Harmony Hall CENTRE FOR SENIORS
A program of South Riverdale Community Health Centre

November 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

Monday 9am-5pm	Tuesday 9am-5pm	Wednesday 9am-5pm	Thursday 9am-5pm	Friday 9am-5pm
2 Zumba Gold with Fitness 11:00am-12:00pm	3 Tea N Chat 11:00am-12:00pm Bingo 12:00-01:00pm	4 Chair Yoga (In-person & virtual) 11:00am-12:00pm	5 **Diabetes Awareness Month and Lunch** **11:00am-2:00pm**	6 One-on-One support 2:00-3:00pm (Virtual)
9 Zumba Gold with Fitness 11:00am-12:00pm	10 Tea N Chat 11:00am-1:00pm **Information Session by TNO** **11:30am-12:30pm**	11 Chair Yoga (In-person & virtual) 11:00am-12:00pm	12 **Volunteer Recognition** **10:30am-1:30pm** **Place:2 Gower Street** **RSVP required**	13 One-on-One support 2:00-3:00pm (Virtual)
16 Zumba Gold with Fitness 11:00am-12:00pm	17 Tea N Chat 11:00am-12:00pm **Café Mango** **12:00-01:00pm**	18 Chair Yoga (In-person & virtual) 11:00am-12:00pm	19 **Pottery Class-offsite** **1:00-3:00pm**	20 One-on-One support 2:00-3:00pm (Virtual)
23 Zumba Gold with Fitness 11:00am-12:00pm	24 Tea N Chat 11:00am-12:00pm Dance Class 12:00-01:00pm	25 Chair Yoga (In-person & virtual) 11:00am-12:00pm	26 **Pottery Class-offsite** **1:00-3:00pm**	27 One-on-One support 2:00-3:00pm (Virtual)
30 Zumba Gold with Fitness 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

Zumba Gold with 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.

Bingo

Bingo will provide seniors with an enjoyable social activity that encourages interaction, mental stimulation, and fun.

Information Session

An information session on the Canadian banking system, presented by TNO Newcomer Support Services, will help seniors and newcomers better understand banking services and make informed financial decisions.

Dance Class

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

Volunteer Recognition

Our volunteers are the heartbeat of our programs. We deeply appreciate everyone who gives their time and energy. Come celebrate your impact at our exclusive volunteer-only appreciation event.

Diabetes Awareness Month and Lunch

In recognition of Diabetes Awareness Month, this group education session will help seniors better understand diabetes, its management, and its impact on health. Participants will have access to a multidisciplinary health team, including a diabetes educator and dietitian, followed by lunch.

Pottery Class-offsite

Seniors will join pottery class at SOKO Pottery Studio, 967 O'Connor Dr, East York, ON M4B 2T1 with clay in a relax and calm environment. This is a four-weeks program that requires pre-registration.

Café Mango

Food is a great way to bond with one another; 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.

November 2026

Monday 9am-5pm	Tuesday 9am-5pm	Wednesday 9am-5pm	Thursday 9am-5pm	Friday 9am-5pm
2 জুম্বা গোল্ড এন্ড ফিটনেস সকাল ১১:০০টা-১২:০০টা	3 টি এন্ড চ্যাট সকাল ১১:০০টা-১২:০০টা বিঙ্গো সকাল ১১:০০টা-১২:০০টা	4 চেয়ার ইয়েগা সকাল ১১:০০টা – দুপুর ১২:০০টা (সরাসরি উপস্থিতি ও অনলাইনে)	5 **ডায়বেটিস আওয়ার্নেস মান্থ এন্ড লাঞ্চ** **সকাল ১১:০০টা – দুপুর ২:০০টা**	6 ওয়ান ও ওয়ান সাপোর্ট দুপুর ২:০০টা–৩:০০টা (অনলাইনে)
9 জুম্বা গোল্ড এন্ড ফিটনেস সকাল ১১:০০টা-১২:০০টা	10 টি এন্ড চ্যাট সকাল ১১:০০টা-১:০০টা **ইনফরমেশন সেশন** **১১:০০-১২:০০টা**	11 চেয়ার ইয়েগা সকাল ১১:০০টা – দুপুর ১২:০০টা (সরাসরি উপস্থিতি ও অনলাইনে)	12 **ভলান্টিয়ার রিকগনিশন** **সকাল ১০:৩০-দুপুর ১:৩০** **স্থান : ২ গাওয়ার স্ট্রিট**	13 ওয়ান ও ওয়ান সাপোর্ট দুপুর ২:০০টা–৩:০০টা (অনলাইনে)
16 জুম্বা গোল্ড এন্ড ফিটনেস সকাল ১১:০০টা-১২:০০টা	17 টি এন্ড চ্যাট সকাল ১১:০০টা-১২:০০টা **ক্যাফে ম্যাংগো** **১২:০০ থেকে ০১:০০টা**	18 চেয়ার ইয়েগা সকাল ১১:০০টা – দুপুর ১২:০০টা (সরাসরি উপস্থিতি ও অনলাইনে)	19 **পটারি ক্লাস- অফ সাইট** **দুপুর ১:০০-দুপুর ৩:০০**	20 ওয়ান ও ওয়ান সাপোর্ট দুপুর ২:০০টা–৩:০০টা (অনলাইনে)
23 জুম্বা গোল্ড এন্ড ফিটনেস সকাল ১১:০০টা-১২:০০টা	24 টি এন্ড চ্যাট সকাল ১১:০০টা-১২:০০টা ড্যান্স ক্লাস ১২:০০ থেকে ০১:০০টা	25 চেয়ার ইয়েগা সকাল ১১:০০টা – দুপুর ১২:০০টা (সরাসরি উপস্থিতি ও অনলাইনে)	26 **পটারি ক্লাস - অফ সাইট** **দুপুর ১:০০-দুপুর ৩:০০**	27 ওয়ান ও ওয়ান সাপোর্ট দুপুর ২:০০টা–৩:০০টা (অনলাইনে)
30 জুম্বা গোল্ড এন্ড ফিটনেস সকাল ১১:০০টা-১২:০০টা				

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