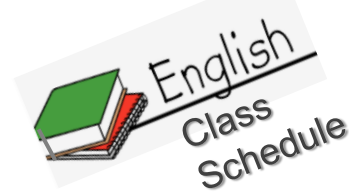


# May 2024



## WEDNESDAY/ FRIDAY

10:00am-12:00pm ESL **DT**

ថ្ងៃព្រហស្បតិ៍		ថ្ងៃសុក្រ	
2 L	2:00pm-3:00pm ក្លឹបកំសាន្តខ្មែរ	3 L	12:30pm-2:30pm <b>DT</b> សូមចូលដោយសេរី
9 L	2:00pm-3:00pm ក្លឹបកំសាន្តខ្មែរ	10 L	12:30pm-2:30pm <b>DT</b> សូមចូលដោយសេរី
16 L	2:00pm-3:00pm ក្លឹបកំសាន្តខ្មែរ	17 L	12:30pm-2:30pm <b>DT</b> សូមចូលដោយសេរី
23 L	2:00pm-3:00pm ក្លឹបកំសាន្តខ្មែរ	24 L	12:30pm-2:30pm <b>DT</b> សូមចូលដោយសេរី
30 L	2:00pm-3:00pm ក្លឹបកំសាន្តខ្មែរ	31 L	12:30pm-2:30pm <b>DT</b> សូមចូលដោយសេរី

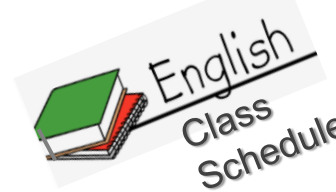
**ថ្ងៃព្រហស្បតិ៍ - 10:00 am -12:00 pm**  
**2330 Midland Ave**

THỨ NĂM		THỨ SÁU	
2 L P	1:30pm-3:30pm <b>DT</b> Thiền & Hoạt Động cho Sức Khỏe Tâm Lý 4:00pm-5:00pm <u>Nhóm Hỗ Trợ</u> <b>ENG</b>	3 L	12:30pm-2:30pm <b>DT</b> Tham vấn sức khỏe toàn diện
9 L P	1:30pm-3:30pm <u>Nhóm Hỗ Trợ</u> <b>DT</b> 4:00pm-5:00pm <u>Nhóm Hỗ Trợ</u> <b>ENG</b>	10 L	12:30pm-2:30pm <b>DT</b> Tham vấn sức khỏe toàn diện
16 L P	1:30pm-3:30pm <u>Hội Thảo Sức Khoẻ</u> <b>DT</b> 4:00pm-5:00pm <u>Nhóm Hỗ Trợ</u> <b>ENG</b>	17 L	12:30pm-2:30pm <b>DT</b> Tham vấn sức khỏe toàn diện
23 L P	1:30pm-3:30pm <u>Hội Thảo Sức Khoẻ</u> <b>DT</b> 4:00pm-5:00pm <u>Nhóm Hỗ Trợ</u> <b>ENG</b>	24 L	12:30pm-2:30pm <b>DT</b> Tham vấn sức khỏe toàn diện
30 L P	1:30pm-3:30pm <u>Nhóm Hỗ Trợ</u> <b>DT</b> 4:00pm-5:00pm <u>Nhóm Hỗ Trợ</u> <b>ENG</b>	31 L	12:30pm-2:30pm <b>DT</b> Tham vấn sức khỏe toàn diện

**Thứ năm : 10:00 am -12:00 pm**  
**Chương trình vườn công đồng**  
**2330 Midland Ave**



# May 2024



## WEDNESDAY/ FRIDAY

10:00am-12:00pm ESL **DT**

### THURSDAY FRIDAY

2 L	2:00pm-3:00pm Cambodian Leisure Club	3 L	12:30pm-4:00pm <a href="#">Holistic Drop In</a> <b>DT</b>
9 L	2:00pm-3:00pm Cambodian Leisure Club	10 L	12:30pm-4:00pm <a href="#">Holistic Drop In</a> <b>DT</b>
16 L	2:00pm-3:00pm Cambodian Leisure Club	17 L	12:30pm-4:00pm <a href="#">Holistic Drop In</a> <b>DT</b>
23 L	2:00pm-3:00pm Cambodian Leisure Club	24 L	12:30pm-4:00pm <a href="#">Holistic Drop In</a> <b>DT</b>
30 L	2:00pm-3:00pm Cambodian Leisure Club	31 L	12:30pm-4:00pm <a href="#">Holistic Drop In</a> <b>DT</b>

**Thursdays – 10:00 am -12:00 pm**  
**Community Garden Program**  
**2330 Midland Ave**



### THURSDAY FRIDAY

2 L P	1:30pm-3:30pm Daily Routine Wellness Practices <b>DT</b>	3 L	12:30pm-2:30pm <a href="#">Holistic Drop In</a> <b>DT</b>
9 L P	4:00pm-5:00pm <a href="#">Peer Support Group</a> <b>ENG</b>	10 L	12:30pm-2:30pm <a href="#">Holistic Drop In</a> <b>DT</b>
9 L P	1:30pm-3:30pm <a href="#">Peer Support Group</a> <b>DT</b>	10 L	12:30pm-2:30pm <a href="#">Holistic Drop In</a> <b>DT</b>
16 L P	4:00pm-5:00pm <a href="#">Peer Support Group</a> <b>ENG</b>	17 L	12:30pm-2:30pm <a href="#">Holistic Drop In</a> <b>DT</b>
16 L P	1:30pm-3:30pm <a href="#">Wellness Seminar</a> <b>DT</b>	17 L	12:30pm-2:30pm <a href="#">Holistic Drop In</a> <b>DT</b>
23 L P	4:00pm-5:00pm <a href="#">Peer Support Group</a> <b>ENG</b>	24 L	12:30pm-2:30pm <a href="#">Holistic Drop In</a> <b>DT</b>
23 L P	1:30pm-3:30pm <a href="#">Wellness Seminar</a> <b>DT</b>	24 L	12:30pm-2:30pm <a href="#">Holistic Drop In</a> <b>DT</b>
30 L P	4:00pm-5:00pm <a href="#">Peer Support Group</a> <b>ENG</b>	31 L	12:30pm-2:30pm <a href="#">Holistic Drop In</a> <b>DT</b>
30 L P	1:30pm-3:30pm <a href="#">Peer Support Group</a> <b>DT</b>	31 L	12:30pm-2:30pm <a href="#">Holistic Drop In</a> <b>DT</b>
	4:00pm-5:00pm <a href="#">Peer Support Group</a> <b>ENG</b>		

**Thursdays – 10:00 am -12:00 pm**  
**Community Garden Program**  
**2330 Midland Ave**

# 2024 May

**Pre-registration is required for new participants.** To register, please call the corresponding contact number listed below.

Programs listed in this calendar are delivered in Cambodian and Vietnamese, except those specified with **ENG** are cross-cultural programs delivered in English. Please find program description and eligibilities below. Except the ones with a highlighted location, programs are delivered virtually on Zoom.

**NGƯỜI THAM GIA CẦN ĐĂNG KÝ TRƯỚC KHI THAM GIA.** Các chương trình TẠI VĂN PHÒNG chỉ cho phép tối đa 5 NGƯỜI THAM GIA. Để đăng ký, vui lòng liên hệ số máy được ghi ở dưới.

Các chương trình trong lịch này được thực hiện bằng **tiếng Việt hoặc tiếng Campuchia**, ngoại trừ các chương trình được chỉ định **ENG** là chương trình đa văn hóa bằng tiếng Anh. Vui lòng xem mô tả của các chương trình và điều kiện dưới đây. Ngoại trừ các chương trình có địa điểm được đánh dấu, các chương trình hầu như được tổ chức trực tuyến trên Zoom.

**សូមចុះឈ្មោះជាមុន សម្រាប់អ្នកចូលរួមថ្មី។** ដើម្បីចុះឈ្មោះ សូមទូរស័ព្ទទៅលេខទំនាក់ទំនងដែលត្រូវមានរាយខាងក្រោម។

កម្មវិធីដែលបានរាយក្នុងប្រតិទិននេះត្រូវបានចែកចាយជាភាសាវៀតណាម ឬកម្ពុជា លើកលែងតែកម្មវិធីដែលបានបញ្ជាក់ជាមួយ **ENG** គឺជាកម្មវិធីឆ្លងវប្បធម៌ដែលផ្តល់ជាភាសាអង់គ្លេស។ សូមមើលការពិពណ៌នាអំពីកម្មវិធីនិងសិទ្ធិអាចចូលរួមបានខាងក្រោម។ លើកលែងតែទីតាំងទាំងឡាយដែលមានគំនូសបន្តិចពណ៌ឡើង កម្មវិធីទាំងឡាយនឹងត្រូវផ្តល់ជូនតាមរយៈប្រព័ន្ធវីឌីអូហ្សូម។

<p><b>C</b></p> <p><b>Community and Wellness Programs</b> <i>To anyone interested in promoting mental wellness.</i></p> <p>☎ For Vietnamese program, please call <b>416-917-8503</b>.</p>	<p><b>C</b></p> <p><b>Chương Trình Cộng Đồng và Sức Khỏe</b> <i>cho những ai quan tâm đến việc nâng cao nhận thức về sức khỏe tâm lý.</i></p> <p>☎ Để đăng ký tham gia chương trình tiếng Việt, vui lòng gọi số <b>416-917-8503</b>.</p>	<p><b>C</b></p> <p><b>កម្មវិធីសហគមន៍ និងសុខភាព</b> សម្រាប់អ្នកដែលចាប់អារម្មណ៍លើការលើកកម្ពស់សុខភាពផ្លូវចិត្ត។</p> <p>☎ សំរាប់កម្មវិធីវៀតណាម សូមទូរស័ព្ទ <b>416-917-8503</b>.</p>
<p><b>R</b></p> <p><b>Recovery College</b> <i>To anyone regardless of their diagnosis, background and experience.</i></p> <p>☎ For Vietnamese program, please call <b>416-917-8503</b>.</p>	<p><b>R</b></p> <p><b>Cao Đẳng Phục Hồi</b> <i>dành cho bất kỳ ai bất kể chẩn đoán, lý lịch và kinh nghiệm.</i></p> <p>☎ Để đăng ký tham gia chương trình tiếng Việt, vui lòng gọi số <b>416-917-8503</b>.</p>	<p><b>R</b></p> <p><b>សិក្ខាសាលានៃការជាត្រឡប់ឡើងវិញ</b> សម្រាប់មនុស្សគ្រប់គ្នាមិនគិតពីភាគីនិយ័យ ប្រវត្តិ និងបទពិសោធន៍។</p> <p>☎ សំរាប់កម្មវិធីវៀតណាម សូមទូរស័ព្ទ <b>416-917-8503</b>.</p>
<p><b>L</b></p> <p><b>Leisure Clubs to clients in recovery.</b></p> <p>☎ For Vietnamese program, please call 416-917-8503. ☎ For Cambodian program, please call <b>647-242-3179</b> ☎ For ESL, Please call <b>647-921-9523</b> to register.</p>	<p><b>L</b></p> <p><b>Câu Lạc Bộ Giải Trí</b> <i>cho khách hàng trong phục hồi.</i></p> <p>☎ Để đăng ký tham gia chương trình tiếng Việt, vui lòng gọi số <b>416-917-8503</b>.</p>	<p><b>L</b></p> <p><b>ក្លឹបកំសាន្ត</b> សំរាប់អតិថិជនក្នុងការជាត្រឡប់ឡើងវិញ សំរាប់កម្មវិធីវៀតណាម សូមទូរស័ព្ទ <b>416-917-8503</b>.</p> <p>☎ សំរាប់កម្មវិធីខ្មែរ សូមទូរស័ព្ទ <b>647-242-3179</b> ☎ សំរាប់ ESL សូមទូរស័ព្ទ <b>647-921-9523</b> ដើម្បីចុះឈ្មោះ</p>
<p><b>P</b></p> <p><b>Peer Support Groups</b> <i>to peers with lived experience.</i></p> <p>☎ For Vietnamese program, please call 416-917-8503. ☎ For English program, please call <b>647-339-0029</b></p>	<p><b>P</b></p> <p><b>Nhóm Hỗ Trợ</b> <i>cho những ai cùng kinh nghiệm sống.</i></p> <p>☎ Để đăng ký tham gia chương trình tiếng Việt, vui lòng gọi số <b>416-917-8503</b>.</p>	<p><b>P</b></p> <p><b>ក្រុមមិត្តជួយមិត្ត</b> សំរាប់មិត្តមានបទពិសោធន៍ជាក់ស្តែង សម្រាប់អ្នកដែលចាប់អារម្មណ៍លើការលើកកម្ពស់សុខភាពផ្លូវចិត្ត។</p> <p>☎ សំរាប់កម្មវិធីភាសាវៀតណាម សូមទូរស័ព្ទ <b>416-917-8503</b>. ☎ សំរាប់កម្មវិធីភាសាវៀតណាម សូមទូរស័ព្ទ <b>647-339-0029</b></p>

