

Monday 9am-5pm	Tuesday 9am-5pm	Wednesday 9am-5pm	Thursday 9am-5pm	Friday 9am-5pm
	1 Happy Canada Day! Office will be closed	2 Yoga – 11:00 am – 12:00pm One on one support by phone / In person CFC Community Meal 3:30 – 5:00	3 Virtual Tamil Support Group: 10:00 -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 - 10:30am One on one support by phone / In person	8 Yoga- In person &Virtual 10-11am Group Activity 11:15- 12:15 pm Singing & Drama sessions- 11:15-12:15pm Lunch - 12:15-1:15 pm Indoor support group 1:15 -2:30 pm Good Food Market – 2:45 – 4:45 pm	9 Yoga – 11:00 am – 12:00pm One on one support by phone / In person CFC Community Meal 3:30 – 5:00pm	10 Annual Cultural event 4:30-7:30pm 	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 - 10:30am One on one support by phone / In person	15 Yoga- In person &Virtual 10-11am Group Activity 11:15- 12:15 pm Computer Class – 11:15-12:15pm Lunch - 12:15-1:15 pm Computer Class - 1:30-2:30pm Indoor Support Group -1:15 -2:30pm Good Food Market – 2:45 – 4:45 pm	16 Yoga – 11:00 am – 12:00pm One on one support by phone / In person CFC Community Meal 3:30 – 5:00pm	17 Virtual Tamil Support Group: 10:00 -11:00 am Food & Fitness – 9:30 – 12:00	18 Virtual Tamil Sing along & Music Quiz 10:30 - 12:00 pm One on one support by phone / In person
21 Gentle Fitness – 9:30 - 10:30am One on one support by phone / In person	22 Yoga- In person &Virtual – 10-11am Group Activity - 11:15- 12:15 pm Computer Class – 11:15-12:15pm Lunch - 12:15-1:15 pm Computer / Craft Class – 1:30-2:30pm Indoor Support Group - 1:15 2:30pm Good Food Market – 2:45 – 4:45 pm	23 No activities	24 Virtual Tamil Support Group: 10:00 -11:00 am Food & Fitness – 9:30 – 12:00	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 - 10:30am One on one support by phone / In person	29 Yoga- In person &Virtual - 1011am Group Activity - 11:15- 12:15 pm Computer Class – 11:15-12:15pm Lunch - 12:15-1:15 pm Computer/Craft Class – 1:30-2:30pm Indoor Support Group 1:15 -2:30 pm Good Food Market – 2:45 – 4:45 pm	30 Trip – 8:30 – 5 pm CFC Community Meal 3:30 – 5:00pm	31 Virtual Tamil Support Group: 10:00 -11:00 am Food & Fitness – 9:30 – 12:00	

ஆடி 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 கனடா தினம் அலுவலகம் மூடப்பட்டிருக்கும்	2 யோகாசனம் – 11:00 – 12:00 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள் சமூக உணவு – 3:30 -5:00	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 பெறுவதற்கானஉதவிகள்	8 யோகாசனம்---ஹார்மணி நிலையம் & மெய்நிகர் 10 -11 குழு செயற்பாடு -11:15 -12:15 பாட்டு, நாடகப் பயிற்சி மதிய உணவு -12:15 -1:15 நேரடி குழு நிகழ்ச்சி -1:15 2:30 உணவுச்சந்தை – 2:45 – 4:45	9 யோகாசனம் – 11:00 – 12:00 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள் சமூக உணவு – 3:30 -5:00	10 வசந்த விழா மாலை 4:30–7:30 வரை 	11 மெய்நிகர் - இசையும் இசை புதிரும் -10:30-12:00 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள்
14 உடற் பயிற்சி வகுப்பு – 9:30 -10:30 சேவைகள்பெறுவதற்கான உதவிகள்	15 யோகாசனம்---ஹார்மணி நிலையம் & மெய்நிகர் 10 -11 குழு செயற்பாடு -11:15 -12:15 கணனி வகுப்பு- 11:15 – 12:15 மதிய உணவு -12:15 -1:15 நேரடி குழு நிகழ்ச்சி -1:30 2:30 கணனி வகுப்பு-1:30 2:30 உணவுச்சந்தை – 2:45 – 4:45	16 யோகாசனம் – 11:00 – 12:00 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள் சமூக உணவு – 3:30 -5:00	17 மெய்நிகர் குழு நிகழ்ச்சி: 10 -11:00 உணவும் உடற்பயிற்சியும் – 9:30 – 12:00	18 மெய்நிகர் - இசையும் இசை புதிரும் -10:30-12:00 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள்
21 உடற் பயிற்சி வகுப்பு – 9:30 -10:30 சேவைகள்பெறுவதற்கான உதவிகள்	22 யோகாசனம்---ஹார்மணி நிலையம் & மெய்நிகர் 10 -11 குழு செயற்பாடு -11:15 -12:15 கணனி வகுப்பு- 11:15 – 12:15 மதிய உணவு -12:15 -1:15 கணனி/கைவினை வகுப்பு-1:30 2:30 நேரடி குழு நிகழ்ச்சி -1:15 2:30 உணவுச்சந்தை – 2:45 – 4:45	23 நிகழ்ச்சிகள் நடை பெறாது	24 மெய்நிகர் குழு நிகழ்ச்சி: 10 -11:30 உணவும் உடற்பயிற்சியும் – 9:30 – 12:00	25 மெய்நிகர் - இசையும் இசை புதிரும் -10:30-12:00 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள்
28 உடற் பயிற்சி வகுப்பு – 9:30 -10:30 சேவைகள்பெறுவதற்கான உதவிகள்	29 22 யோகாசனம்---ஹார்மணி நிலையம் & மெய்நிகர் 10 -11 குழு செயற்பாடு -11:15 -12:15 கணனி வகுப்பு- 11:15 – 12:15 மதிய உணவு -12:15 -1:15 கணனி/கைவினை வகுப்பு-1:30 2:30 நேரடி குழு நிகழ்ச்சி -1:15 2:30 உணவுச்சந்தை – 2:45 – 4:45	30 சுற்றுலா – 8:30 – 5:00 சமூக உணவு – 3:30 -5:00	31 மெய்நிகர் குழு நிகழ்ச்சி: 10 -11:30 உணவும் உடற்பயிற்சியும் – 9:30 – 12:00	

For more information call (416) 752-0101 Ext. 4230

PROGRAM DESCRIPTION

HEALTH AND WELL-BEING

19th Annual Cultural Event – Vasantha Vizha – July 10th 2025
An evening of music, dances & plays will be presented by our members as well as Community members.

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.

Computer class – Basic

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



COMMUNITY
HEALTH CENTRE



Ontario's Community
Health Centres



South Riverdale Community
Health Centre - SRCHC



@SRiverdaleCHC



@southriverdalechc



srchc.ca



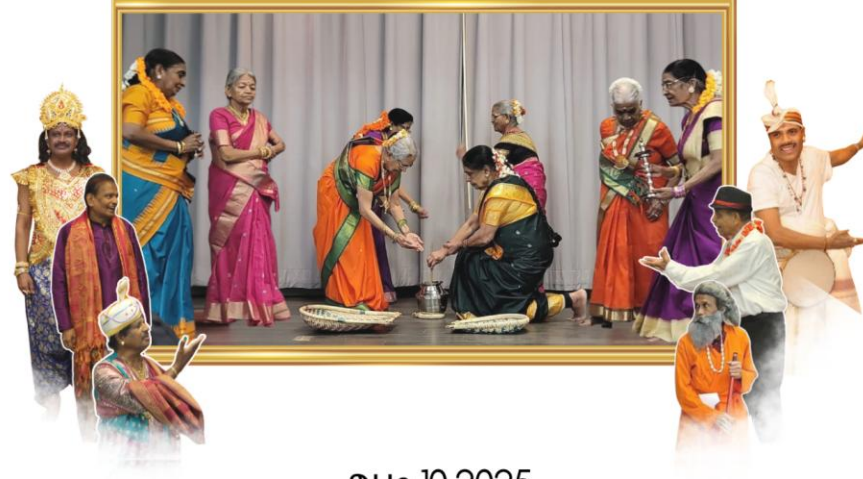
Ontario TORONTO



United Way
Greater Toronto

வசந்த விழா

19ஆம் ஆண்டு கலாச்சார விழா



ஆடி 10 2025

4:30 - 7:30 வரை

HARMONY HALL

2 GOWER ST, EAST YORK, ON

M4B 1E2

ஊர்மிலா (416)-752-0101. EXT 4230