

Monday 9am-5pm	Tuesday 9am-5pm	Wednesday 9am-5pm	Thursday 9am-5pm	Friday 9am-5pm
			1.	2 One-on-One support 2:00-3:00pm (Virtual)
5 Zumba Gold with Fitness 11:00-12:00AM	6 Day Trip 9:00am-04:00pm Tea and Chat cancelled	7 Chair Yoga In-person 11:00am-12:00pm	8	9 One-on-One support 2:00-3:00pm (Virtual)
12 Office Closed Thanksgiving	13 Tea N Chat 11:00am-12:00pm Singing Calss 12:00-01:00	14 Chair Yoga (In-person & virtual) 11:00am-12:00pm	15	16 One-on-One support 2:00-3:00pm (Virtual)
19 Zumba Gold with Fitness 11:00-12:00AM	20 Tea N Chat 11:00am-12:00pm Dance Calss 12:00-01:00	21 Chair Yoga (In-person & virtual) 11:00am-12:00pm	22 SRCHC 50 Years Celebration Open House 11:00am-1:00pm	23 One-on-One support 2:00-3:00pm (Virtual)
26 Zumba Gold with Fitness 11:00-12:00AM	27 Tea N Chat 11:00am-12:00pm Bingo 12:00-01:00	28 Chair Yoga (In-person & virtual) 11:00am-12:00pm	29 Thanksgiving and Puja Celebration Lunch 11:00am-02:00pm	30 One-on-One support 2:00-3:00pm (Virtual)

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.

50 Years Celebration Open House

We are **celebrating 50 years of caring for our community**. We will be hosting an open house for community members and partners to celebrate together.

Bingo

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

Singing Class

Seniors will learn cultural songs and practice singing with an instructor, promoting relaxation and improved mental well-being.

Dance Class

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

Thanksgiving and Puja Celebration Lunch

October is a time of gratitude and celebration, marked by both Thanksgiving and the vibrant Puja festival. To celebrate these special occasions, our seniors will come together featuring a cultural performance, followed by a traditional Bengali lunch. The event will provide an opportunity to honour our cultural heritage, share the spirit of thankfulness, and enjoy fellowship over a delicious meal.

October 2026

Monday 9am-5pm	Tuesday 9am-5pm	Wednesday 9am-5pm	Thursday 9am-5pm	Friday 9am-5pm
			1	2 ওয়ান ও ওয়ান সাপোর্ট দুপুর ২:০০টা-৩:০০টা (অনলাইনে)
5 জুষ্টি গোন্ড এন্ড ফিটনেস সকাল ১১:০০টা-১২:০০টা	6 ডে ট্রিপ সকাল ৯:০০-৮:০০টা টি এন্ড চ্যাট বন্ধ	7 চেয়ার ইয়েগা সকাল ১১:০০টা – দুপুর ১২:০০টা (সরাসরি উপস্থিতি ও অনলাইনে)	8	9 ওয়ান ও ওয়ান সাপোর্ট দুপুর ২:০০টা-৩:০০টা (অনলাইনে)
12 অফিস বন্ধ লেবার ডে	13 টি এন্ড চ্যাট সকাল ১১:০০টা-১২:০০টা সিঙ্গিং ক্লাস ১২:০০ থেকে ০১:০০টা	14 চেয়ার ইয়েগা সকাল ১১:০০টা – দুপুর ১২:০০টা (সরাসরি উপস্থিতি ও অনলাইনে)	15	16 ওয়ান ও ওয়ান সাপোর্ট দুপুর ২:০০টা-৩:০০টা (অনলাইনে)
19 জুষ্টি গোন্ড এন্ড ফিটনেস সকাল ১১:০০টা-১২:০০টা	20 টি এন্ড চ্যাট সকাল ১১:০০টা-১২:০০টা ড্যান্স ক্লাস ১২:০০ থেকে ০১:০০টা	21 চেয়ার ইয়েগা সকাল ১১:০০টা – দুপুর ১২:০০টা (সরাসরি উপস্থিতি ও অনলাইনে)	22 পঞ্চাশ বৎসর পূর্তি ওপেন হাউস সকাল ১১:০০টা – দুপুর ১:০০টা	23 ওয়ান ও ওয়ান সাপোর্ট দুপুর ২:০০টা-৩:০০টা (অনলাইনে)
26 জুষ্টি গোন্ড এন্ড ফিটনেস সকাল ১১:০০টা-১২:০০টা	27 টি এন্ড চ্যাট সকাল ১১:০০টা-১২:০০টা বিস্মো সকাল ১১:০০টা-১২:০০টা	28 চেয়ার ইয়েগা সকাল ১১:০০টা – দুপুর ১২:০০টা (সরাসরি উপস্থিতি ও অনলাইনে)	29 থাঙ্কস গিভিং এন্ড পূজা সেলেব্রেশন লাঞ্চ সকাল ১১:০০টা – দুপুর ২:০০টা	30 ওয়ান ও ওয়ান সাপোর্ট দুপুর ২:০০টা-৩:০০টা (অনলাইনে)