

Monday 9am-5pm	Tuesday 9am-5pm	Wednesday 9am-5pm	Thursday 9am-5pm	Friday 9am-5pm
3 One on one support by phone	4 Yoga -10 -11am Group Activity – 11am – 12 pm	5 Yoga – 10 -11 CFC Community meal 3:30 – 5 pm	6 Virtual Tamil Support Group: 10 -11:00 am Computer Class – 10 – 11 am Dance Class –11 am –12:30 pm	7 Virtual Tamil Sing Along 10:30-11:30 am Virtual Tamil Support Group 11:30 am-12:30pm
10 One on one support by phone	11 Yoga -10 -11am Indoor support group 11:15 -12:15 Computer Class – 11:15 -12:15 pm Lunch 12:15-1.15 pm Group Activity 1:15- 2.30 pm Craft class – 1:15 – 2:15 pm Computer Class – 1:30 – 2:30 pm	12 Yoga – 10 -11 One on one support by phone CFC Community meal 3:30 – 5 pm	13 Virtual Tamil Support Group: 10 -11:00 am Computer Class – 10 – 11 am Dance Class –11 am –12:30 pm	14 Virtual Tamil Sing Along 10:30-11:30 am Virtual Tamil Support Group 11:30 am-12:30pm
17 One on one support by phone	18 Yoga -10 -11am Indoor support group 11:15 -12:15 Computer Class – 11:15 -12:15 pm Lunch 12:15-1.15 pm Group Activity 1:15- 2.30 pm Craft class – 1:15 – 2:15 pm Computer Class – 1:30 – 2:30 pm	19 Yoga – 10 -11 One on one support by phone CFC Community meal 3:30 – 5 pm	20 Virtual Tamil Support Group: 10 -11:00 am Computer Class – 10 – 11 am Dance Class –11 am –12:30 pm	21 Virtual Tamil Sing along 10:30-11:30 am Virtual Tamil Support Group: 11:30 am-12:30pm
24 One on one support by phone	25 Yoga -10 -11am Indoor support group 11:15 - 12:15 Computer Class – 11:15 -12:15 pm Senior’s Month Lunch – 12:15-1.15 pm Group Activity 1:15- 2.30 pm Craft class – 1:15 – 2:15 pm Computer Class – 1:30 – 2:30 pm	26 Yoga – 10 -11 One on one support by phone CFC Community meal 3:30 – 5 pm	27 Virtual Tamil Support Group: 10 -11:00 am Computer Class – 10 – 11 am Dance Class –11 am –12:30 pm	28 Virtual Tamil Sing along 10:30-11:30 am Virtual Tamil Support Group: 11:30 am-12:30pm

ஆனி 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
3 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள்	4 யோகாசனம் - 10 - 11 தமிழ் குழு செயற்பாடு -11-12	5 யோகாசனம் - 10 - 11 CFC சமூக உணவு 3:30 - 5 pm	6 மெய்நிகர் குழு நிகழ்ச்சி 10 -11:00 கணனி வகுப்பு - 10 - 11 நடன வகுப்பு - 11 - 12:30	7 மெய்நிகர் பாடல் நிகழ்வு 10:30 -11:30 மெய்நிகர் குழு நிகழ்ச்சி 11:30 -12:30
10 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள்	11 யோகாசனம் - 10 - 11 நேரடி குழு நிகழ்ச்சி -11:15 -12:15 கணனி வகுப்பு - 11:15 -12:15 மதிய உணவு 12:15 - 1:15 குழு செயல்பாடு -1:15 -2:30 கணனி வகுப்பு - 1:30 -2:30 கைவினை வகுப்பு - 1:15 -2:15	12 யோகாசனம் - 10 - 11 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள் CFC சமூக உணவு 3:30 - 5 pm	13 மெய்நிகர் குழு நிகழ்ச்சி 10 -11:00 கணனி வகுப்பு - 10 - 11 நடன வகுப்பு - 11 - 12:30	14 மெய்நிகர் பாடல் நிகழ்வு 10:30 -11:30 மெய்நிகர் குழு நிகழ்ச்சி 11:30 -12:30
17 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள்	18 யோகாசனம் - 10 - 11 நேரடி குழு நிகழ்ச்சி -11:15 -12:15 கணனி வகுப்பு - 11:15 -12:15 மதிய உணவு 12:15 - 1:15 குழு செயல்பாடு -1:15 -2:30 கணனி வகுப்பு - 1:30 -2:30 கைவினை வகுப்பு - 1:15 -2:15	19 யோகாசனம் - 10 - 11 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள் CFC சமூக உணவு 3:30 - 5 pm	20 மெய்நிகர் குழு நிகழ்ச்சி 10 -11:30 கணனி வகுப்பு - 10 - 11 நடன வகுப்பு - 11 - 12:30	21 மெய்நிகர் பாடல் நிகழ்வு - 10:30 -11:30 மெய்நிகர் குழு நிகழ்ச்சி: 11:30 -12:30
24 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள்	25 யோகாசனம் - 10 - 11 நேரடி குழு நிகழ்ச்சி -10 -12:00 கணனி வகுப்பு - 11:15 -12:15 முதியோர் மாத மதிய உணவு 12:15 - 1:15 குழு செயல்பாடு -1:15 -2:30 கணனி வகுப்பு - 1:30 -2:30 கைவினை வகுப்பு - 1:15 -2:15	26 யோகாசனம் - 10 - 11 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள் CFC சமூக உணவு 3:30 - 5 pm	27 மெய்நிகர் குழு நிகழ்ச்சி 10 -11:30 கணனி வகுப்பு - 10 - 11 நடன வகுப்பு - 11 - 12:30	28 மெய்நிகர் பாடல் நிகழ்வு - 10:30 -11:30 மெய்நிகர் குழு நிகழ்ச்சி: 11:30 -12:30

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

PROGRAM DESCRIPTION

HEALTH AND WELL-BEING

Yoga - Yoga is typically understood as asanas 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

Craft class – Making things skillfully with hands

Computer class – Basic