

November 2025

Seniors Active Living Centre – Tamil Program
2 Gower Street
Urmila Selvanayagam, SALC Program Facilitator
Phone: (416) 752-0101 ext. 4230
Email: USelvanayagam@srchc.com

Monday 9am-5pm	Tuesday 9am-5pm	Wednesday 9am-5pm	Thursday 9am-5pm	Friday 9am-5pm
3 Gentle Fitness – 9:30 10:30 Pottery Class 10:30 – 12:30 At Studio on the Hill	4 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 Mindfulness Workshop – 1:15 – 2:45	5 Yoga – 9:30 am – 10:30pm One on one support by phone / In person CFC Community Meal 3:30 – 5:00pm	6 Virtual Support Group 10-11:30 am	7 Virtual Tamil Sing along & Music Quiz 10:30 - 12:00 pm One on one support by phone / In person
10 Gentle Fitness – 9:30 10:30 One on one support by phone / In person	11 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	12 Yoga – 9:30 am – 10:30pm One on one support by phone / In person CFC Community Meal 3:30 – 5:00pm	13 Virtual Support Group 10-11 am Dance class – 11 -12:30	14 Virtual Tamil Sing along & Music Quiz 10:30 - 12:00 pm One on one support by phone / In person
17 Gentle Fitness – 9:30 10:30 One on one support by phone / In person	18 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 Mindfulness Workshop – 1:15 – 2:45	19 Yoga – 9:30 am – 10:30pm One on one support by phone / In person CFC Community Meal 3:30 – 5:00pm	20 Virtual Support Group 10-11 am Dance class – 11 -12:30	21 Virtual Tamil Sing along & Music Quiz 10:30 - 12:00 pm One on one support by phone / In person
24 Gentle Fitness– 9:30-10:30 One on one support by phone / In person	25 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	26 Yoga – 9:30 am – 10:30pm One on one support by phone / In person CFC Community Meal 3:30 – 5:00pm	27 Virtual Support Group 10-11:30 am Dance class – 11 -12:30	28 Virtual Tamil Sing along & Music Quiz- 10:30-12:00 pm One on one support by phone / In person

கார்த்திகை 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
3 உடற் பயிற்சி வகுப்பு – 9:30 -10:30 மண் கலை வகுப்பு 10:30 – 12:30 Studio on the Hill	4 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 பட்டறை - 1:15 – 2:45	5 யோகாசனம் – 9:30 – 10:30 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள் சமூக உணவு – 3:30 -5:00	6 மெய்நிகர் குழு நிகழ்ச்சி 10 -11:30	7 மெய்நிகர் - இசையும் இசை புதிரும் -10:30-12:00 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள்
10 உடற் பயிற்சி வகுப்பு – 9:30 -10:30 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள்	11 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	12 யோகாசனம் – 9:30 – 10:30 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள் சமூக உணவு – 3:30 -5:00	13 மெய்நிகர் குழு நிகழ்ச்சி 10 -11:00 நடன வகுப்பு 11 -12:30	14 மெய்நிகர் - இசையும் இசை புதிரும் -10:30-12:00 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள்
17 உடற் பயிற்சி வகுப்பு – 9:30 -10:30 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள்	18 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 பட்டறை- 1:15 – 2:45	19 யோகாசனம் – 9:30 – 10:30 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள் சமூக உணவு – 3:30 -5:00	20 மெய்நிகர் குழு நிகழ்ச்சி 10 -11:00 நடன வகுப்பு 11 -12:30	21 மெய்நிகர் - இசையும் இசை புதிரும் -10:30-12:00 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள்
24 உடற் பயிற்சி வகுப்பு – 9:30 -10:30 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள்	25 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	26 யோகாசனம் – 9:30 – 10:30 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள் சமூக உணவு – 3:30 -5:00	27 மெய்நிகர் குழு நிகழ்ச்சி 10 -11:30 நடன வகுப்பு 11 -12:30	28 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