

September 2024

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
2 LABOUR DAY	3 Yoga - At Harmony hall & Virtual 10 -11am Indoor support group 11:15 -12:15 Lunch - 12:15-1.15 pm Group Activity 1:15- 2.30 pm	4 Yoga – 10 -11 One on one support by phone / In person CFC Community meal 3:30 – 5 pm	5 Virtual Tamil Support Group: 10 -11:00 am Dance Class -11 – 12:30 pm	6 Virtual Tamil Sing Along 10:30-11:30 am Virtual Tamil Support Group 11:30 am-12:30pm
9 One on one support by phone / In person	10 Yoga - At Harmony hall & Virtual 10 -11am Indoor support group 11:15 -12:15 Lunch - 12:15-1.15 pm Group Activity 1:15- 2.30 pm	11 Yoga – 10 -11 One on one support by phone / In person CFC Community meal 3:30 – 5 pm	12 Virtual Tamil Support Group: 10 -11:00 am Dance Class -11 – 12:30 pm	13 Virtual Tamil Sing Along 10:30-11:30 am Virtual Tamil Support Group 11:30 am-12:30pm
16 One on one support by phone / In person	17 Yoga - At Harmony hall & Virtual 10 -11am Indoor support group 11:15 -12:15 Lunch -12:15-1.15 pm Group Activity 1:15- 2.30 pm	18 Yoga – 10 -11 One on one support by phone / In person CFC Community meal 3:30 – 5 pm	19 Virtual Tamil Support Group: 10 -11:00 am Dance Class -11 – 12:30 pm	20 Virtual Tamil Sing along 10:30-11:30 am Virtual Tamil Support Group: 11:30 am-12:30pm
23 One on one support by phone / In person	24 Yoga - At Harmony hall & Virtual 10 -11am Indoor support group 11:15 - 12:15 Lunch – 12:15-1.15 pm Group Activity 1:15- 2.30 pm	25 Yoga – 10 -11 One on one support by phone / In person CFC Community meal 3:30 – 5 pm	26 Virtual Tamil Support Group: 10 -11:00 am Dance Class -11 – 12:30 pm	27 Virtual Tamil Sing along 10:30-11:30 am Virtual Tamil Support Group: 11:30 am-12:30pm
30 One on one support by phone / In person				

புரட்டாதி 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
2 விடுமுறை	3 யோகாசனம் - ஹார்மணி நிலையம் & மெய்நிகர் 10 -11 நேரடி குழு நிகழ்ச்சி 11:15-12:15 மதிய உணவு - 12:15-1.15 குழு செயல்பாடு 1:15- 2.30	4 யோகாசனம் - 10 -11 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள் CFC சமூக உணவு 3:30 - 5	5 மெய்நிகர் குழு நிகழ்ச்சி - 10 -11:00 நடன வகுப்பு- 11 -12:30	6 மெய்நிகர் பாடல் நிகழ்ச்சி 10:30 - 11:30 மெய்நிகர் குழு நிகழ்ச்சி: 11:30 - 12:30
9 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள்	10 யோகாசனம் - ஹார்மணி நிலையம் & மெய்நிகர் -10 -11 நேரடி குழு நிகழ்ச்சி 11:15-12:15 மதிய உணவு 12:15-1.15 குழு செயல்பாடு 1:15- 2.30	11 யோகாசனம் - 10 -11 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள் CFC சமூக உணவு 3:30 - 5	12 மெய்நிகர் குழு நிகழ்ச்சி: 10 -11:00 நடன வகுப்பு- 11 -12:30	13 மெய்நிகர் பாடல் நிகழ்ச்சி 10:30-11:30 மெய்நிகர் குழு நிகழ்ச்சி: 11:30 -12:30
16 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள்	17 யோகாசனம் - ஹார்மணி நிலையம் & மெய்நிகர் 10 -11 நேரடி குழு நிகழ்ச்சி 11:15-12:15 மதிய உணவு - 12:15-1.15 குழு செயல்பாடு 1:15- 2.30	18 யோகாசனம் - 10 -11 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள் CFC சமூக உணவு 3:30 - 5	19 மெய்நிகர் குழு நிகழ்ச்சி: 10 -11:00 நடன வகுப்பு- 11 -12:30	20 மெய்நிகர் பாடல் நிகழ்ச்சி 10:30-11:30 மெய்நிகர் குழு நிகழ்ச்சி: 11:30 -12:30
23 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள்	24 யோகாசனம் - ஹார்மணி நிலையம் & மெய்நிகர் 10 -11 நேரடி குழு நிகழ்ச்சி 11:15-12:15 மதிய உணவு - 12:15-1.15 குழு செயல்பாடு 1:15- 2.30	25 யோகாசனம் - 10 -11 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள் CFC சமூக உணவு 3:30 - 5	26 மெய்நிகர் குழு நிகழ்ச்சி: 10 -11:00 நடன வகுப்பு- 11 -12:30	27 மெய்நிகர் பாடல் நிகழ்ச்சி 10:30-11:30 மெய்நிகர் குழு நிகழ்ச்சி: 11:30-12:30
30 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள்	27 யோகாசனம் - ஹார்மணி நிலையம் & மெய்நிகர் 10 -11 நேரடி குழு நிகழ்ச்சி 11:15-12:15 மதிய உணவு - 12:15-1.15 குழு செயல்பாடு 1:15- 2.30			

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 is for seniors to connect and offer support / encouragement to them. New/updated information is provided and members share their experiences or what they like to share.

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

Computer Class – Basic