


OCTOBER 2021

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
				1 11:00am-12:00pm L Exercise Program ENG	2
4 3:00pm-4:00pm P Peer Support Group ENG	5 10:30am-11:30am C Senior Wellness: New Wave 4:00pm-5:30pm C HF Korean Community Mental Health Needs Assessment Study Launch	6 10:30am-12:00pm C Wellness Seminar- Healthy Communication & Happy Life	7	8 11:00am-12:00pm L Exercise Program ENG	9
11 Thanksgiving Day 	12 10:30am-11:30am C Senior Wellness: Healing Art	13 10:30am-12:00pm P Peer Support Group- Recovery Group	14 5:00pm-6:00pm C Care & Connection	15 11:00am-12:00pm L Exercise Program ENG	16
18 3:00pm-4:00pm P Peer Support Group ENG	19 10:30am-11:30am C Senior Wellness: Book Club	20 10:30am-12:00pm R Body and Mind	21	22 11:00am-12:00pm L Exercise Program ENG	23 10:00am-12:00pm F Korean Family Support Group Meeting
25 3:00pm-4:00pm P Peer Support Group ENG	26 10:30am-11:30am C Senior Wellness: Korean Culture and literature--C. Kwon	27 10:30am-12:00pm P Peer Support Group- Leisure Club	28	29 11:00am-12:00pm L Exercise Program ENG	30

OCTOBER 2021

월요일

화요일

수요일

목요일

금요일

토요일

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
				1 11:00am-12:00pm L 피트니스 세션 ENG	2
4 3:00pm-4:00pm P 동료 지지 그룹 ENG	5 10:30am-11:30am C 뉴 웨이브 4:00pm-5:30pm C 한인 커뮤니티 정신건강 실태조사 발표회	6 10:30am-12:00pm C 웰니스 세미나- 슬기로운 대화 생활 by 임진아	7	8 11:00am-12:00pm L 피트니스 세션 ENG	9
11 Thanksgiving Day 	12 10:30am-11:30am C 힐링 아트-차유경 (KASC Chair)	13 10:30am-12:00pm P 동료 지지 그룹- 회복 그룹	14 5:00pm-6:00pm C Care & Connection (케어 앤 커넥션)	15 11:00am-12:00pm L 피트니스 세션 ENG	16
18 3:00pm-4:00pm P 동료 지지 그룹 ENG	19 10:30am-11:30am C 북 클럽	20 10:30am-12:00pm R Body & Mind (바디 앤 마인드)	21	22 11:00am-12:00pm L 피트니스 세션 ENG	23 10:00am-12:00pm F 흥пок 가족 지원 모임
25 3:00pm-4:00pm P 동료 지지 그룹 ENG	26 10:30am-11:30am C 문화 사랑방- 권천학 문학인	27 10:30am-12:00pm P 동료 지지 그룹- 레저 클럽	28	29 11:00am-12:00pm L 피트니스 세션 ENG	30

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 **Korean**, except those specified with **ENG** are cross-cultural programs delivered in English. Please find program description and eligibilities below.

Community and Wellness Programs

to anyone interested in promoting mental wellness.

☑ Please call 437-333-9376 to register.

Recovery College

to anyone regardless of their diagnosis, background and experience.

☑ Please call 437-333-9376 to register.

Leisure Clubs

to clients in recovery.

☑ Please call 437-333-6730 to register.

Peer Support Groups

to peers with lived experience.

☑ Please call 437-333-6730 to register.

Family Support Groups

to caregivers supporting loved ones with diagnosis.

☑ Please call 437-333-6730 to register.

세계적 감염병 기간에 제공되는 대부분 프로그램은, 장소를 별도로 명시한 일부 프로그램을 제외하고는 원격으로 제공됩니다. **현장에서** 진행되는 대면 프로그램의 경우 최대 **5명**까지만 참석이 허용됩니다. **프로그램 참석 희망자는 아래에 명시된 프로그램 담당자에게 전화로 사전 등록을 하시기 바랍니다.**

이 달력에 수록된 프로그램은, **ENG** 로 표시된 경우를 제외하고는 **한국어**로 제공 됩니다. 다문화 프로그램은 영어로 진행이 됩니다. 프로그램에 대한 설명과 참가 자격은 아래를 참조 하십시오

C 커뮤니티 및 건강 프로그램.

정신건강에 대한 이해 증진에 관심 있는 모두를 위한 프로그램

☑ 등록 전화번호-437-333-9376

R 회복 학교.

진단과 배경, 경험과 관계없이 누구에게나 열려있는 프로그램

☑ 등록 전화번호-437-333-9376

L 레저 클럽.

회복 중인 클라이언트를 위한 통합 회복, 커뮤니티 프로그램

☑ 등록 전화번호-437-333-6730

P 동료 지지 그룹.

정신질환을 경험한 동료들에게 제공하는 프로그램

☑ 등록 전화번호-437-333-6730

F 가족 지원 그룹

진단을 받은 가족을 보살피는 돌봄이들을 위한 프로그램

☑ 등록 전화번호-437-333-6730