:15 - 1:15 குழு செயல்பாடு -1:15 -2:30 கைவினை வகுப்பு - 1:15 -2:15 | 24 CFC சமூக உணவு | 25 மெய்நிகர் குழு நிகழ்ச்சி: 10 -11:30 நடன வகுப்பு - 11 - 12:30 | 26 மெய்நிகர் பாடல் நிகழ்வு 10:30 -11:30 மெய்நிகர் குழு நிகழ்ச்சி : 11:30 -12:30 |
| 29 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள் | 30 உடற்பயிற்சி பட்டறை - 10 - 11 நேரடி குழு நிகழ்ச்சி -11:15 -12:15 மதிய உணவு 12:15 - 1:15 குழு செயல்பாடு -1:15 -2:30 கைவினை வகுப்பு - 1:15 -2:15 | | | |

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

PROGRAM DESCRIPTION

HEALTH AND WELL-BEING

Ball Exercise Workshop -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

Craft class – Making things skillfully with hands

SPECIAL EVENTS

Tamil New Year Celebration –April 16th 10:00 am-2:30 pm - Special Lunch & Cultural Programs