

## May 2024

Monday 9am-5pm	Tuesday 9am-5pm	Wednesday 9am-5pm	Thursday 9am-5pm	Friday 9am-5pm
		1 ইয়োগা ১১:০০-১২:০০ (ইন পারসন এবং ভার্চুয়াল)	2	3 ওয়ান ও ওয়ান সাপোর্ট ২:০০-৩:০০ (ভার্চুয়াল)
6 জেন্টল ফিটনেস ১১:০০-১২:০০	7 টি এন্ড চ্যাট বিংগো ১১:০০-১:০০ গেমস আফটারনুন ০১:০০-২:০০	8 ইয়োগা ১১:০০-১২:০০ (ইন পারসন এবং ভার্চুয়াল)	9 এশিয়ান হেরিটেজ মাস্হ উদযাপন ও লাঞ্চ ১১:০০-২:০০টা	10 ওয়ান ও ওয়ান সাপোর্ট ২:০০-৩:০০ (ভার্চুয়াল)
13 জেন্টল ফিটনেস ১১:০০-১২:০০	14 টি এন্ড চ্যাট সিং এলং ১১:০০-১:০০ গেমস আফটারনুন ০১:০০-২:০০	15 ইয়োগা ১১:০০-১২:০০ (ইন পারসন এবং ভার্চুয়াল)	16	17 ওয়ান ও ওয়ান সাপোর্ট ২:০০-৩:০০ (ভার্চুয়াল)
20 অফিস বন্ধ	21 টি এন্ড চ্যাট ইনকাম সাপোর্ট ইনফরমেশন সেশন ১১:০০-১:০০	22 ইয়োগা ১১:০০-১২:০০ (ইন পারসন এবং ভার্চুয়াল)	23	24 ওয়ান ও ওয়ান সাপোর্ট ২:০০-৩:০০ (ভার্চুয়াল)
27 জেন্টল ফিটনেস ১১:০০-১২:০০	28 টি এন্ড চ্যাট শো এন্ড টেল ১১:০০-১:০০ গেমস আফটারনুন ০১:০০-২:০০	29 ইয়োগা (ক্যাম্পেব্দ)	30	31 ওয়ান ও ওয়ান সাপোর্ট ২:০০-৩:০০ (ভার্চুয়াল)



## PROGRAM DESCRIPTIONS

আরও তথ্যের জন্য 647-233-4898 নম্বরে কল করুন

আমাদের সমস্ত কার্যক্রম ইনপার্সন 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।

### গেমস আফটারনুন

সিনিয়ররা বিভিন্ন ধরনের ইনডোর গেম যেমন ক্যারাম, দাবা এবং ইনডোর গল্ফ-এ অংশগ্রহণ করতে পারে। এই ক্রিয়াকলাপগুলিতে জড়িত হওয়া সিনিয়রদের তাদের শারীরিক এবং মানসিক সুস্থতা বজায় রাখতে সহায়তা করে।

### এশিয়ান হেরিটেজ মাস্ ও লাঞ্চ

স্বচ্ছাসেবকরা প্রতি মাসে সাংস্কৃতিক বাঙালি খাবার তৈরি করে। এই মাসে সিনিয়ররা এশিয়ান হেরিটেজ মাস উদযাপন করবে এবং মধ্যাহ্নভোজ করবে