

<b>Monday 9am-5pm</b>	<b>Tuesday 9am-5pm</b>	<b>Wednesday 9am-5pm</b>	<b>Thursday 9am-5pm</b>	<b>Friday 9am-5pm</b>
			<b>1</b> <b>Volunteer Recognition</b>  <b>10:30 – 1:00 pm</b>	<b>2</b> <b>Virtual Tamil Sing along &amp; Music Quiz - 10:30-12:00 pm</b> One on one support by phone / In person
<b>5</b> <b>Gentle Fitness – 9:30 -10:30</b>  One on one support by phone / In person	<b>6</b> <b>Yoga- In person &amp;Virtual 10- 11am</b> <b>Group Activity 11:15- 12.:15 pm</b> <b>Lunch - 12:15-1:15 pm</b> <b>Indoor support group 1:15 -2:30 pm</b>	<b>7</b> <b>Yoga – 9:30 -10:30</b>  One on one support by phone / In person	<b>8</b> <b>Virtual Tamil Support Group:</b> 10 -11:00 am  <b>Dance Class 11 – 12:30</b>	<b>9</b> <b>Virtual Tamil Sing along &amp; Music Quiz 10:30 - 12:00 pm</b>  One on one support by phone / In person
<b>12</b> <b>Gentle Fitness – 9:30 -10:30</b>  One on one support by phone / In person	<b>13</b> <b>Yoga- In person &amp;Virtual 10- 11am</b> <b>Group Activity 11:15- 12.:15 pm</b> <b>Lunch - 12:15-1:15 pm</b> <b>Indoor support group 1:15 -2:30 pm</b>	<b>14</b> <b>Yoga – 9:30 -10:30</b>	<b>15</b> <b>Virtual Tamil Support Group:</b> 10 -11:00 am  <b>Dance Class – 11 – 12:30</b>	<b>16</b> <b>Virtual Tamil Sing along &amp; Music Quiz 10:30 - 12:00 pm</b>  One on one support by phone / In person
<b>19</b> <b>Victoria Day</b>  <b>Office will be closed</b>	<b>20</b> <b>Yoga- In person &amp;Virtual 10- 11am</b> <b>Group Activity 11:15- 12.:15 pm</b> <b>Lunch - 12:15-1:15 pm</b> <b>Indoor support group 1:15 -2:30 pm</b> <b>Good Food Market – 2:45 – 4:45 pm</b>	<b>21</b> <b>Yoga – 9:30 -10:30</b>  One on one support by phone / In person	<b>22</b> <b>Virtual Tamil Support Group:</b> 10 -11:00 am  <b>Dance Class – 11 – 12:30</b>	<b>23</b> <b>Virtual Tamil Sing along &amp; Music Quiz- 10:30-12:00 pm</b>  One on one support by phone / In person
<b>26</b> <b>Gentle Fitness – 9:30 -10:30</b>	<b>27</b> <b>Yoga- In person &amp;Virtual 10- 11am</b>  <b>Group Activity 11:00- 12.:00 pm</b> <b>Good Food Market – 2:45 – 4:45 pm</b>	<b>28</b> <b>Yoga – 9:30 -10:30</b>	<b>29</b> <b>No Tamil Activities</b>	<b>30</b> <b>No Tamil Activities</b>

# வைகாசி 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 தொண்டர் நாள் காலை 10:30 – மதியம் 1:00	2 மெய்நிகர் - இசையும் இசை புதிரும் -10:30-12:00 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள்
5 உடற் பயிற்சி வகுப்பு – 9:30 -10:30 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள்	6 யோகாசனம்---ஹார்மணி நிலையம் & மெய்நிகர் 10 -11 குழு செயற்பாடு -11:15 -12:15 மதிய உணவு -12:15 -1:15 நேரடி குழு நிகழ்ச்சி -1:15 2:30	7 யோகாசனம் – 9:30-10:30 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள்	8 மெய்நிகர் குழு நிகழ்ச்சி: 10 -11:00 நடன வகுப்பு – 11 – 12:30	9 மெய்நிகர் - இசையும் இசை புதிரும் -10:30-12:00 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள்
12 உடற் பயிற்சி வகுப்பு – 9:30 -10:30 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள்	13 யோகாசனம்---ஹார்மணி நிலையம் & மெய்நிகர் 10 -11 குழு செயற்பாடு -11:15 -12:15 மதிய உணவு -12:15 -1:15 நேரடி குழு நிகழ்ச்சி -1:15 2:30	14 யோகாசனம் – 9:30-10:30	15 மெய்நிகர் குழு நிகழ்ச்சி: 10 -11:00 நடன வகுப்பு – 11 – 12:30	16 மெய்நிகர் - இசையும் இசை புதிரும் -10:30-12:00 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள்
19 விக்ரோறியா தினம் அலுவலகம் மூடப்பட்டிருக்கும்	20 யோகாசனம்---ஹார்மணி நிலையம் & மெய்நிகர் 10 -11 குழு செயற்பாடு -11:15 -12:15 மதிய உணவு -12:15 -1:15 நேரடி குழு நிகழ்ச்சி -1:15 2:30 உணவுச்சந்தை – 2:45 – 4:45	21 யோகாசனம் – 9:30-10:30 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள்	22 மெய்நிகர் குழு நிகழ்ச்சி: 10 -11:30 நடன வகுப்பு – 11 – 12:30	23 மெய்நிகர் - இசையும் இசை புதிரும் -10:30-12:00 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள்
26 உடற் பயிற்சி வகுப்பு – 9:30 -10:30	27 யோகாசனம்---ஹார்மணி நிலையம் & மெய்நிகர் 10 -11 குழு செயற்பாடு -11:00 -12:00 உணவுச்சந்தை – 2:45 – 4:45	28 யோகாசனம் – 9:30-10:30	29 தமிழ் நிகழ்ச்சிகள் நடைபெறாது	30 தமிழ் நிகழ்ச்சிகள் நடைபெறாது

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.

**Good Food Market** – Tuesdays - 2:45 – 4:45 pm