

September 2021

TUESDAY	THURSDAY	FRIDAY
	2 L 2:00pm-3:00pm Cambodian Angkor Group	3 L 11:00am-12:00pm Exercise Program ENG
7 P 3:00pm-4:00pm Peer Support Group ENG	9 L 2:00pm-3:00pm Cambodian Angkor Group	10 L 11:00am-12:00pm Exercise Program ENG
14 P 3:00pm-4:00pm Peer Support Group ENG	16 L 2:00pm-3:00pm Cambodian Angkor Group	17 L 11:00am-12:00pm Exercise Program ENG
21 P 3:00pm-4:00pm Peer Support Group ENG	23 L 2:00pm-3:00pm Cambodian Angkor Group	24 L 11:00am-12:00pm Exercise Program ENG
28 P 3:00pm-4:00pm Peer Support Group ENG	30 L 2:00pm-3:00pm Cambodian Angkor Group	

TUESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
	2 L 10:30am-12:00pm Program Planning	3 L 11:00am-12:00pm Exercise Program ENG	4
7 P 3:00pm-4:00pm Peer Support Group ENG	9 C 10:30am-12:00pm Game & Activities	10 L 11:00am-12:00pm Exercise Program ENG	11
14 P 3:00pm-4:00pm Peer Support Group ENG	16 R 10:30am-12:00pm WRAP Group	17 L 11:00am-12:00pm Exercise Program ENG	18 C 10:00am-12:00pm Wellness Seminar
21 P 3:00pm-4:00pm Peer Support Group ENG	23 C 10:30am-12:00pm English Conversation	24 L 11:00am-12:00pm Exercise Program ENG	25
28 P 3:00pm-4:00pm Peer Support Group ENG	30 C 10:30am-12:00pm Physical Wellness: Bone Health		



Cambodian-Speaking Community Program Calendar (left)
 Vietnamese-Speaking Community Program Calendar (right)

September 2021

ថ្ងៃអង្គារ	ថ្ងៃព្រហស្បតិ៍	ថ្ងៃសុក្រ
	2 L 2:00pm-3:00pm ក្លឹបកំសាន្តខ្មែរ	3 L 11:00am-12:00pm កម្មវិធីហាត់ប្រាណ ENG
7 P 3:00pm-4:00pm កម្មវិធីមិត្តគាំទ្រមិត្ត ENG	9 L 2:00pm-3:00pm ក្លឹបកំសាន្តខ្មែរ	10 L 11:00am-12:00pm កម្មវិធីហាត់ប្រាណ ENG
14 P 3:00pm-4:00pm កម្មវិធីមិត្តគាំទ្រមិត្ត ENG	16 L 2:00pm-3:00pm ក្លឹបកំសាន្តខ្មែរ	17 L 11:00am-12:00pm កម្មវិធីហាត់ប្រាណ ENG
21 P 3:00pm-4:00pm កម្មវិធីមិត្តគាំទ្រមិត្ត ENG	23 L 2:00pm-3:00pm ក្លឹបកំសាន្តខ្មែរ	24 L 11:00am-12:00pm កម្មវិធីហាត់ប្រាណ ENG
28 P 3:00pm-4:00pm កម្មវិធីមិត្តគាំទ្រមិត្ត ENG	30 L 2:00pm-3:00pm ក្លឹបកំសាន្តខ្មែរ	

THỨ BA	THỨ NĂM	THỨ SÁU	THỨ BẢY
	2 L 10:30am-12:00pm Lập Chương Trình Sinh Hoạt	3 L 11:00am-12:00pm Chương Trình Thể Dục ENG	4
7 P 3:00pm-4:00pm Nhóm Hỗ Trợ ENG	9 C 10:30am-12:00pm Hoạt Động và Giải Trí	10 L 11:00am-12:00pm Chương Trình Thể Dục ENG	11
14 P 3:00pm-4:00pm Nhóm Hỗ Trợ ENG	16 R 10:30am-12:00pm Kế Hoạch Hành Động Hồi Phục Sức Khỏe	17 L 11:00am-12:00pm Chương Trình Thể Dục ENG	18 C 10:00am-12:00pm Hội Thảo Sức Khỏe
21 P 3:00pm-4:00pm Nhóm Hỗ Trợ ENG	23 C 10:30am-12:00pm Trò Chuyện Tiếng Anh	24 L 11:00am-12:00pm Chương Trình Thể Dục ENG	25
28 P 3:00pm-4:00pm Nhóm Hỗ Trợ ENG	30 C 10:30am-12:00pm Sức Khỏe Xương Khớp		



សហគមន៍សមាគមសុខភាពសតិអារម្មណ៍ហុងហ្គុក (Cambodian, left) ប្រតិទិនខែកញ្ញា
 Hội Sức Khỏe Tâm Thần Hồng Phúc - Cộng Đồng Việt Nam (Vietnamese, right). Tháng 9
 www.hongfook.ca | 416-493-4242

September 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 គឺធ្វើឡើងតាមរយៈប្រព័ន្ធអ៊ីនធឺណែត 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** ក្តីបកស្រាយទាំងឡាយសំរាប់អតិថិជនក្នុងការជាសះស្បើយឡើង វិញ។ បុគ្គលិកកម្មវិធីធ្វើអោយជាសះស្បើយចំរុះរបស់យើងនិងកម្មវិធី សហគមន៍ ជាមួយនិងមិត្តភក្តិដែលទទួលបានការប្តឹងហាត់ អ្នកស្ម័គ្រ ចិត្ត ឬគ្រូបង្ហាត់ស្ម័គ្រប្រាកដល្អល្អ ផ្តល់នូវក្តីបកស្រាយផ្សេងៗដើម្បី ជំនួយដល់វិញ្ញាណនៃការទទួលបានទាំងឡាយ រួមមានគំនូរចិន អក្សរផង់ ការចាក់អំបោះ ហាត់ប្រាណ គីហ្គ្រីង(Qigong) ដេរ ច្រៀង ថែជំងឺស្បែក និងចម្លាក់ទាំងឡាយជាដើម។
- P** ក្រុមគាំទ្រមិត្តភក្តិ សំរាប់មិត្តភក្តិដែលមានបទពិសោធន៍ជីវិត។ បុគ្គលិកនៃការគាំទ្រមិត្តភក្តិធ្វើការជាមួយក្រុមទាំងឡាយជាមួយ មិត្តភក្តិដើម្បីជំរុញទឹកចិត្តក្នុងការនិយាយជុំវិញគោលការណ៍នៃការ ជាសះស្បើយឡើងវិញនិងដើម្បីគាំទ្រមិត្តភក្តិក្នុងការអភិវឌ្ឍន៍ការ យល់ឃើញអំពីខ្លួនល្អ និងការទទួលយកខ្លួនឯងប្រសើរជាងមុន។

