55+ Social Club:
A Place to Flourish Together

Club Social para mayores de 55 años
Un espacio para juntos crecer

IN SPANISH / EN ESPAÑOL



Balance for the body & mind
Balance de cuerpo y mente

First Saturday of each month
10 AM to 1 PM
In-person: Downsview Park,
70 Canuck Ave, North York

El primer sábado de cada mes,
de 10:00 AM a 1:00 PM
Presencial: Downsview Park,
70 Canuck Ave, North York

An opportunity to participate in recreational and learning activities with friends

Si tienes más de 55 años, ¡esto es para ti!
Ofrecemos la oportunidad de participar en actividades recreativas y de aprendizaje con amigos

- Yoga and brain exercises
  Yoga y gimnasia cerebral
- Improve cognitive function and brain health. Learn more about Alzheimers and dementia and their effects on the brain
  Mejoramiento cognitivo y funcion del cerebro. Aprendizaje e información de Demencia y Alzheimer
- Education Sessions and Mental Health Workshops
  Sesiones educativas y talleres en temas de Salud Mental
- Breathing for emotional management, gentle exercises and more!
  Respiración para manejo de emociones, ejercicios suaves y más!

In-person group sessions on the first Saturday of each month, starting in May

Sesiones de grupo presenciales el primer sábado de cada mes, empezando en mayo

To register, please contact Abigail Ordonez
Para inscribirse, llame a Abigail Ordonez o visite el lugar el mismo día
abigailo@mnlc.ca

MNLC

Funded by the Government of Canada's New Horizons for Seniors Program
Canada