

September 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
	1 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 Harmony food Market - 2:45-4:45pm	2 Chair Yoga – 9:30 – 10:30am One on one support by phone / In person CFC Community Meal 3:30 – 5:00pm	3 Virtual Support Group 10-11 am One on one support by phone / In person	4 Virtual Tamil Sing along & Music Quiz 10:30 - 12:00 pm One on one support by phone / In person
7 Labour day	8 Yoga- In person & Virtual 10-11am Mindfulness workshop-11:15- 12:15 pm Group Activity 11:15- 12:15 pm Lunch - 12:15-1:15 pm Indoor Support Group -1:15 -2:30pm Harmony food Market - 2:45-4:45pm	9 Chair Yoga – 9:30 – 10:30am One on one support by phone / In person CFC Community Meal 3:30 – 5:00pm	10 Zumba Gold -9:30 -10:15am Virtual Support Group 10-11 am Dance Class- 11-12:30	11 Virtual Tamil Sing along & Music Quiz 10:30 - 12:00 pm One on one support by phone / In person
14 Gentle Fitness – 9:30 - 10:30 One on one support by phone / In person	15 Yoga- In person & Virtual 10-11am Mindfulness Workshop -11:15- 12:15 pm Group Activity 11:15- 12:15 pm Lunch - 12:15-1:15 pm Indoor Support Group -1:15 -2:30pm Harmony food Market - 2:45-4:45pm	16 Chair Yoga – 9:30 – 10:30am One on one support by phone / In person CFC Community Meal 3:30 – 5:00pm	17 Zumba Gold -9:30 -10:15am Virtual Support Group 10-11 am Dance Class- 11-12:30	18 Virtual Tamil Sing along & Music Quiz 10:30 - 12:00 pm One on one support by phone / In person
21 Gentle Fitness - 9:30 - 10:30 One on one support by phone / In person	22 Yoga- In person & Virtual 10-11am Mindfulness workshop-11:15- 12:15 pm Group Activity 11:15- 12:15 pm Lunch - 12:15-1:15 pm Indoor Support Group -1:15 -2:30pm Harmony food Market - 2:45-4:45pm	23 No Programs	24 Zumba Gold -9:30 -10:15am Virtual Support Group 10-11 am Dance Class- 11-12:30	25 Virtual Tamil Sing along & Music Quiz 10:30 - 12:00 pm One on one support by phone / In person
28 Gentle Fitness– 9:30 -10:30 One on one support by phone / In person	29 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 Harmony food Market - 2:45-4:45pm	30 Truth and Reconciliation		

புரட்டாதி 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 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 ஹார்மணி உணவு சந்தை -2:45 -4:45	2 யோகாசனம் - 9:30 - 10:30 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள் சமூக உணவு - 3:30 -5:00	3 மெய்நிகர் குழு நிகழ்ச்சி 10 -11:00 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள்	4 மெய்நிகர் - இசையும் இசை புதிரும் -10:30-12:00
7 Labour விடுமுறை	8 யோகாசனம்---ஹார்மணி நிலையம் & மெய்நிகர் 10 -11 மன ஒருமைப்பாடு - 11:15-12:15 குழு செயற்பாடு -11:15 -12:15 மதிய உணவு -12:15 -1:15 நேரடி குழு நிகழ்ச்சி -1:30 2:30 ஹார்மணி உணவு சந்தை -2:45 -4:45	9 யோகாசனம் - 9:30 - 10:30 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள் சமூக உணவு - 3:30 -5:00	10 Zumba Gold -9:30 -10:15 மெய்நிகர் குழு நிகழ்ச்சி 10 -11:00 நடன வகுப்பு -11-12:30	11 மெய்நிகர் - இசையும் இசை புதிரும் -10:30-12:00 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள்
14 உடற் பயிற்சி வகுப்பு - 9:30 -10:30 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள்	15 யோகாசனம்---ஹார்மணி நிலையம் & மெய்நிகர் 10 -11 மன ஒருமைப்பாடு - 11:15-12:15 குழு செயற்பாடு -11:15 -12:15 மதிய உணவு -12:15 -1:15 நேரடி குழு நிகழ்ச்சி -1:30 2:30 ஹார்மணி உணவு சந்தை -2:45 -4:45	16 யோகாசனம் - 9:30 - 10:30 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள் சமூக உணவு - 3:30 -5:00	17 Zumba Gold -9:30 -10:15 மெய்நிகர் குழு நிகழ்ச்சி 10 -11:00 நடன வகுப்பு -11-12:30	18 மெய்நிகர் - இசையும் இசை புதிரும் -10:30-12:00 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள்
21 உடற் பயிற்சி வகுப்பு - 9:30 -10:30 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள்	22 யோகாசனம்---ஹார்மணி நிலையம் & மெய்நிகர் 10 -11 மன ஒருமைப்பாடு - 11:15-12:15 குழு செயற்பாடு -11:15 -12:15 மதிய உணவு -12:15 -1:15 நேரடி குழு நிகழ்ச்சி -1:30 2:30 ஹார்மணி உணவு சந்தை -2:45 -4:45	23 நிகழ்ச்சிகள் நடைபெறாது	24 Zumba Gold -9:30 -10:15 மெய்நிகர் குழு நிகழ்ச்சி 10 -11:00 நடன வகுப்பு -11-12:30	25 மெய்நிகர் - இசையும் இசை புதிரும் -10:30-12:00 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள்
28 உடற் பயிற்சி வகுப்பு - 9:30 -10:30 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள்	29 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 ஹார்மணி உணவு சந்தை -2:45 -4:45	30 Truth and Reconciliation விடுமுறை		

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.

புரட்டாதி மாதத்தில் பிறந்த அங்கத்தவர்கள்

அனைவருக்கும் எமது இனிய பிறந்தநாள் நல்

வாழ்த்துகள்

மகிழ்வான தருணங்கள்

மலரட்டும் இனிமையாக!



“அன்பு எங்கிருக்கிறதோ அங்கே கடவுள் இருக்கிறார்”

— மகாத்மா காந்தி