

January 2025

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 New Year Stat Holiday	2 No activities	3 Virtual Tamil Sing Along 10:30-11:30 am Virtual Tamil Support Group 11:30 am-12:30pm
6 Gentle Fitness – 9:30 -10:30 One on one support by phone / In person	7 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	8 Yoga – 9:30 -10:30 One on one support by phone / In person CFC Community meal 3:30 – 5 pm	9 Virtual Tamil Support Group: 10 -11:00 am Dance Class -11 – 12:30 pm	10 Virtual Tamil Sing along 10:30-11:30 am Virtual Tamil Support Group: 11:30 am-12:30pm
13 Gentle Fitness – 9:30 -10:30 One on one support by phone / In person	14 Tamil Heritage Month (Pongal) Celebration 10:30 am – 2:30 pm 	15 Yoga – 9:30 -10:30 One on one support by phone / In person CFC Community meal 3:30 – 5 pm	16 Virtual Pongal Celebration: 10 -11:30 am	17 Virtual Tamil Sing along 10:30-11:30 am Virtual Tamil Support Group: 11:30 am-12:30pm
20 Gentle Fitness – 9:30 -10:30	21 Yoga- In person &Virtual - 10- 11am Nutrition Work shop – 11 -12 pm Good food Market 3:30 – 5 pm	22 Yoga – 9:30 -10:30 CFC Community meal 3:30 – 5 pm	23 Knit & chat – 1 – 2:30	24 Chinese Social
27 Gentle Fitness – 9:30 -10:30	28 Yoga- In person &Virtual - 10- 11am Craft Class – 11 – 12 pm	29 CFC Community meal 3:30 – 5 pm	30 Knit & chat – 1 – 2:30	31 Chinese Social

தை 2025

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 புது வருடப்பிறப்பு	2 நிகழ்ச்சிகள் நடைபெறாது	3 மெய்நிகர் பாடல் நிகழ்ச்சி 10:30 - 11:30 மெய்நிகர் குழு நிகழ்ச்சி: 11:30 - 12:30
6 உடற் பயிற்சி வகுப்பு – 9:30 -10:30 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள்	7 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	8 யோகாசனம் – 9:30-10:30 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள் CFC சமூக உணவு 3:30 – 5	9 மெய்நிகர் குழு நிகழ்ச்சி: 10 -11:00 நடன வகுப்பு– 11 -12:30	10 மெய்நிகர் பாடல் நிகழ்ச்சி 10:30-11:30 மெய்நிகர் குழு நிகழ்ச்சி: 11:30 -12:30
13 உடற் பயிற்சி வகுப்பு – 9:30 -10:30 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள்	14 பொங்கல் நிகழ்ச்சிகள் காலை 10:30–2:30 மணி வரை 	15 யோகாசனம் – 9:30-10:30 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள் CFC சமூக உணவு 3:30 – 5	16 மெய்நிகர் பொங்கல் நிகழ்ச்சி: 10 -11:00	17 மெய்நிகர் பாடல் நிகழ்ச்சி 10:30-11:30 மெய்நிகர் குழு நிகழ்ச்சி: 11:30 -12:30
20 உடற் பயிற்சி வகுப்பு – 9:30 -10:30	21 யோகாசனம்---ஹார்மணி நிலையம் & மெய்நிகர் 10 -11 ஊட்டச்சத்து பட்டறை 11-12 உணவுச் சந்தை – 3:30 -5	22 யோகாசனம் – 9:30-10:30 CFC சமூக உணவு 3:30 – 5	23 கை வேலை Knit & chat – 1 – 2:30	24 சீன சமூக நிகழ்வு
27 உடற் பயிற்சி வகுப்பு – 9:30 -10:30	28 யோகாசனம்---ஹார்மணி நிலையம் & மெய்நிகர் 10 -11 கை வேலை -11 -12	29 CFC சமூக உணவு 3:30 – 5	30 கை வேலை Knit & chat – 1 – 2:30	31 சீன சமூக நிகழ்வு

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

PROGRAM DESCRIPTION

HEALTH AND WELL-BEING

Special Event – Pongal & Tamil Heritage Month Celebration –

January 14th, 10:30 am -2:30 pm.

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