

February 2025

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
3 Gentle Fitness – 9:30 -10:30	4 Yoga- In person &Virtual - 10- 11am Craft Class – 11 - 12	5 Yoga – 9:30 -10:30 CFC Community meal 3:30 – 5 pm	6 No activities	7 Chinese Social
10 Gentle Fitness – 9:30 -10:30 One on one support by phone / In person	11 Yoga- In person &Virtual 10- 11am Group Activity 11:15- 12.:15 pm Lunch - 12:15-1.15 pm Indoor support group 1:15 -2:00 pm Zumba Gold – 2:15 -3:00	12 Yoga – 9:30 -10:30 One on one support by phone / In person CFC Community meal 3:30 – 5 pm	13 Virtual Tamil Support Group: 10 -11:30 am	14 Virtual Tamil Sing along 10:30-11:30 am Virtual Tamil Support Group: 11:30 am-12:30pm
17 Family Day	18 Yoga- In person &Virtual 10- 11am Group Activity 11:15- 12.:15 pm Lunch - 12:15-1.15 pm Indoor support group 1:15 -2:00 pm Zumba Gold – 2:15 -3:00 Good food Market 3:30 – 5 pm	19 Yoga – 9:30 -10:30 One on one support by phone / In person CFC Community meal 3:30 – 5 pm	20 Virtual Tamil Support Group: 10 -11:30 am	21 Virtual Tamil Sing along 10:30-11:30 am Virtual Tamil Support Group: 11:30 am-12:30pm
24 Gentle Fitness – 9:30 -10:30 One on one support by phone / In person	25 Yoga- In person &Virtual 10- 11am Group Activity 11:15- 12.:15 pm Lunch - 12:15-1.15 pm Indoor support group 1:15 -2:00 pm Zumba Gold – 2:15 -3:00	26 Yoga – 9:30 -10:30 One on one support by phone / In person CFC Community meal 3:30 – 5 pm	27 Virtual Tamil Support Group: 10 -11:30 am	28 Virtual Tamil Sing along 10:30-11:30 am Virtual Tamil Support Group: 11:30 am-12:30pm

மாசி 2025

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
3 உடற் பயிற்சி வகுப்பு – 9:30 -10:30	4 யோகாசனம்---ஹார்மணி நிலையம் & மெய்நிகர் 10 -11 கை வேலை -11 -12	5 யோகாசனம் – 9:30-10:30 CFC சமூக உணவு 3:30 – 5	6 தமிழ் நிகழ்ச்சிகள் நடைபெறாது	7 சீன சமூக நிகழ்வு
10 உடற் பயிற்சி வகுப்பு – 9:30 -10:30 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள்	11 யோகாசனம்---ஹார்மணி நிலையம் & மெய்நிகர் 10 -11 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	12 யோகாசனம் – 9:30-10:30 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள் CFC சமூக உணவு 3:30 – 5	13 மெய்நிகர் குழு நிகழ்ச்சி: 10 -11:30	14 மெய்நிகர் பாடல் நிகழ்ச்சி 10:30-11:30 மெய்நிகர் குழு நிகழ்ச்சி: 11:30 -12:30
17 குடும்ப தினம் விடுமுறை	18 யோகாசனம்---ஹார்மணி நிலையம் & மெய்நிகர் 10 -11 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	19 யோகாசனம் – 9:30-10:30 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள் CFC சமூக உணவு 3:30 – 5	20 மெய்நிகர் குழு நிகழ்ச்சி: 10 -11:30	21 மெய்நிகர் பாடல் நிகழ்ச்சி 10:30-11:30 மெய்நிகர் குழு நிகழ்ச்சி: 11:30 -12:30
24 உடற் பயிற்சி வகுப்பு – 9:30 -10:30 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள்	25 யோகாசனம்---ஹார்மணி நிலையம் & மெய்நிகர் 10 -11 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	26 யோகாசனம் – 9:30-10:30 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள் CFC சமூக உணவு 3:30 – 5	27 மெய்நிகர் குழு நிகழ்ச்சி: 10 -11:30	28 மெய்நிகர் பாடல் நிகழ்ச்சி 10:30-11:30 மெய்நிகர் குழு நிகழ்ச்சி: 11:30 -12:30

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 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 & Bingo