

Monday 9am-5pm	Tuesday 9am-5pm	Wednesday 9am-5pm	Thursday 9am-5pm	Friday 9am-5pm
2 Gentle Fitness – 9:30 -10:30	3 Yoga- In person &Virtual 10- 11am Group Activity 11:00- 12:00 pm Good Food Market – 2:45 – 4:45 pm	4 Yoga – 9:30 -10:30 CFC Community Meal 3:30 – 5:00	5 No Tamil Activities	6 No Tamil Activities
9 Gentle Fitness – 9:30 -10:30 One on one support by phone / In person	10 Yoga- In person &Virtual 10- 11am Group Activity 11:15- 12:15 pm Lunch - 12:15-1:15 pm Indoor support group 1:15 -2:30 pm Good Food Market – 2:45 – 4:45 pm	11 Yoga – 9:30 -10:30 One on one support by phone / In person CFC Community Meal 3:30 – 5:00	12 Virtual Tamil Support Group: 10 -11:00 am Dance Class 11 – 12:30	13 Virtual Tamil Sing along & Music Quiz 10:30 - 12:00 pm One on one support by phone / In person
16 Gentle Fitness – 9:30 -10:30 One on one support by phone / In person	17 Yoga- In person &Virtual 10- 11am Group Activity 11:15- 12:15 pm Lunch - 12:15-1:15 pm Tamil Advisory Committee Election -1:15 – 1:30 pm Indoor support group 1:30 -2:30 pm Good Food Market – 2:45 – 4:45 pm	18 Yoga – 9:30 -10:30 One on one support by phone / In person CFC Community Meal 3:30 – 5:00	19 Virtual Tamil Support Group: 10 -11:00 am Dance Class – 11 – 12:30	20 Virtual Tamil Sing along & Music Quiz 10:30 - 12:00 pm One on one support by phone / In person
23 Gentle Fitness – 9:30 -10:30 One on one support by phone / In person	24 Yoga- In person &Virtual 10- 11am Group Activity 11:15- 12:15 pm Lunch - 12:15-1:15 pm Indoor support group 1:15 -2:30 pm Good Food Market – 2:45 – 4:45 pm	25 Yoga – 9:30 -10:30 One on one support by phone / In person CFC Community Meal 3:30 – 5:00	26 Virtual Tamil Support Group: 10 -11:00 am Dance Class – 11 – 12:30	27 Virtual Tamil Sing along & Music Quiz- 10:30-12:00 pm One on one support by phone / In person
30 Gentle Fitness – 9:30 -10:30 One on one support by phone / In person				

ஆனி 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
2 உடற் பயிற்சி வகுப்பு – 9:30 -10:30	3 யோகாசனம்---ஹார்மணி நிலையம் & மெய்நிகர் 10 -11 குழு செயற்பாடு -11:00 -12:00 உணவுச்சந்தை – 2:45 – 4:45	4 யோகாசனம் – 9:30-10:30 சமூக உணவு – 3:30 -5:00	5 தமிழ் நிகழ்ச்சிகள் நடைபெறாது	6 தமிழ் நிகழ்ச்சிகள் நடைபெறாது
9 உடற் பயிற்சி வகுப்பு – 9:30 -10:30 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள்	10 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	11 யோகாசனம் – 9:30-10:30 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள் சமூக உணவு – 3:30 -5:00	12 மெய்நிகர் குழு நிகழ்ச்சி: 10 -11:00 நடன வகுப்பு – 11 – 12:30	13 மெய்நிகர் - இசையும் இசை புதிரும் -10:30-12:00 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள்
16 உடற் பயிற்சி வகுப்பு – 9:30 -10:30 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள்	17 யோகாசனம்---ஹார்மணி நிலையம் & மெய்நிகர் 10 -11 குழு செயற்பாடு -11:15 -12:15 மதிய உணவு -12:15 -1:15 தமிழ் ஆலோசனைக்குழுத் தேர்தல்- 1:15 – 1:30 நேரடி குழு நிகழ்ச்சி -1:30 2:30 உணவுச்சந்தை – 2:45 – 4:45	18 யோகாசனம் – 9:30-10:30 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள் சமூக உணவு – 3:30 -5:00	19 மெய்நிகர் குழு நிகழ்ச்சி: 10 -11:00 நடன வகுப்பு – 11 – 12:30	20 மெய்நிகர் - இசையும் இசை புதிரும் -10:30-12:00 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள்
23 உடற் பயிற்சி வகுப்பு – 9:30 -10:30 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள்	24 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	25 யோகாசனம் – 9:30-10:30 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள் சமூக உணவு – 3:30 -5:00	26 மெய்நிகர் குழு நிகழ்ச்சி: 10 -11:30 நடன வகுப்பு – 11 – 12:30	27 மெய்நிகர் - இசையும் இசை புதிரும் -10:30-12:00 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள்
30 உடற் பயிற்சி வகுப்பு – 9:30 -10:30 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள்				

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

Food & Fitness for seniors

முதியோருக்கான உணவும் உடற்பயிற்சியும்

6 கிழமைகள் நடைபெறும்

வியாழக்கிழமை ஆடி 17ம் திகதி தொடக்கம்
ஆவணி 21ம் திகதி வரை

காலை 9:30 – 12:30

- Zumba வகுப்பு
- ஆரோக்கிய உணவு பட்டறை
- இலகுவான சமையல் குறிப்புகளும் செய்முறைகளும்

உங்கள் பெயர்களைப் பதிவுசெய்து கொள்ளவும்

ஊர்மிலா - 416 752-0101 Ext 4230

South Riverdale சமூக சுகாதார நிலையம்
முதியோரை செயல்திறனுடன் வாழ்விக்கும் நிலையம் (SALC)
தமிழ் நிகழ்ச்சி ஆலோசனைக்குழு தேர்தல் (2025-2027)

இதுவரை 11 அங்கத்தவர்கள் அடங்கிய எமது தமிழ் நிகழ்ச்சி ஆலோசனைக் குழுவில் அடுத்த தவணைக் காலத்திலிருந்து 12 அங்கத்தவர்கள் பணியாற்றுவார்கள். இதில் 7 அங்கத்தவர்கள் அடுத்த இரண்டு வருடங்களுக்கு இரண்டாம் தவணையாகத் தொடர்வார்கள். 5 அங்கத்தவர்கள் புதிதாகத் தெரிவுசெய்யப்படுவார்கள். இந்த மாற்றமானது எமது ஆலோசனைக்குழு அங்கத்தவர்கள் அனைவராலும் ஏகமனதாகத் தீர்மானிக்கப்பட்டது.

எமது தேர்தல் ஆனி மாதம் 17ம் திகதி நடைபெறும்.

இந்த வருடத் தேர்தலுக்காக முன்மொழியப்பட்டவர்கள்

1. கமலலிங்கம் கேகயலிங்கம்
2. புவனேஸ்வரி மாணிக்கவாசகர்
3. மனுவேந்தன் செல்லதுரை
4. சசிதேவி திருச்செல்வம்
5. தேவதாசன் கனகசுந்தரம்

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