

September 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
	1 Tea N Chat 11:00am-12:00pm Bingo 12:00-01:00	2 Chair Yoga 11:00am-12pm	3	4
7 Office Closed Labour Day	8 Program Cancelled	9 Chair Yoga (In-person & virtual) 11:00am-12:00pm	10	11 One-on-One support 2:00-3:00pm (Virtual)
14 Gentle Fitness 11:00-12:00AM	15 Tea N Chat 11:00am-12:00pm Singing Calss 12:00-01:00	16 Chair Yoga (In-person & virtual) 11:00am-12:00pm	17 Diabetes Management Session and Lunch 11:00am-02:00pm	18 One-on-One support 2:00-3:00pm (Virtual)
21 Gentle Fitness 11:00-12:00AM	22 Tea N Chat 11:00am-12:00pm Dance Class 12:00-01:00	23 Program Cancelled	24	25 One-on-One support 2:00-3:00pm (Virtual)
28 Gentle Fitness 11:00-12:00AM	29 Bingo 11:00am-12:00pm Café Mango 12:00-01:00pm	30 Office Closed Truth and Reconciliation Day		

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.

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.

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.

Diabetes Management Session and Lunch

Program offers group education sessions to help individuals with diabetes to achieve better knowledge and awareness of diabetes and its implications followed by lunch. It empowers seniors to manage their own health. The program offers access to a multidisciplinary health team, including diabetes educator and dietitian

September 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
	1 টি এন্ড চ্যাট সকাল ১১:০০টা-১২:০০টা বিক্ষো দুপুর ১২:০০-১:০০টা	2 চেয়ার ইয়েগা সকাল ১১:০০টা – দুপুর ১২:০০টা (সরাসরি উপস্থিতি ও অনলাইনে)	3	4
7 অফিস বন্ধ লেবার ডে	8 প্রোগ্রাম বন্ধ	9 চেয়ার ইয়েগা সকাল ১১:০০টা – দুপুর ১২:০০টা (সরাসরি উপস্থিতি ও অনলাইনে)	10	11 ওয়ান ও ওয়ান সাপোর্ট দুপুর ২:০০টা-৩:০০টা (অনলাইনে)
14 জেন্টল ফিটনেস সকাল ১১:০০টা-১২:০০টা	15 টি এন্ড চ্যাট সকাল ১১:০০টা-১২:০০টা সিঙ্গিং ক্লাস ১২:০০ থেকে ০১:০০টা	16 চেয়ার ইয়েগা সকাল ১১:০০টা – দুপুর ১২:০০টা (সরাসরি উপস্থিতি ও অনলাইনে)	17 ডায়াবেটিস ব্যবস্থাপনা সেশন এবং লাঞ্চ সকাল ১১:০০টা-দুপুর ২:০০টা	18 ওয়ান ও ওয়ান সাপোর্ট দুপুর ২:০০টা-৩:০০টা (অনলাইনে)
21 জেন্টল ফিটনেস সকাল ১১:০০টা-১২:০০টা	22 টি এন্ড চ্যাট সকাল ১১:০০টা-১২:০০টা ড্যান্স ক্লাস ১২:০০ থেকে ০১:০০টা	23 প্রোগ্রাম বন্ধ	24	25 ওয়ান ও ওয়ান সাপোর্ট দুপুর ২:০০টা-৩:০০টা (অনলাইনে)
28 জেন্টল ফিটনেস সকাল ১১:০০টা-১২:০০টা	29 বিক্ষো সকাল ১১:০০টা-১২:০০টা ক্যাফে ম্যানগো দুপুর ১২:০০ থেকে ০১:০০	30 অফিস বন্ধ ট্রুথ অ্যান্ড রিকনসিলিয়েশন ডে		

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।

বিন্গো (Bingo)

বিন্গো বয়স্কদের জন্য একটি আনন্দদায়ক সামাজিক কার্যক্রম, যা পারস্পরিক যোগাযোগ, মানসিক উদ্দীপনা এবং বিনোদনকে উৎসাহিত করে। এটি মজার মাধ্যমে নতুন মানুষের সঙ্গে পরিচিত হওয়া এবং সামাজিক সম্পর্ক গড়ে তোলার একটি চমৎকার সুযোগ।

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।

সিঙ্গিং ক্লাস

প্রবীণরা একজন প্রশিক্ষকের তত্ত্বাবধানে বিভিন্ন সাংস্কৃতিক গান শিখবেন এবং অনুশীলন করবেন, যা তাদের মানসিক প্রশান্তি ও সুস্থতা উন্নত 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।

ডায়াবেটিস ব্যবস্থাপনা সেশন ও মধ্যাহ্নভোজ (Diabetes Management Session and Lunch)

এই কর্মসূচিতে দলগত শিক্ষামূলক সেশন পরিচালনা করা হয়, যা ডায়াবেটিসে আক্রান্ত ব্যক্তিদের রোগ সম্পর্কে আরও ভালো জ্ঞান ও সচেতনতা অর্জনে সহায়তা করে এবং এর প্রভাব সম্পর্কে ধারণা দেয়। সেশনের পর মধ্যাহ্নভোজের ব্যবস্থা থাকে।

এই কর্মসূচি বয়স্কদের নিজেদের স্বাস্থ্য আরও কার্যকরভাবে পরিচালনা করতে সক্ষম করে। এছাড়া, তারা একটি বহুমুখী স্বাস্থ্যসেবা দলের সহায়তা পান, যার মধ্যে রয়েছে:

ডায়াবেটিস শিক্ষাবিদ (Diabetes Educator)

পুষ্টিবিদ (Dietitian) যারা ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণ, স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস এবং সুস্থ জীবনযাপন সম্পর্কে পরামর্শ প্রদান করেন।

