

August 2021

TUESDAY	THURSDAY	FRIDAY
3 3:00pm-4:00pm Peer Support Group ENG	5 2:00pm-3:00pm Cambodian Angkor Group	6 11:00am-12:00pm Exercise Program ENG
10 3:00pm-4:00pm Peer Support Group ENG	12 2:00pm-3:00pm Cambodian Angkor Group	13 11:00am-12:00pm Exercise Program ENG
17 3:00pm-4:00pm Peer Support Group ENG	19 2:00pm-3:00pm Cambodian Angkor Group	20 11:00am-12:00pm Exercise Program ENG
24 3:00pm-4:00pm Peer Support Group ENG	26 2:00pm-3:00pm Cambodian Angkor Group	27 11:00am-12:00pm Exercise Program ENG
31 3:00pm-4:00pm Peer Support Group ENG		

TUESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
3 3:00pm-4:00pm Peer Support Group ENG	5 10:30am-12:00pm Games & Activities	6 11:00am-12:00pm Exercise Program ENG	7 10:00am-12:00pm Building Psychological Resilience
10 3:00pm-4:00pm Peer Support Group ENG	12 10:30am-12:00pm Wellness Seminar	13 11:00am-12:00pm Exercise Program ENG	14 10:00am-12:00pm Wellness Seminar
17 3:00pm-4:00pm Peer Support Group ENG	19 10:30am-12:00pm WRAP Training	20 11:00am-12:00pm Exercise Program ENG	21 10:00am-12:00pm Building Psychological Resilience
24 3:00pm-4:00pm Peer Support Group ENG	26 10:30am-12:00pm Physical Wellness Seminar	27 11:00am-12:00pm Exercise Program ENG	28
31 3:00pm-4:00pm Peer Support Group ENG			



August 2021

ថ្ងៃអង្គារ	ថ្ងៃព្រហស្បតិ៍	ថ្ងៃសុក្រ	THỨ BA	THỨ NĂM	THỨ SÁU	THỨ BẢY
3 P 3:00pm-4:00pm កម្មវិធីមិត្តភាពគ្រូបង្រៀន ENG	5 L 2:00pm-3:00pm ក្លឹបកំសាន្តខ្មែរ	6 L 11:00am-12:00pm កម្មវិធីហាត់ប្រាណ ENG	3 P 3:00pm-4:00pm Nhóm Hỗ Trợ ENG	5 L 10:30am-12:00pm Hoạt Động và Giải Trí	6 L 11:00am-12:00pm Chương Trình Thể Dục ENG	7 C 10:00am-12:00pm Xây Dựng Khả Năng Phục Hồi Tâm Lý
10 P 3:00pm-4:00pm កម្មវិធីមិត្តភាពគ្រូបង្រៀន ENG	12 L 2:00pm-3:00pm ក្លឹបកំសាន្តខ្មែរ	13 L 11:00am-12:00pm កម្មវិធីហាត់ប្រាណ ENG	10 P 3:00pm-4:00pm Nhóm Hỗ Trợ ENG	12 C 10:30am-12:00pm Hội Thảo Sức Khỏe Tâm Lý	13 L 11:00am-12:00pm Chương Trình Thể Dục ENG	14 C 10:00am-12:00pm Hội Thảo Sức Khỏe Tâm Lý
17 P 3:00pm-4:00pm កម្មវិធីមិត្តភាពគ្រូបង្រៀន ENG	19 L 2:00pm-3:00pm ក្លឹបកំសាន្តខ្មែរ	20 L 11:00am-12:00pm កម្មវិធីហាត់ប្រាណ ENG	17 P 3:00pm-4:00pm Nhóm Hỗ Trợ ENG	19 R 10:30am-12:00pm Khóa Đào Tạo WRAP	20 L 11:00am-12:00pm Chương Trình Thể Dục ENG	21 C 10:00am-12:00pm Xây Dựng Khả Năng Phục Hồi Tâm Lý
24 P 3:00pm-4:00pm កម្មវិធីមិត្តភាពគ្រូបង្រៀន ENG	26 L 2:00pm-3:00pm ក្លឹបកំសាន្តខ្មែរ	27 L 11:00am-12:00pm កម្មវិធីហាត់ប្រាណ ENG	24 P 3:00pm-4:00pm Nhóm Hỗ Trợ ENG	26 C 10:30am-12:00pm Hội Thảo Sức Khỏe	27 L 11:00am-12:00pm Chương Trình Thể Dục ENG	28
31 P 3:00pm-4:00pm កម្មវិធីមិត្តភាពគ្រូបង្រៀន ENG			31 P 3:00pm-4:00pm Nhóm Hỗ Trợ ENG			



សហគមន៍សមាគមសុខភាពសតិអារម្មណ៍ហុងហ្គុក (Cambodian, left) ប្រតិទិនខែសីហា
 Hội Sức Khỏe Tâm Thần Hồng Phúc - Cộng Đồng Việt Nam (Vietnamese, right). Lịch Tháng 8
www.hongfook.ca | 416-493-4242

August 2021

During the pandemic, most programs are delivered **VIRTUALLY**, except the one(s) with highlighted location. **ALL PARTICIPANTS ARE REQUIRED TO REGISTER BEFORE JOINING.** For indoor **ON-SITE** programs, a max limit of **5 PARTICIPANTS** are only allowed. To register, please call the corresponding contact numbers listed below.

Programs listed in this calendar are delivered in **Vietnamese or Cambodian**, except those specified with **ENG** are cross-cultural programs delivered in English. Please find program description and eligibilities below.

- C** **Community and Wellness Programs**
to anyone interested in promoting mental wellness.
 - ☑ For Vietnamese programming, please call 647-244-6298 to register.
- R** **Recovery College**
to anyone regardless of their diagnosis, background and experience.
 - ☑ For Vietnamese programming, please call 647-613-6030 to register.
- L** **Leisure Clubs**
to clients in recovery.
 - ☑ For Vietnamese programming, please call 647-613-6030 to register.
 - ☑ For Cambodian programming, please call 647-242-3179 to register.
- P** **Peer Support Groups**
to peers with lived experience.
 - ☑ For Vietnamese programming, please call 647-613-6030 to register.
 - ☑ For English programming, please call 647-339-0029 to register.

Trong mùa dịch, đa số các chương trình được thực hiện **QUA MẠNG**, ngoại trừ những chương trình có địa điểm được tô sáng. **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.

- C** **Chương Trình Cộng Đồng và Sức Khỏe**
cho những ai quan tâm đến việc nâng cao nhận thức về sức khỏe tâm lý.
 - ☑ Để đăng ký tham gia chương trình tiếng Việt, vui lòng gọi số 647-244-6298.
- R** **Cao Đẳng Phục Hồi**
dành cho bất kỳ ai bất kể chẩn đoán, lý lịch và kinh nghiệm.
 - ☑ Để đăng ký tham gia chương trình tiếng Việt, vui lòng gọi số 647-613-6030.
- L** **Câu Lạc Bộ Giải Trí**
cho khách hàng trong phục hồi.
 - ☑ Để đăng ký tham gia chương trình tiếng Việt, vui lòng gọi số 647-613-6030.
 - ☑ Để đăng ký tham gia chương trình tiếng Campuchia, vui lòng gọi số 647-242-3179.
- P** **Nhóm Hỗ Trợ**
cho những ai cùng kinh nghiệm sống.
 - ☑ Để đăng ký tham gia chương trình tiếng Việt, vui lòng gọi số 647-613-6030.
 - ☑ Để đăng ký tham gia chương trình tiếng Campuchia, vui lòng gọi số 647-242-3179.

ក្នុងកំឡុងពេលជំងឺរីករាលដាលពេញពិភពលោក កម្មវិធីភាគច្រើន គឺធ្វើឡើងតាមរយៈប្រព័ន្ធអ៊ីនធឺណិត លើកលែងតែកម្មវិធីដែល មាន ទីកន្លែងគំនូសពណ៌ពីលើ។ **អ្នកចូលរួមទាំងអស់គឺត្រូវ អោយចុះឈ្មោះមុនពេលចូលរួម។** សំរាប់កម្មវិធីទាំងឡាយដែលធ្វើ **នៅមជ្ឈមណ្ឌល** អនុញ្ញាតអោយអ្នកចូលរួមយ៉ាងច្រើនបំផុតគ្រឹម តែ៥នាក់ប៉ុណ្ណោះ។ ដើម្បីចុះឈ្មោះ សូមទូរស័ព្ទមកលេខ 647-242-3179 ហើយសុំជួបអ្នកកាន់កាប់កម្មវិធី។

កម្មវិធីទាំងឡាយដែលបានរាយនៅក្នុងប្រតិទិននេះ គឺធ្វើឡើង ដោយនិយាយភាសាវៀតណាម ឬភាសាខ្មែរ លើកលែងតែកម្មវិធី ដែលមានដាក់គំនូសសញ្ញា **ENG** ជាកម្មវិធីឆ្លងកាត់វប្បធម៌ ធ្វើឡើងជាភាសាអង់គ្លេស។ សូមរកមើលការពណ៌នានៃកម្មវិធី និង កម្មវិធីដែលអាចចូលរួមបានទាំងឡាយខាងក្រោម។

- L** ក្តីបកស្រាយទាំងឡាយសំរាប់អតិថិជនក្នុងការជាសះស្បើយឡើងវិញ។ បុគ្គលិកកម្មវិធីធ្វើអោយជាសះស្បើយចំរុះរបស់យើងនិងកម្មវិធី សហគមន៍ ជាមួយនិងមិត្តភក្តិដែលទទួលបានការប្តឹងហាត់ អ្នកស្ម័គ្រចិត្ត ឬគ្រូបង្ហាត់ស្ម័គ្រប្រាកដល្អល្អ ផ្តល់នូវក្តីបកស្រាយផ្សេងៗដើម្បី ជំនួយដល់វិញ្ញាណនៃការទទួលបានទាំងឡាយ រួមមានគំនូរចិន អក្សរផង់ ការចាក់អំបោះ ហាត់ប្រាណ គីហ្គ្លង(Qigong) ដេរ ច្រៀង ថែជំងឺស្បែក និងចម្លាក់ទាំងឡាយជាដើម។
- P** ក្រុមគាំទ្រមិត្តភក្តិ សំរាប់មិត្តភក្តិដែលមានបទពិសោធន៍ជីវិត។ បុគ្គលិកនៃការគាំទ្រមិត្តភក្តិធ្វើការជាមួយក្រុមទាំងឡាយជាមួយ មិត្តភក្តិដើម្បីជំរុញទឹកចិត្តក្នុងការនិយាយជុំវិញគោលការណ៍នៃការ ជាសះស្បើយឡើងវិញនិងដើម្បីគាំទ្រមិត្តភក្តិក្នុងការអភិវឌ្ឍន៍ការ យល់ឃើញអំពីខ្លួនល្អ និងការទទួលយកខ្លួនឯងប្រសើរជាងមុន។

