

March 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 Lunch - 12:15-1:15 pm Indoor Support Group -1:15 -2:30pm | 4 Chair Yoga – 9:30 – 10:30pm One on one support by phone / In person CFC Community Meal 3:30 – 5:00pm | 5 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 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 | 11 Chair Yoga – 9:30 – 10:30pm CFC Community Meal 3:30 – 5:00pm | 12 No Tamil activities | 13 Chinese Social |
| 16 Gentle Fitness – 9:30 - 10:30 | 17 Yoga- In person &Virtual 10-11am Group Activity 11:15- 12.:15 pm | 18 Chair Yoga – 9:30 – 10:30pm CFC Community Meal 3:30 – 5:00pm | 19 No Tamil Activities | 20 Chinese Social |
| 23 Gentle Fitness– 9:30 -10:30 | 24 Yoga- In person &Virtual 10-11am Group Activity 11:15- 12.:15 pm | 25 Chair Yoga – 9:30 – 10:30pm CFC Community Meal 3:30 – 5:00pm | 26 No Tamil Activities | 27 Chinese Social |
| 30 Gentle Fitness– 9:30 -10:30 | 31 Yoga- In person &Virtual 10-11am Mindfulness workshop-11:15- 12.:15 pm | | | |

பங்குனி 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 யோகாசனம் – 9:30 – 10:30 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள் சமூக உணவு – 3:30 -5:00 | 5 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 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 | 11 யோகாசனம் – 9:30 – 10:30 சமூக உணவு – 3:30 -5:00 | 12 தமிழ் நிகழ்ச்சிகள் நடைபெறாது | 13 சீன சமூக நிகழ்வு |
| 16 உடற் பயிற்சி வகுப்பு – 9:30 -10:30 | 17 யோகாசனம்---ஹார்மணி நிலையம் & மெய்நிகர் 10 -11 குழு செயற்பாடு -11:15 -12:15 | 18 யோகாசனம் – 9:30 – 10:30 சமூக உணவு – 3:30 -5:00 | 19 தமிழ் நிகழ்ச்சிகள் நடைபெறாது | 20 சீன சமூக நிகழ்வு |
| 23 உடற் பயிற்சி வகுப்பு – 9:30 -10:30 | 24 யோகாசனம்---ஹார்மணி நிலையம் & மெய்நிகர் 10 -11 குழு செயற்பாடு -11:15 -12:15 | 25 யோகாசனம் – 9:30 – 10:30 சமூக உணவு – 3:30 -5:00 | 26 தமிழ் நிகழ்ச்சிகள் நடைபெறாது | 27 சீன சமூக நிகழ்வு |
| 30 உடற் பயிற்சி வகுப்பு – 9:30 -10:30 | 31 யோகாசனம்---ஹார்மணி நிலையம் & மெய்நிகர் 10 -11 மனம் தெளிநிலை பட்டறை -- 11:15 -12:15 | | | |

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.

Mindfulness Workshop - Focusing on the present moment, including internal and external surroundings.

பங்குனி மாதத்தில் பிறந்த அங்கத்தவர்கள்
அனைவருக்கும் எமது இனிய பிறந்தநாள் நல்
வாழ்த்துகள்

மகிழ்வான தருணங்கள்
மலரட்டும் இனிமையாக!

