

Monday 9am-5pm	Tuesday 9am-5pm	Wednesday 9am-5pm	Thursday 9am-5pm	Friday 9am-5pm
			1 Music Concert & Cultural Zumba 11:30 – 1:15	2 Virtual Tamil Sing along & Music Quiz 10:30 - 12:00 pm One on one support by phone / In person
5 Gentle Fitness – 9:30 - 10:30 One on one support by phone / In person	6 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 Dance therapy – 1:30 -2:15 pm Harmony food Market - 2:45-4:45pm	7 Chair Yoga – 9:30 – 10:30am One on one support by phone / In person CFC Community Meal 3:30 – 5:00pm	8 Zumba Gold -9:30 -10:15am Virtual Support Group 10-11 am Dance Class- 11-12:30	9 Virtual Tamil Sing along & Music Quiz 10:30 - 12:00 pm One on one support by phone / In person
12 Thanksgiving Day Office will be closed	13 Pooja Festival – 10 – 2:30  Harmony food Market - 2:45-4:45pm	14 Chair Yoga – 9:30 – 10:30am One on one support by phone / In person CFC Community Meal 3:30 – 5:00pm	15 Zumba Gold -9:30 -10:15am Virtual Support Group 10-11 am Dance Class- 11-12:30	16 Virtual Tamil Sing along & Music Quiz 10:30 - 12:00 pm One on one support by phone / In person
19 Gentle Fitness - 9:30 - 10:30 One on one support by phone / In person	20 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 Dance therapy – 1:30 -2:15 pm Harmony food Market - 2:45-4:45pm	21 Chair Yoga – 9:30 – 10:30am One on one support by phone / In person CFC Community Meal 3:30 – 5:00pm	22 Open house 10 am – 12 pm	23 Virtual Tamil Sing along & Music Quiz 10:30 - 12:00 pm One on one support by phone / In person
26 Gentle Fitness – 9:30 -10:30 Pottery Class At Soko Pottery 10:30 am – 12:30 pm	27 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 Dance therapy – 1:30 -2:15 pm Harmony food Market - 2:45-4:45pm	28 Chair Yoga – 9:30 – 10:30am One on one support by phone / In person CFC Community Meal 3:30 – 5:00pm	29 Zumba Gold -9:30 -10:15am Virtual Support Group 10-11 am Dance Class- 11-12:30	30 Virtual Tamil Sing along& Music Quiz 10:30 - 12:00 pm One on one support by phone / In person

ஐப்பசி 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
			1 இசை நிகழ்ச்சி & Zumba நடனம் 11:30 – 1:15	2 மெய்நிகர் - இசையும் இசை புதிரும் -10:30-12:00 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள்
5 உடற் பயிற்சி வகுப்பு – 9:30 -10:30 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள்	6 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 நடன பட்டறை – 1:30 -2:15 ஹார்மணி உணவு சந்தை -2:45 -4:45	7 யோகாசனம் – 9:30 – 10:30 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள் சமூக உணவு – 3:30 -5:00	8 Zumba Gold -9:30 -10:15 மெய்நிகர் குழு நிகழ்ச்சி 10 -11:00 நடன வகுப்பு -11-12:30	9 மெய்நிகர் - இசையும் இசை புதிரும் -10:30-12:00 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள்
12 Thanksgiving Day அலுவலகம் மூடப்பட்டிருக்கும்	13 சரஸ்வதி பூஜை 10 – 2:30 	14 யோகாசனம் – 9:30 – 10:30 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள் சமூக உணவு – 3:30 -5:00	15 Zumba Gold -9:30 -10:15 மெய்நிகர் குழு நிகழ்ச்சி 10 -11:00 நடன வகுப்பு -11-12:30	16 மெய்நிகர் - இசையும் இசை புதிரும் -10:30-12:00 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள்
19 உடற் பயிற்சி வகுப்பு – 9:30 -10:30 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள்	20 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 நடன பட்டறை – 1:30 -2:15 ஹார்மணி உணவு சந்தை -2:45 -4:45	21 யோகாசனம் – 9:30 – 10:30 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள் சமூக உணவு – 3:30 -5:00	22 Open house வழி காட்டுதல் நிகழ்வு 10 - 12	23 மெய்நிகர் - இசையும் இசை புதிரும் -10:30-12:00 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள்
26 உடற் பயிற்சி வகுப்பு – 9:30 -10:30 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள்	27 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 நடன பட்டறை – 1:30 -2:15 ஹார்மணி உணவு சந்தை -2:45 -4:45	28 யோகாசனம் – 9:30 – 10:30 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள் சமூக உணவு – 3:30 -5:00	29 Zumba Gold -9:30 -10:15 மெய்நிகர் குழு நிகழ்ச்சி 10 -11:00 நடன வகுப்பு -11-12:30	30 மெய்நிகர் - இசையும் இசை புதிரும் -10:30-12:00 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள்

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.

Music Concert & Zumba Performance



October 1st 2026
11:30 am – 1:15 pm

Open House

October 22nd 2026
10 am -12 pm

Pooja Festival



October 13th 2026
10:00 am– 2:30 pm

Dance Movement therapy for Senior's wellbeing

4 Sessions

October 6th – November 3rd 2026

Pottery Classes

At Soko Pottery

4 Sessions

October 26th, November 17th, 24th & 30th 2026

10:30 am– 12:30pm

தயவு செய்து பதிவு செய்து கொள்ளவும்

ஐப்பசி மாதத்தில் பிறந்த அங்கத்தவர்கள்
அனைவருக்கும் எமது இனிய பிறந்தநாள் நல்
வாழ்த்துகள்



மகிழ்வான தருணங்கள்
மலரட்டும் இனிமையாக!

உன் கண்களில் இனிமை இருந்தால் உன்னால்
எல்லா மனிதர்களையும் நேசிக்க முடியும்.
உன் நாவில் இனிமை இருந்தால்
எல்லா மனிதர்களும் உன்னை நேசிக்க முடியும்”
-அன்னை தெரேசா-