

## August 2026

**Seniors Active Living Centre BENGALI PROGRAM**  
Crescent Town Centre - 2A The Mkt Pl  
Nazly Sultana, SALC Program Facilitator  
Cell (647) 233-4898 Email [nsultana@srchc.com](mailto:nsultana@srchc.com)

| Monday<br>9am-5pm                                                | Tuesday<br>9am-5pm                                                                                | Wednesday<br>9am-5pm                      | Thursday<br>9am-5pm                                                           | Friday<br>9am-5pm                                     |
|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| 3<br><br><b>Office Closed<br/>Civic Holiday</b>                  | 4<br>Tea N Chat<br>11:00am-12:00pm<br><b>Intergenerational Digital Learning</b><br>12:00am-1:00pm | 5<br><br>Gentle Fitness<br>10:00-11:00AM  | 6                                                                             | 7<br><br>One-on-One support<br>2:00-3:00pm (Virtual)  |
| 10<br><br>Chair Yoga<br>(In-person & virtual)<br>11:00am-12:00pm | 11<br>Dance Class<br>11:00am-12:00pm<br><b>Café Mango</b><br>12:00-01:00pm                        | 12<br><br>Gentle Fitness<br>10:00-11:00AM | 13                                                                            | 14<br><br>One-on-One support<br>2:00-3:00pm (Virtual) |
| 17<br><br>Chair Yoga<br>(In-person & virtual)<br>11:00am-12:00pm | 18<br>Tea N Chat<br>11:00am-12:00pm<br><b>Intergenerational Arts and Crafts</b><br>12:00am-1:00pm | 19<br><br>Gentle Fitness<br>10:00-11:00AM | 20<br><br><b>Trip to Kensington Market and China Town</b><br>10:00am - 3:00pm | 21<br><br>One-on-One support<br>2:00-3:00pm (Virtual) |
| 24<br><br>Chair Yoga<br>(In-person & virtual)<br>11:00am-12:00pm | 25<br><br><b>Program Cancelled</b>                                                                | 26<br><br>Gentle Fitness<br>10:00-11:00AM | 27                                                                            | 28                                                    |
| 31<br>Chair Yoga<br>(In-person & virtual)<br>11:00am-12:00pm     |                                                                                                   |                                           |                                                                               |                                                       |

## PROGRAM DESCRIPTIONS

For more information call 647-233-4898

Please make an appointment for one-on-one virtual support at 647-233-4898 or 416-693-5300.

One-on One support also available in person or by phone at other times. We offer walk-in service, and for longer appointments, please book a time by contacting the numbers above.

### HEALTH AND WELL-BEING

#### Gentle Fitness

This exercise programs are developed to encourage seniors to become more active, participate in a social network, reduce the risk of injuries and falls, as well as enhance self-esteem and independence. All classes include a light exercise and are designed to increase balance, strength and flexibility.

#### Chair Yoga

Specially designed yoga classes for seniors include stretching, breathing, meditation, gentle yoga poses and relaxation to balance flexibility and spirit. With regular yoga practises, seniors develop better mobility and range of motion in their joints and spine.

#### Tea N Chat

Seniors socializing programme, which helps to reduce loneliness and social isolation. A friendly and welcoming environment, perfect for meeting and talking with other seniors, sharing their stories from life and favourite topics followed by tea and coffee.

#### Dance Class

Seniors will learn cultural dance and practice with an instructor, promoting both physical and mental well-being.

#### Café Mango

Food is a great way to bond with one another. On the last Tuesday of each month, seniors will come together to prepare a healthy brunch and share new recipes with each other. This monthly café will help provide access to healthy food.

#### Intergenerational Digital Learning

A collaborative program that connects seniors and younger generations to learn and share digital skills. Participants explore technology together, including smartphones, computers, social media, online safety, and digital communication, while fostering meaningful intergenerational connections.

#### Intergenerational Arts and Crafts

An engaging program that brings together seniors and younger generations to create art and craft projects, share skills, build relationships, and learn from one another in a fun and creative environment.



South Riverdale Community Health Centre - SRCHC

@SRiverdaleCHC

@southriverdalechc

srchc.ca

## August 2026

Seniors Active Living Centre BENGALI PROGRAM  
Crescent Town Centre - 2A The Mkt Pl  
Nazly Sultana, SALC Program Facilitator  
Cell (647) 233-4898 Email [nsultana@srhc.com](mailto:nsultana@srhc.com)

| Monday<br>9am-5pm                                                                      | Tuesday<br>9am-5pm                                                                                                                              | Wednesday<br>9am-5pm                              | Thursday<br>9am-5pm                                                                  | Friday<br>9am-5pm                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| 3<br><br>অফিস বন্ধ<br>সিভিক হলিডে                                                      | 4<br><br>টি এন্ড চ্যাট সকাল ১১:০০টা-১২:০০টা<br><br>আন্তঃপ্রজন্মীয় ডিজিটাল শিক্ষা<br>দুপুর ১২:০০টা - ১:০০টা                                     | 5<br><br>জেন্টল ফিটনেস<br>সকাল ১০:০০টা - ১১:০০টা  | 6                                                                                    | 7<br><br>ওয়ান ও ওয়ান সাপোর্ট<br>দুপুর ২:০০টা-৩:০০টা (অনলাইনে)  |
| 10<br><br>চেয়ার ইয়েগা<br>সকাল ১১:০০টা - দুপুর ১২:০০টা<br>(সরাসরি উপস্থিতি ও অনলাইনে) | 11<br><br>ডান্স ক্লাস<br>সকাল ১১:০০টা - দুপুর ১২:০০টা<br><br>ক্যাফে ম্যানগো দুপুর<br>১২:০০ থেকে ০১:০০                                           | 12<br><br>জেন্টল ফিটনেস<br>সকাল ১০:০০টা - ১১:০০টা | 13                                                                                   | 14<br><br>ওয়ান ও ওয়ান সাপোর্ট<br>দুপুর ২:০০টা-৩:০০টা (অনলাইনে) |
| 17<br><br>চেয়ার ইয়েগা<br>সকাল ১১:০০টা - দুপুর ১২:০০টা<br>(সরাসরি উপস্থিতি ও অনলাইনে) | 18<br><br>টি এন্ড চ্যাট<br>সকাল ১১:০০টা-১২:০০টা<br>11:00am-12:00pm<br><br>আন্তঃপ্রজন্মীয় শিল্প ও কারুশিল্প কার্যক্রম<br>দুপুর ১২:০০টা - ১:০০টা | 19<br><br>জেন্টল ফিটনেস<br>সকাল ১০:০০টা - ১১:০০টা | 20<br><br>কেনসিংটন মার্কেট এবং<br>চায়নাটাউন ভ্রমণ<br>সকাল ১০:০০টা - বিকেল<br>৩:০০টা | 21<br><br>ওয়ান ও ওয়ান সাপোর্ট<br>দুপুর ২:০০টা-৩:০০টা (অনলাইনে) |
| 24<br><br>চেয়ার ইয়েগা<br>সকাল ১১:০০টা - দুপুর ১২:০০টা<br>(সরাসরি উপস্থিতি ও অনলাইনে) | 25<br><br>প্রোগ্রাম বন্ধ                                                                                                                        | 26<br><br>জেন্টল ফিটনেস<br>সকাল ১০:০০টা - ১১:০০টা | 27                                                                                   | 28                                                               |
| 31<br><br>চেয়ার ইয়েগা<br>সকাল ১১:০০টা - দুপুর ১২:০০টা<br>(সরাসরি উপস্থিতি ও অনলাইনে) |                                                                                                                                                 |                                                   |                                                                                      |                                                                  |

## PROGRAM DESCRIPTIONS

For more information call 647-233-4898

ওয়ান ও ওয়ান অনলাইন সহায়তার জন্য  
647-233-4898 বা 416-693-5300 নম্বরে  
অ্যাপয়েন্টমেন্ট নিন।

ওয়ান ও ওয়ান সাপোর্ট অন্য সময়ে ব্যক্তিগতভাবে বা  
ফোনের মাধ্যমে ও পাওয়া যায়। আমরা ওয়াক-ইন  
সেবা প্রদান করি, এবং দীর্ঘ সময়ের অ্যাপয়েন্টমেন্টের  
জন্য উপরের নম্বরগুলোতে যোগাযোগ করে সময় বুক  
করুন।

### স্বাস্থ্য ও সুস্থতা

#### জেন্টল ফিটনেস (Gentle Fitness)

এই ব্যায়াম কর্মসূচিগুলো বয়স্কদের আরও সক্রিয় হতে,  
সামাজিক যোগাযোগে অংশ নিতে, আঘাত ও পড়ে  
যাওয়ার ঝুঁকি কমাতে এবং আত্মবিশ্বাস ও স্বনির্ভরতা বৃদ্ধি  
করতে উৎসাহিত করার জন্য তৈরি করা হয়েছে। সকল  
ক্লাসে হালকা ব্যায়াম অন্তর্ভুক্ত থাকে এবং এগুলো  
ভারসাম্য, শক্তি ও নমনীয়তা বৃদ্ধি করার জন্য পরিকল্পিত।

#### চেয়ার ইয়েগা (Chair Yoga)

বয়স্কদের জন্য বিশেষভাবে পরিকল্পিত এই যোগব্যায়াম  
ক্লাসগুলোতে স্ট্রেচিং, শ্বাস-প্রশ্বাসের অনুশীলন, ধ্যান,  
কোমল যোগাসন এবং শিথিলকরণ কার্যক্রম অন্তর্ভুক্ত  
থাকে, যা শরীরের নমনীয়তা ও মানসিক প্রশান্তি বজায়  
রাখতে সহায়তা করে। নিয়মিত যোগব্যায়ামের মাধ্যমে  
বয়স্করা তাদের জয়েন্ট ও মেরুদণ্ডের চলাচলের ক্ষমতা  
এবং নমনীয়তা উন্নত করতে পারেন।

#### টি এন্ড চ্যাট (Tea N Chat)

এটি বয়স্কদের জন্য একটি সামাজিক মেলামেশার  
কর্মসূচি, যা একাকীত্ব ও সামাজিক বিচ্ছিন্নতা কমাতে  
সহায়তা করে। এটি একটি বন্ধুত্বপূর্ণ ও আন্তরিক  
পরিবেশ, যেখানে বয়স্করা একে অপরের সঙ্গে পরিচিত  
হতে পারেন, জীবনের গল্প ও পছন্দের বিষয়গুলো নিয়ে  
আলোচনা করতে পারেন। আড্ডার পাশাপাশি চা ও  
কফিরও ব্যবস্থা থাকে।

#### ক্যাফে ম্যাঙ্গো (Café Mango)

খাবার একে অপরের সঙ্গে সম্পর্ক গড়ে তোলার একটি চমৎকার  
উপায়। প্রতি মাসের শেষ মঙ্গলবার, বয়স্করা একত্রিত হয়ে স্বাস্থ্যকর  
ব্রাঞ্চ (সকালের দেরি করে খাওয়া নাশতা) প্রস্তুত করবেন এবং  
পরস্পরের সঙ্গে নতুন নতুন রেসিপি ভাগ করে নেবেন। এই মাসিক  
ক্যাফে কার্যক্রম স্বাস্থ্যকর খাবারের সহজলভ্যতা নিশ্চিত করতে  
সহায়তা করবে।

#### ডান্স ক্লাস

প্রবীণরা একজন প্রশিক্ষকের তত্ত্বাবধানে বিভিন্ন সাংস্কৃতিক  
নৃত্য শিখবেন এবং অনুশীলন করবেন, যা তাদের শারীরিক ও  
মানসিক সুস্থতা উন্নত করতে সহায়তা করবে।

#### আন্তঃপ্রজন্মীয় শিল্প ও হস্তশিল্প (Intergenerational Arts and Crafts)

এটি একটি আকর্ষণীয় কর্মসূচি যা বয়স্ক ও তরুণ প্রজন্মকে একত্রিত  
করে শিল্প ও হস্তশিল্পের বিভিন্ন প্রকল্পে অংশগ্রহণের সুযোগ দেয়।  
অংশগ্রহণকারীরা নিজেদের দক্ষতা ভাগাভাগি করেন, পারস্পরিক  
সম্পর্ক গড়ে তোলেন এবং আনন্দময় ও সৃজনশীল পরিবেশে একে  
অপরের কাছ থেকে নতুন কিছু শিখেন।

#### আন্তঃপ্রজন্মীয় ডিজিটাল শিক্ষা (Intergenerational Digital Learning)

এটি একটি সহযোগিতামূলক কর্মসূচি যা বয়স্ক ও তরুণ প্রজন্মকে  
ডিজিটাল দক্ষতা শেখার জন্য একত্রিত করে। অংশগ্রহণকারীরা  
স্মার্টফোন, কম্পিউটার, সামাজিক যোগাযোগমাধ্যম, অনলাইন  
নিরাপত্তা এবং ডিজিটাল যোগাযোগসহ বিভিন্ন প্রযুক্তি বিষয়ক  
দক্ষতা একসঙ্গে শিখেন ও অনুশীলন করেন। একই সঙ্গে, এই  
কর্মসূচি বিভিন্ন প্রজন্মের মধ্যে অর্থবহ সম্পর্ক ও পারস্পরিক  
বোঝাপড়া গড়ে তুলতে সহায়তা করে



South Riverdale Community  
Health Centre - SRCHC



@SRiverdaleCHC



@southriverdalechc



srchc.ca