November 2026

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
2 **Gentle Fitness –** 9:30 - 10:30 One on one support by phone / In person	**3** **Yoga- In person & Virtual** 10-11am **Group Activity** 11:15- 12:15 pm **Singing & Drama** – 11:15 -12:15 pm **Lunch -** 12:15-1:15 pm **Indoor Support Group -**1:15 -2:30pm	4 **Zumba Gold**– 9:30 – 10:30am One on one support by phone / In person CFC Community Meal 3:30 – 5:00pm	**5** **Zumba Gold -**9:30 -10:15am **Virtual Support Group** 10-11 am **Dance Class- 11-12:30**	**6** **Virtual Tamil Sing along & Music Quiz** 10:30 - 12:00 pm One on one support by phone / In person
9 **Gentle Fitness –** 9:30 - 10:30 One on one support by phone / In person	**10** **Diwali Celebration – 10 – 2:30** 	**11** **Zumba Gold** – 9:30 – 10:30am One on one support by phone / In person CFC Community Meal 3:30 – 5:00pm	**12** **Volunteer Recognition** **10:30 – 1:00 pm**	**13** **Virtual Tamil Sing along & Music Quiz** 10:30 - 12:00 pm One on one support by phone / In person
16 **Gentle Fitness –** 9:30 - 10:30 **Pottery Class** At Soko Pottery 10:30 am – 12:30 pm	**17** **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	**18** **Zumba Gold** – 9:30 – 10:30am One on one support by phone / In person CFC Community Meal 3:30 – 5:00pm	**19** **Zumba Gold -**9:30 -10:15am **Virtual Support Group** 10-11 am **Dance Class- 11-12:30**	**20** **Virtual Tamil Sing along & Music Quiz** 10:30 - 12:00 pm One on one support by phone / In person
23 **Gentle Fitness -** 9:30 - 10:30 **Pottery Class** At Soko Pottery 10:30 am – 12:30 pm	**24** **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	**25** **Zumba Gold** – 9:30 – 10:30am One on one support by phone / In person CFC Community Meal 3:30 – 5:00pm	**26** **Zumba Gold -**9:30 -10:15am **Virtual Support Group** 10-11 am **Dance Class- 11-12:30**	**27** **Virtual Tamil Sing along & Music Quiz** 10:30 - 12:00 pm One on one support by phone / In person
30 **Gentle Fitness–** 9:30 -10:30 **Pottery Class** At Soko Pottery 10:30 am – 12:30 pm				

கார்த்திகை 2026

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
2 **உடற் பயிற்சி வகுப்பு** – 9:30 -10:30 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள்	3 **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	4 **Zumba Gold** – 9:30 – 10:30 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள் சமூக உணவு – 3:30 -5:00	5 **Zumba Gold** -9:30 -10:15 *மெய்நிகர் குழு நிகழ்ச்சி* 10 -11:00 **நடன வகுப்பு** -11-12:30	6 **மெய்நிகர் - இசையும் இசை புதிரும்** -10:30-12:00 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள்
9 **உடற் பயிற்சி வகுப்பு** – 9:30 -10:30 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள்	10 **தீபாவளி நிகழ்ச்சிகள்-10 -2:30** 	11 **Zumba Gold** – 9:30 – 10:30 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள் சமூக உணவு – 3:30 -5:00	*12* **தொண்டர் நாள்** **காலை 10:30–மதியம் 1:00**	13 **மெய்நிகர் - இசையும் இசை புதிரும்** -10:30-12:00 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள்
16 **உடற் பயிற்சி வகுப்பு** – 9:30 -10:30 **மண் கலை வகுப்பு** At Soko Pottery 10:30 am – 12:30 pm	17 **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	18 **Zumba Gold** – 9:30 – 10:30 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள் சமூக உணவு – 3:30 -5:00	19 **Zumba Gold** -9:30 -10:15 *மெய்நிகர் குழு நிகழ்ச்சி* 10 -11:00 **நடன வகுப்பு** -11-12:30	20 **மெய்நிகர் - இசையும் இசை புதிரும்** -10:30-12:00 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள்
23 **உடற் பயிற்சி வகுப்பு** – 9:30 -10:30 **மண் கலை வகுப்பு** At Soko Pottery 10:30 am – 12:30 pm	24 **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	25 **Zumba Gold** – 9:30 – 10:30 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள் சமூக உணவு – 3:30 -5:00	26 **நடன வகுப்பு** -11-12:30	27 **மெய்நிகர் - இசையும் இசை புதிரும்** -10:30-12:00 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள்
30 **உடற் பயிற்சி வகுப்பு** – 9:30 -10:30 **மண் கலை வகுப்பு** At Soko Pottery 10:30 am – 12:30 pm				

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, Cards, Carom & Bingo

Tamil Seniors Scrabble Club - To strengthen both short-term and long-term memory, while enhancing vocabulary and spelling.

Dance Class – Semi Classical dance. The steps are not as complex as pure classical. Training participants that may perform for special events.

Zumba Gold – To improve balance, coordination, and cardiovascular health.

Diwali Festival

Festival of Lights

November 10th

10 am -2 :30 pm



Pottery Classes

மண் கலை வகுப்புகள்

இடம் - Soko Pottery

26.10.2026– 30.11.2025 வரை 4 வகுப்புகள் நடைபெறும்
காலை 10:30 – 12:30



உங்கள் பெயர்களைப் பதிவுசெய்து கொள்ளவும்

ஊர்மிலா - 416 752-0101 Ext 4230

கார்த்திகை மாதத்தில் பிறந்த அங்கத்தவர்கள் அனைவருக்கும் எமது இனிய பிறந்தநாள் நல் வாழ்த்துகள்



மகிழ்வான தருணங்கள்
மலரட்டும் இனிமையாக!

"அன்பு காட்ட நேரத்தை எடுத்துக் கொள்
அது இறைவனின் கொடை!
சிரித்து மகிழ நேரத்தை எடுத்துக் கொள்
அது இதயத்தின் இன்னிசை!!!