

# December 2024

**Seniors Active Living Centre – Tamil Program**  
**2 Gower Street**  
**Urmila Selvanayagam, SALC Program Facilitator**  
 Phone: (416) 752-0101 ext. 4230  
 Email: [USelvanayagam@srchc.com](mailto:USelvanayagam@srchc.com)

Monday 9am-5pm	Tuesday 9am-5pm	Wednesday 9am-5pm	Thursday 9am-5pm	Friday 9am-5pm
<b>2</b> One on one support by phone / In person	<b>3</b> Yoga- In person &Virtual 10- 11am French Class – 11:15 -12:15pm Group Activity 11:15- 12.:15 pm Lunch - 12:15-1.15 pm Indoor support group 1:15 -2:00 pm Zumba Gold – 2:15 – 3 pm	<b>4</b> <b>Yoga – 9:30 -10:30</b> One on one support by phone / In person CFC Community meal 3:30 – 5 pm	<b>5</b> <b>Virtual Tamil Support Group:</b> 10 -11:00 am <b>Dance Class -11 – 12:30 pm</b>	<b>6</b> <b>Virtual Tamil Sing Along</b> 10:30-11:30 am <b>Virtual Tamil Support Group</b> 11:30 am-12:30pm
<b>9</b> One on one support by phone / In person	<b>10</b> Yoga- In person &Virtual 10- 11am French Class – 11:15 -12:15pm Group Activity 11:15- 12.:15 pm Lunch - 12:15-1.15 pm Indoor support group 1:15 -2:00 pm Zumba Gold – 2:15 – 3 pm Good food Market 3:30 – 5 pm	<b>11</b> <b>Yoga – 9:30 -10:30</b> One on one support by phone / In person CFC Community meal 3:30 – 5 pm	<b>12</b> <b>Virtual Tamil Support Group:</b> 10 -11:00 am <b>Dance Class -11 – 12:30 pm</b>	<b>13</b> <b>Virtual Tamil Sing along</b> 10:30-11:30 am <b>Virtual Tamil Support Group:</b> 11:30 am-12:30pm
<b>16</b> One on one support by phone / In person	<b>17</b> <b>Christmas Celebration</b>  <b>10:30 am – 2:30 pm</b>	<b>18</b>  CFC Community meal 3:30 – 5 pm	<b>19</b>  <b>Virtual Tamil Support Group:</b> 10 -11:00 am  <b>Dance Class -11:00 – 12:30 pm</b>	<b>20</b> <b>Virtual Christmas</b> <b>Celebration</b> <b>10:30 -12:00 am</b>
<b>23</b> One on one support by phone / In person	<b>24</b> <b>No activities</b>	<b>25</b> <b>Christmas</b>  <b>Stat holiday</b>	<b>26</b> <b>Stat holiday</b>	<b>27</b> <b>No activities</b>
<b>30</b> <b>No activities</b>	<b>31</b> <b>No activities</b>			

# மார்கழி 2024

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 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள்	3 யோகாசனம்---ஹார்மணி நிலையம் & மெய்நிகர் 10 -11 French வகுப்பு -11:15 - 12:15 குழு செயற்பாடு -11:15 -12:15 மதிய உணவு -12:15 -1:15 நேரடி குழு நிகழ்ச்சி -1:15 2:00 Zumba வகுப்பு -2:15 -3:00	4 யோகாசனம் – 9:30-10:30 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள் CFC சமூக உணவு 3:30 – 5	5 மெய்நிகர் குழு நிகழ்ச்சி: 10 -11:00 நடன வகுப்பு– 11 -12:30	6 மெய்நிகர் பாடல் நிகழ்ச்சி 10:30 - 11:30 மெய்நிகர் குழு நிகழ்ச்சி: 11:30 - 12:30
9 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள்	10 யோகாசனம்---ஹார்மணி நிலையம் & மெய்நிகர் 10 -11 French வகுப்பு -11:15 - 12:15 குழு செயற்பாடு -11:15 -12:15 மதிய உணவு -12:15 -1:15 நேரடி குழு நிகழ்ச்சி -1:15 2:00 Zumba வகுப்பு -2:15 -3:00 உணவுச் சந்தை – 3:30 -5	11 யோகாசனம் – 9:30-10:30 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள் CFC சமூக உணவு 3:30 – 5	12 மெய்நிகர் குழு நிகழ்ச்சி: 10 -11:00 நடன வகுப்பு– 11 -12:30	13 மெய்நிகர் பாடல் நிகழ்ச்சி 10:30-11:30 மெய்நிகர் குழு நிகழ்ச்சி: 11:30 -12:30
16 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள்	17 <b>நத்தார் நிகழ்ச்சிகள்</b> காலை 10:30–2:30 மணி வரை	18 CFC சமூக உணவு 3:30 – 5	19 மெய்நிகர் குழு நிகழ்ச்சி: 10 -11:00 நடன வகுப்பு– 11:00 - 12:30	20 <b>மெய்நிகர் நத்தார் நிகழ்ச்சிகள்</b> 10:30 -12:00
23 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள்	24 தமிழ் நிகழ்ச்சிகள் நடைபெறாது	25 நத்தார் தினம் அலுவலகம் மூடப்பட்டிருக்கும்	26 அலுவலகம் மூடப்பட்டிருக்கும்	27 தமிழ் நிகழ்ச்சிகள் நடைபெறாது
30 நிகழ்ச்சிகள் நடைபெறாது	31 தமிழ் நிகழ்ச்சிகள் நடைபெறாது			

For more information call (416) 752-0101 Ext. 4230

## PROGRAM DESCRIPTION

### HEALTH AND WELL-BEING

**Special Event –Christmas Celebration–  
December 17<sup>th</sup>, 10:30 am -2:30 pm.**

**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 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.

**Dance Class** – Semi Classical dance. The steps are not as complex as pure classical. Training participants that may perform for special events.

**Group Activity** - Different cultural activities - Sing along, Dance, Debates & Bingo

**French Class** – Basic

**Zumba Gold** - introduces easy-to-follow Zumba® choreography that focuses on balance, range of motion and coordination.