

Monday 9am-5pm	Tuesday 9am-5pm	Wednesday 9am-5pm	Thursday 9am-5pm	Friday 9am-5pm
	1 Yoga- In person & Virtual - 10- 11am Singing Session – 11:15 – 12:15 Group Activity 11:15- 12.:15 pm Lunch - 12:15-1:15 pm Indoor support group 1:15 -2:30 pm	2 Yoga – 9:30 -10:30 One on one support by phone / In person CFC Community meal-3:30-5 pm	3 Virtual Tamil Support Group: 10 -11:00 am Dance Class – 11 – 12:30	4 Virtual Tamil Sing along & Music Quiz - 10:30-12:00 pm One on one support by phone / In person
7 Gentle Fitness – 9:30 -10:30 One on one support by phone / In person	8 Yoga- In person & Virtual 10- 11am Singing Session – 11:15 – 12:15 Group Activity 11:15- 12.:15 pm Lunch - 12:15-1:15 pm Indoor support group 1:15 -2:30 pm	9 Yoga – 9:30 -10:30 One on one support by phone / In person CFC Community meal 3:30- 5pm	10 Virtual Tamil Support Group: 10 -11:00 am Dance Class – 11 – 12:30	11 Virtual Tamil Sing along & Music Quiz 10:30 - 12:00 pm One on one support by phone / In person
14 Gentle Fitness – 9:30 -10:30 One on one support by phone / In person	15 Tamil New Year Celebration 10 am – 2:30 pm	16 Yoga – 9:30 -10:30 One on one support by phone / In person CFC Community meal 3:30- 5pm	17 Virtual Tamil Support Group: 10 -11:00 am Dance Class – 11 – 12:30	18 Good Friday Office will be closed
21 Gentle Fitness – 9:30 -10:30 One on one support by phone / In person	22 Yoga- In person & Virtual 10- 11am Easter Special – 11:15 – 12:15 Easter Lunch - 12:15-1:15 pm Indoor support group 1:15 -2:30 pm	23 Yoga – 9:30 -10:30 One on one support by phone / In person CFC Community meal 3:30- 5pm	24 Virtual Tamil Support Group: 10 -11:00 am Dance Class – 11 – 12:30	25 Virtual Tamil Sing along & Music Quiz- 10:30-12:00 pm One on one support by phone / In person
28 Gentle Fitness – 9:30 -10:30 One on one support by phone / In person	29 Yoga- In person & Virtual 10- 11am French Class – 11:15 – 12:15 Group Activity 11:15- 12.:15 pm Lunch - 12:15-1:15 pm Indoor support group 1:15 -2:30 pm	30 CFC Community meal 3:30- 5pm		

சித்திரை 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 யோகாசனம்---ஹார்மணி நிலையம் & மெய்நிகர் 10 -11 பாடல் பயிற்சி -11:15 -12:15 குழு செயற்பாடு -11:15 -12:15 மதிய உணவு -12:15 -1:15 நேரடி குழு நிகழ்ச்சி -1:15 2:30	2 யோகாசனம் - 9:30-10:30 CFC சமூக உணவு 3:30 - 5	3 மெய்நிகர் குழு நிகழ்ச்சி: 10 -11:00 நடன வகுப்பு - 11 - 12:30	4 மெய்நிகர் - இசையும் இசை புதிரும் -10:30-12:00 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள்
7 உடற் பயிற்சி வகுப்பு - 9:30 -10:30 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள்	8 யோகாசனம்---ஹார்மணி நிலையம் & மெய்நிகர் 10 -11 பாடல் பயிற்சி -11:15 -12:15 குழு செயற்பாடு -11:15 -12:15 மதிய உணவு -12:15 -1:15 நேரடி குழு நிகழ்ச்சி -1:15 2:30	9 யோகாசனம் - 9:30-10:30 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள் CFC சமூக உணவு 3:30 - 5	10 மெய்நிகர் குழு நிகழ்ச்சி: 10 -11:00 நடன வகுப்பு - 11 - 12:30	11 மெய்நிகர் - இசையும் இசை புதிரும் -10:30-12:00 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள்
14 உடற் பயிற்சி வகுப்பு - 9:30 -10:30 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள்	15 தமிழ்ப் புத்தாண்டு நிகழ்ச்சிகள் காலை 10 - மதியம் 2:30	16 யோகாசனம் - 9:30-10:30 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள் CFC சமூக உணவு 3:30 - 5	17 மெய்நிகர் குழு நிகழ்ச்சி: 10 -11:00 நடன வகுப்பு - 11 - 12:30	18 பெரிய வெள்ளி அலுவலகம் மூடப்பட்டிருக்கும்
21 உடற் பயிற்சி வகுப்பு - 9:30 -10:30 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள்	22 யோகாசனம்---ஹார்மணி நிலையம் & மெய்நிகர் 10 -11 உயிர்ப்பு விசேட நிகழ்வு- 11:15-12:15 மதிய உணவு -12:15 -1:15 நேரடி குழு நிகழ்ச்சி -1:15 2:30	23 யோகாசனம் - 9:30-10:30 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள் CFC சமூக உணவு 3:30 - 5	24 மெய்நிகர் குழு நிகழ்ச்சி: 10 -11:30 நடன வகுப்பு - 11 - 12:30	25 மெய்நிகர் - இசையும் இசை புதிரும் -10:30-12:00 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள்
28 உடற் பயிற்சி வகுப்பு - 9:30 -10:30 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள்	29 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 2:30	30 CFC சமூக உணவு 3:30 - 5		

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 & In person 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.

Group Activity - Different cultural activities - Sing along, Dance, Debates, Cards, Carom & Bingo

Dance Class – Semi Classical dance. The steps are not as complex as pure classical. Training participants that may perform for special events.

Drama Club - Learning different acting techniques and activities to perform for special events.

SPECIAL EVENTS

Tamil New Year Celebration –April 15th 10:00 am-2:30 pm - Special Lunch & Cultural Programs



Easter Special – April 22nd 2025 11:15 – 1:30 – Special Programs & Lunch



South Riverdale சமூக சுகாதார நிலையம்
முதியோரை செயல்திறனுடன் வாழ்விக்கும் நிலையம் (SALC)

தமிழ் நிகழ்ச்சி ஆலோசனைக்குழுத் தேர்தல் (2025-2027)

எமது தமிழ் நிகழ்ச்சி ஆலோசனைக் குழு 11 அங்கத்தவர்களைக் கொண்டது. இதில் 7 அங்கத்தவர்கள் அடுத்த இரண்டு வருடங்களுக்கு இரண்டாம் தவணையாகத் தொடர்வார்கள். இம்முறை 4 புதிய அங்கத்தவர்கள் தெரிவு செய்யப் பட இருக்கிறார்கள். இக்குழுவிற்கு அங்கத்தவராக ஒருவரை நீங்கள் தெரிவு செய்ய விரும்பினால் கீழே காணப்படும் வேட்பாளருக்குரிய படிவத்தைப் பூர்த்தி செய்து எமக்குத் தரவும். நீங்கள் உங்களையோ அல்லது தகுதியான ஒருவரையோ வேட்பாளராக முன் மொழியலாம். வேட்பாளருக்குரிய படிவங்களை வைகாசி மாதம் 6ம் திகதிக்கு முன்னராகத் தரவும். தேர்தல் திகதி பின்னர் அறிவிக்கப்படும்.

மேலதிக விபரங்களுக்கு தொடர்பு கொள்ளவும்.
ஊர்மிலா செல்வநாயகம் - 416 752-0101 EXT 4230