

November 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
				1 Virtual Tamil Sing Along 10:30-11:30 am Virtual Tamil Support Group 11:30 am-12:30pm
4 One on one support by phone / In person	5 Diwali Celebration 10:30 am – 2:30 pm	6 Yoga – 9:30 -10:30 One on one support by phone / In person CFC Community meal 3:30 – 5 pm	7 Virtual Tamil Support Group: 10 -11:00 am Dance Class -11 – 12:30 pm	8 Virtual Tamil Sing along 10:30-11:30 am Virtual Tamil Support Group: 11:30 am-12:30pm
11 One on one support by phone / In person	12 Yoga- In person &Virtual 10- 11am French Class – 11:15 -12:15pm Group Activity 11:15- 12.:15 pm Lunch - 12:15-1.15 pm Indoor support group 1:15 -2:00 pm Zumba Gold – 2 – 2:45 pm	13 Yoga – 9:30 -10:30 One on one support by phone / In person CFC Community meal 3:30 – 5 pm	14 Virtual Tamil Support Group: 10 -11:00 am Dance Class -11 – 12:30 pm	15 Virtual Tamil Sing along 10:30-11:30 am Virtual Tamil Support Group: 11:30 am-12:30pm
18 One on one support by phone / In person	19 Yoga- In person &Virtual 10- 11am French Class – 11:15 -12:15pm Group Activity 11:15- 12.:15 pm Lunch - 12:15-1.15 pm Indoor support group 1:15 -2:00 pm Zumba Gold – 2 – 2:45 pm	20 Yoga – 9:30 -10:30 One on one support by phone / In person CFC Community meal 3:30 – 5 pm	21 Virtual Tamil Support Group: 10 -11:00 am Dance Class -11 – 12:30 pm	22 Virtual Tamil Sing along 10:30-11:30 am Virtual Tamil Support Group: 11:30 am-12:30pm
25 One on one support by phone / In person	26 Yoga- In person &Virtual 10- 11am French Class – 11:15 -12:15pm Group Activity 11:15- 12.:15 pm Lunch - 12:15-1.15 pm Indoor support group 1:15 -2:15 pm Zumba Gold – 2 – 2:45 pm	27 Yoga – 9:30 -10:30 One on one support by phone / In person CFC Community meal 3:30 – 5 pm	28 Virtual Tamil Support Group: 10 -11:00 am Dance Class -11 – 12:30 pm Flu Clinic – 9:30am - 12:00 pm	29 Virtual Tamil Sing along 10:30-11:30 am Virtual Tamil Support Group: 11:30 am-12:30pm

கார்த்திகை 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 மெய்நிகர் பாடல் நிகழ்ச்சி 10:30 - 11:30 மெய்நிகர் குழு நிகழ்ச்சி: 11:30 - 12:30
4 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள்	5 தீபாவளி நிகழ்ச்சிகள் காலை 10:30 மணி – மதியம் 2:30 மணி வரை	6 யோகாசனம் – 9:30-10:30 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள் CFC சமூக உணவு 3:30 – 5	7 மெய்நிகர் குழு நிகழ்ச்சி: 10 -11:00 நடன வகுப்பு– 11 -12:30	8 சீன சமூக நிகழ்வு
11 Thanksgiving Day விடுமுறை	12 யோகாசனம்---ஹார்மணி நிலையம் & மெய்நிகர் 10 -11 French வகுப்பு -11:15 – 12:15 குழு செயற்பாடு -11:15 -12:15 மதிய உணவு -12:15 -1:15 நேரடி குழு நிகழ்ச்சி -1:15 2:00 Zumba வகுப்பு -2 -2:45	13 யோகாசனம் – 9:30-10:30 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள் CFC சமூக உணவு 3:30 – 5	14 மெய்நிகர் குழு நிகழ்ச்சி: 10 -11:00 நடன வகுப்பு– 11 -12:30	15 மெய்நிகர் பாடல் நிகழ்ச்சி 10:30-11:30 மெய்நிகர் குழு நிகழ்ச்சி: 11:30 -12:30
18 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள்	19 யோகாசனம்---ஹார்மணி நிலையம் & மெய்நிகர் 10 -11 French வகுப்பு -11:15 – 12:15 குழு செயற்பாடு -11:15 -12:15 மதிய உணவு -12:15 -1:15 நேரடி குழு நிகழ்ச்சி -1:15 2:00 Zumba வகுப்பு -2 -2:45	20 யோகாசனம் – 9:30-10:30 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள் CFC சமூக உணவு 3:30 – 5	21 மெய்நிகர் குழு நிகழ்ச்சி: 10 -11:00 நடன வகுப்பு– 11 -12:30	22 மெய்நிகர் பாடல் நிகழ்ச்சி 10:30-11:30 மெய்நிகர் குழு நிகழ்ச்சி: 11:30-12:30
25 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள்	26 யோகாசனம் --ஹார்மணி நிலையம் & மெய்நிகர் 10 -11 French வகுப்பு -11:15 – 12:15 குழு செயற்பாடு -11:15 -12:15 மதிய உணவு -12:15 -1:15 நேரடி குழு நிகழ்ச்சி -1:15 2:00 Zumba வகுப்பு - 2 -2:45	27 யோகாசனம் – 9:30-10:30 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள் CFC சமூக உணவு 3:30 – 5	28 மெய்நிகர் குழு நிகழ்ச்சி: 10 -11:00 நடன வகுப்பு– 11 -12:30 Flu தடுப்பூசி – 9:30am - 12:00 pm	29 மெய்நிகர் பாடல் நிகழ்ச்சி 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

Special Event –Diwali– November 5th, 10:30 am -2:30 pm. Festival of Lights

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

French Class – Basic

Zumba Gold - introduces easy-to-follow Zumba® choreography that focuses on balance, range of motion and coordination.