

## May 2025

Monday 9am-5pm	Tuesday 9am-5pm	Wednesday 9am-5pm	Thursday 9am-5pm	Friday 9am-5pm
			1	2 ওয়ান ও ওয়ান সাপোর্ট ২:০০-৩:০০ (ভার্চুয়াল)
5 জেন্টল ফিটনেস ১১:০০-১২:০০	6 টি এন্ড চ্যাট (ক্যাসেলড)	7 ইয়োগা ১১:০০-১২:০০ (ইন পারসন এবং ভার্চুয়াল)	8	9 ওয়ান ও ওয়ান সাপোর্ট ২:০০-৩:০০ (ভার্চুয়াল)
12 জেন্টল ফিটনেস ১১:০০-১২:০০	13 টি এন্ড চ্যাট ১১:০০-১:০০ শো এন্ড টেল	14 ইয়োগা ১১:০০-১২:০০ (ইন পারসন এবং ভার্চুয়াল)	15 ওয়ালেনেস ওয়ার্কশপ এন্ড লাঞ্চ ১১:০০-২:০০	16 ওয়ান ও ওয়ান সাপোর্ট ২:০০-৩:০০ (ভার্চুয়াল)
19 অফিস বন্ধ ভিক্টোরিয়া দিবস	20 টি এন্ড চ্যাট ১১:০০-১:০০ বিংগো	21 ইয়োগা ১১:০০-১২:০০ (ইন পারসন এবং ভার্চুয়াল)	22	23 ওয়ান ও ওয়ান সাপোর্ট ২:০০-৩:০০ (ভার্চুয়াল)
26 জেন্টল ফিটনেস ১১:০০-১২:০০	27 টি এন্ড চ্যাট আউটডোর এক্টিভিটিজ ১১:০০-১:০০	28 ইয়োগা ১১:০০-১২:০০ (ইন পারসন এবং ভার্চুয়াল)	29	30 ওয়ান ও ওয়ান সাপোর্ট ২:০০-৩:০০ (ভার্চুয়াল)



## PROGRAM DESCRIPTIONS

আরও তথ্যের জন্য 647-233-4898 নম্বরে কল করুন

আমাদের সমস্ত কার্যক্রম ইনপের্সন ও  
ভার্চুয়াল হয়।

অনুগ্রহ করে 647-233-4898-এ 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।

#### ওয়েলনেস ওয়ার্কশপ ও মাসিক লাঞ্চ

স্বচ্ছাসেবকরা প্রতি মাসে সাংস্কৃতিক বাঙালি খাবার তৈরি করে। এই মাসে ওয়েলনেস ওয়ার্কশপ এবং একসাথে তাদের মধ্যাহ্নভোজ উপভোগ করবে।

