

Monday 9am-5pm	Tuesday 9am-5pm	Wednesday 9am-5pm	Thursday 9am-5pm	Friday 9am-5pm
				1 Virtual Tamil Sing along & Music Quiz 10:30 - 12:00 pm One on one support by phone / In person
4 Civic Holiday	5 Yoga- In person & Virtual 10-11am Group Activity 11:15- 12:15 pm Technology class – 11:15 – 12:15 Lunch - 12:15-1:15 pm Indoor support group 1:15 -2:30 pm Craft Class – 1:15 – 2:15 Good Food Market – 2:45 – 4:45 pm	6 Yoga – 11:00 am – 12:00pm One on one support by phone / In person CFC Community Meal 3:30 – 5:00pm	7 Food & Fitness – 9:30 – 12:30	8 Virtual Tamil Sing along & Music Quiz 10:30 - 12:00 pm One on one support by phone / In person
11 Gentle Fitness – 9:30 - 10:30am One on one support by phone / In person	12 Yoga- In person & Virtual 10-11am Group Activity 11:15- 12:15 pm Lunch - 12:15-1:15 pm Indoor Support Group -1:15 -2:30pm Craft Class – 1:15 – 2:15 Good Food Market – 2:45 – 4:45 pm	13 Picnic Thomson Park 10 am -2:30 pm	14 Food & Fitness – 9:30 – 12:30	15 Virtual Tamil Sing along & Music Quiz 10:30 - 12:00 pm One on one support by phone / In person
18 Gentle Fitness – 9:30 - 10:30am One on one support by phone / In person	19 Yoga- In person & Virtual – 10-11am Group Activity - 11:15- 12:15 pm Lunch - 12:15-1:15 pm Craft Class – 1:15 -2:15pm Indoor Support Group - 1:15 2:30pm Good Food Market – 2:45 – 4:45 pm	20 Yoga – 11:00 am – 12:00pm One on one support by phone / In person CFC Community Meal 3:30 – 5:00pm	21 Food & Fitness – 9:30 – 12:30	22 Virtual Tamil Sing along & Music Quiz- 10:30-12:00 pm One on one support by phone / In person
25 Gentle Fitness – 9:30 - 10:30am One on one support by phone / In person	26 Yoga- In person & Virtual – 10-11am Group Activity - 11:15- 12:15 pm Lunch - 12:15-1:15 pm Craft Class – 1:15-2:15pm Indoor Support Group 1:15 -2:30 pm Good Food Market – 2:45 – 4:45 pm	27 Yoga – 11:00 am – 12:00pm One on one support by phone / In person CFC Community Meal 3:30 – 5:00pm	28 Virtual Tamil Support Group: 10:00 -11:00 am One on one support by phone / In person	29 Virtual Tamil Sing along & Music Quiz- 10:30-12:00 pm One on one support by phone / In person

ஆவணி 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 மெய்நிகர் - இசையும் இசை புதிரும் -10:30-12:00 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள்
4 Civic விடுமுறை	5 யோகாசனம்---ஹார்மணி நிலையம் & மெய்நிகர் 10 -11 குழு செயற்பாடு -11:15 -12:15 தொழில் நுட்ப வகுப்பு-11:15 -12:15 மதிய உணவு -12:15 -1:15 நேரடி குழு நிகழ்ச்சி -1:15 2:30 கைவினை வகுப்பு - 1:15 - 2:15 உணவுச்சந்தை - 2:45 - 4:45	6 யோகாசனம் - 11:00 - 12:00 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள் சமூக உணவு - 3:30 -5:00	7 உணவும் உடற்பயிற்சியும் 9:30 - 12:30	8 மெய்நிகர் - இசையும் இசை புதிரும் -10:30-12:00 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள்
11 உடற் பயிற்சி வகுப்பு - 9:30 -10:30 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள்	12 யோகாசனம்---ஹார்மணி நிலையம் & மெய்நிகர் 10 -11 குழு செயற்பாடு -11:15 -12:15 மதிய உணவு -12:15 -1:15 நேரடி குழு நிகழ்ச்சி -1:30 2:30 கைவினை வகுப்பு - 1:15 - 2:15 உணவுச்சந்தை - 2:45 - 4:45	13 Thomson Park சுற்றுலா மதிய உணவு 10 - 2:30	14 உணவும் உடற்பயிற்சியும் 9:30 - 12:30	15 மெய்நிகர் - இசையும் இசை புதிரும் -10:30-12:00 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள்
18 உடற் பயிற்சி வகுப்பு - 9:30 -10:30 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள்	19 யோகாசனம்---ஹார்மணி நிலையம் & மெய்நிகர் 10 -11 குழு செயற்பாடு -11:15 -12:15 மதிய உணவு -12:15 -1:15 கைவினை வகுப்பு-1:15 - 2:15 நேரடி குழு நிகழ்ச்சி -1:15 2:30 உணவுச்சந்தை - 2:45 - 4:45	20 யோகாசனம் - 11:00 - 12:00 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள் சமூக உணவு - 3:30 -5:00	21 உணவும் உடற்பயிற்சியும் 9:30 - 12:30	22 மெய்நிகர் - இசையும் இசை புதிரும் -10:30-12:00 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள்
25 உடற் பயிற்சி வகுப்பு - 9:30 -10:30 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள்	26 யோகாசனம்---ஹார்மணி நிலையம் & மெய்நிகர் 10 -11 குழு செயற்பாடு -11:15 -12:15 மதிய உணவு -12:15 -1:15 கைவினை வகுப்பு-1:15 - 2:15 நேரடி குழு நிகழ்ச்சி -1:15 2:30 உணவுச்சந்தை - 2:45 - 4:45	27 யோகாசனம் - 11:00 - 12:00 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள் சமூக உணவு - 3:30 -5:00	28 மெய்நிகர் குழு நிகழ்ச்சி 10 -11:30	29 மெய்நிகர் - இசையும் இசை புதிரும் -10:30-12:00 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, Scrabble, 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.

Craft class – Making things skillfully with hands

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