

October 2021

MONDAY	THURSDAY	FRIDAY
		1 L 11:00am-12:00pm Exercise Program ENG
4 P 3:00pm-4:00pm Peer Support Group ENG	7 L 2:00pm-3:00pm Cambodian Angkor Group	8 L 11:00am-12:00pm Exercise Program ENG
11 Thanksgiving 	14 L 2:00pm-3:00pm Cambodian Angkor Group	15 L 11:00am-12:00pm Exercise Program ENG
18 P 3:00pm-4:00pm Peer Support Group ENG	21 L 2:00pm-3:00pm Cambodian Angkor Group	22 L 11:00am-12:00pm Exercise Program ENG
25 P 3:00pm-4:00pm Peer Support Group ENG	28 L 2:00pm-3:00pm Cambodian Angkor Group	29 L 11:00am-12:00pm Exercise Program ENG

MONDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
		1 L 11:00am-12:00pm Exercise Program ENG	2 C 10:00am-12:00pm Raising Resilience during the Pandemic
4 P 3:00pm-4:00pm Peer Support Group ENG	7 R 10:30am-12:00pm Nostalgia – Sharing From The Past	8 L 11:00am-12:00pm Exercise Program ENG	9
11 Thanksgiving 	14 R 10:30am-12:00pm Wellness Seminar: Meditation & Routines for Mental Health	15 C 10:00am-11:30am Wellness Seminar: Eye Care for Seniors	16 C 10:00am-12:00pm Raising Resilience during the Pandemic
18 P 3:00pm-4:00pm Peer Support Group ENG	21 P 10:30am-12:00pm WRAP Training	22 L 11:00am-12:00pm Exercise Program ENG	23 C 10:00am-12:00pm Raising Resilience during the Pandemic
25 P 3:00pm-4:00pm Peer Support Group ENG	28 R 10:30am-12:00pm Program Planning	29 L 11:00am-12:00pm Exercise Program ENG	30 C 10:00am-12:00pm Raising Resilience during the Pandemic

October 2021

ថ្ងៃទី១៧	ថ្ងៃព្រហស្បតិ៍	ថ្ងៃសុក្រ
		1 L 11:00am-12:00pm កម្មវិធីហាត់ប្រាណ ENG
4 P 3:00pm-4:00pm កម្មវិធីមិត្តភាពក្រុមគ្រូ ENG	7 L 2:00pm-3:00pm ក្លឹបកំសាន្តខ្មែរ	8 L 11:00am-12:00pm កម្មវិធីហាត់ប្រាណ ENG
11 Thanksgiving 	14 L 2:00pm-3:00pm ក្លឹបកំសាន្តខ្មែរ	15 L 11:00am-12:00pm កម្មវិធីហាត់ប្រាណ ENG
18 P 3:00pm-4:00pm កម្មវិធីមិត្តភាពក្រុមគ្រូ ENG	21 L 2:00pm-3:00pm ក្លឹបកំសាន្តខ្មែរ	22 L 11:00am-12:00pm កម្មវិធីហាត់ប្រាណ ENG
25 P 3:00pm-4:00pm កម្មវិធីមិត្តភាពក្រុមគ្រូ ENG	28 L 2:00pm-3:00pm ក្លឹបកំសាន្តខ្មែរ	29 L 11:00am-12:00pm កម្មវិធីហាត់ប្រាណ ENG

THỨ HAI	THỨ NĂM	THỨ SÁU	THỨ BẢY
		1 L 11:00am-12:00pm Chương Trình Thể Dục ENG	2 C 10:00am-12:00pm Lớp học - Xây dựng khả năng phục hồi tâm lý
4 P 3:00pm-4:00pm Nhóm Hỗ Trợ ENG	7 R 10:30am-12:00pm Chương Trình Hoài Niệm	8 L 11:00am-12:00pm Chương Trình Thể Dục ENG	9
11 Thanksgiving 	14 R 10:30am-12:00pm Thiền & Hoạt Động cho Sức Khỏe Tâm Lý	15 C 10:00am-11:30am Hội Thảo Sức Khỏe	16 C 10:00am-12:00pm Lớp học - Xây dựng khả năng phục hồi tâm lý
18 P 3:00pm-4:00pm Nhóm Hỗ Trợ ENG	21 P 10:30am-12:00pm Kế Hoạch Hành Động Hồi Phục Sức Khỏe	22 L 11:00am-12:00pm Chương Trình Thể Dục ENG	23 C 10:00am-12:00pm Lớp học - Xây dựng khả năng phục hồi tâm lý
25 P 3:00pm-4:00pm Nhóm Hỗ Trợ ENG	28 R 10:30am-12:00pm Lập Chương Trình Sinh Hoạt	29 L 11:00am-12:00pm Chương Trình Thể Dục ENG	30 C 10:00am-12:00pm Lớp học - Xây dựng khả năng phục hồi tâm lý



សហគមន៍សមាគមសុខភាពសតិអារម្មណ៍ហុងហ្គុក (Cambodian, left) ប្រតិទិនខែតុលា
 Hội Sức Khỏe Tâm Thần Hồng Phúc - Cộng Đồng Việt Nam (Vietnamese, right). Tháng 10
 www.hongfook.ca | 416-493-4242

October 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 គីហ្គុង(Qigong) ដេរ ច្រៀង ថែជំងឺស៊ិល្ល័រ និងចម្លាក់ទាំងឡាយជាដើម។
- P** ក្រុមគាំទ្រមិត្តភក្តិ សំរាប់មិត្តភក្តិដែលមានបទពិសោធន៍ជីវិត។ បុគ្គលិកនៃការគាំទ្រមិត្តភក្តិធ្វើការជាមួយក្រុមទាំងឡាយជាមួយ មិត្តភក្តិដើម្បីជំរុញទឹកចិត្តក្នុងការនិយាយជុំវិញគោលការណ៍នៃការ ជាសះស្បើយឡើងវិញនិងដើម្បីគាំទ្រមិត្តភក្តិក្នុងការអភិវឌ្ឍន៍ការ យល់ឃើញអំពីខ្លួនល្អ និងការទទួលយកខ្លួនឯងប្រសើរជាងមុន។

