





# NOVEMBER 2021

TUESDAY			THURSDAY			FRIDAY			TUESDAY			THURSDAY			FRIDAY			SATURDAY		
2	P	2:00pm-3:00pm Peer Support Group ENG	4	L	2:00pm-3:00pm Cambodian Leisure Club	5	L	11:00am-12:00pm Exercise Program ENG	2	P	2:00pm-3:00pm Peer Support Group ENG	4	L	1:30pm-3:30pm Games & Activities	5	L	11:00am-12:00pm Exercise Program ENG	6	C	10:00am-12:00pm Building Psychological Resilience
9	P	2:00pm-3:00pm Peer Support Group ENG	11		 Remembrance Day	12	L	11:00am-12:00pm Exercise Program ENG	9	P	2:00pm-3:00pm Peer Support Group ENG	11		 Remembrance Day	12	L	11:00am-12:00pm Exercise Program ENG	13		
16	P	2:00pm-3:00pm Peer Support Group ENG	18		 Cancelled	19	L	11:00am-12:00pm Exercise Program ENG	16	P	2:00pm-3:00pm Peer Support Group ENG	18	R	1:30pm-3:30pm WRAP Training	19	L	11:00am-12:00pm Exercise Program ENG	20	C	10:00am-12:00pm Building Psychological Resilience
23	P	2:00pm-3:00pm Peer Support Group ENG	25		 Cancelled	26	L	11:00am-12:00pm Exercise Program ENG	23	P	2:00pm-3:00pm Peer Support Group ENG	25	C	1:30pm-3:30pm Physical Wellness Seminar	26	L	11:00am-12:00pm Exercise Program ENG	27		
30	P	2:00pm-3:00pm Peer Support Group ENG							30	P	2:00pm-3:00pm Peer Support Group ENG					C	1:00pm-2:00pm <a href="#">Food that contributed to Physical Health</a>			







Cambodian-Speaking Community Program Calendar

[www.hongfook.ca](http://www.hongfook.ca)  
416-493-4242

Vietnamese-Speaking Community Program Calendar

# NOVEMBER 2021

ថ្ងៃអង្គារ	ថ្ងៃព្រហស្បតិ៍	ថ្ងៃសុក្រ	THỨ BA	THỨ NĂM	THỨ SÁU	THỨ BẢY
<b>2</b> <b>P</b> 2:00pm-3:00pm កម្មវិធីមិត្តភាពទ្រមិត្ត <b>ENG</b>	<b>4</b> <b>L</b> 2:00pm-3:00pm ក្លឹបកីឡាខ្មែរ	<b>5</b> <b>L</b> 11:00am-12:00pm កម្មវិធីហាត់ប្រាណ <b>ENG</b>	<b>2</b> <b>P</b> 2:00pm-3:00pm Nhóm Hỗ Trợ <b>ENG</b>	<b>4</b> <b>L</b> 1:30pm-3:30pm Hoạt Động và Giải Trí	<b>5</b> <b>L</b> 11:00am-12:00pm Chương Trình Thể Dục <b>ENG</b>	<b>6</b> <b>C</b> 10:00am-12:00pm Xây Dựng Khả Năng Phục Hồi Tâm Lý
<b>9</b> <b>P</b> 2:00pm-3:00pm កម្មវិធីមិត្តភាពទ្រមិត្ត <b>ENG</b>	<b>11</b>  Remembrance Day	<b>12</b> <b>L</b> 11:00am-12:00pm កម្មវិធីហាត់ប្រាណ <b>ENG</b>	<b>9</b> <b>P</b> 2:00pm-3:00pm Nhóm Hỗ Trợ <b>ENG</b>	<b>11</b>  Remembrance Day	<b>12</b> <b>L</b> 11:00am-12:00pm Chương Trình Thể Dục <b>ENG</b>	<b>13</b>
<b>16</b> <b>P</b> 2:00pm-3:00pm កម្មវិធីមិត្តភាពទ្រមិត្ត <b>ENG</b>	<b>18</b>  Cancelled	<b>19</b> <b>L</b> 11:00am-12:00pm កម្មវិធីហាត់ប្រាណ <b>ENG</b>	<b>16</b> <b>P</b> 2:00pm-3:00pm Nhóm Hỗ Trợ <b>ENG</b>	<b>18</b> <b>R</b> 1:30pm-3:30pm Khóa Đào Tạo WRAP	<b>19</b> <b>L</b> 11:00am-12:00pm Chương Trình Thể Dục <b>ENG</b>	<b>20</b> <b>C</b> 10:00am-12:00pm Xây Dựng Khả Năng Phục Hồi Tâm Lý
<b>23</b> <b>P</b> 2:00pm-3:00pm កម្មវិធីមិត្តភាពទ្រមិត្ត <b>ENG</b>	<b>25</b>  Cancelled	<b>26</b> <b>L</b> 11:00am-12:00pm កម្មវិធីហាត់ប្រាណ <b>ENG</b>	<b>23</b> <b>P</b> 2:00pm-3:00pm Nhóm Hỗ Trợ <b>ENG</b>	<b>25</b> <b>C</b> 1:30pm-3:30pm Hội Thảo Sức Khỏe	<b>26</b> <b>L</b> 11:00am-12:00pm Chương Trình Thể Dục <b>ENG</b>	<b>26</b> <b>C</b> 1:00pm-2:00pm thực phẩm góp phần vào sức khỏe thể chất
<b>30</b> <b>P</b> 2:00pm-3:00pm កម្មវិធីមិត្តភាពទ្រមិត្ត <b>ENG</b>			<b>30</b> <b>P</b> 2:00pm-3:00pm Nhóm Hỗ Trợ <b>ENG</b>			



សហគមន៍សមាគមសុខភាពសតិអារម្មណ៍ហុងហ្គុក  
ប្រតិទិនខែវិច្ឆិកា

www.hongfook.ca  
416-493-4242

Hội Sức Khỏe Tâm Thần Hồng Phúc - Cộng Đồng Việt Nam.  
Lịch Tháng 11

# NOVEMBER 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 program, please call **(647) 244-6298**
- R** **Recovery College**  
*to anyone regardless of their diagnosis, background and experience.*  
✔ For Vietnamese program, please call **(647) 244-6298**
- L** **Leisure Clubs**  
*to clients in recovery.*  
✔ For Vietnamese program, please call **(647) 244-6298**  
✔ For Cambodian program, please call **(647) 242-3179**
- P** **Peer Support Groups**  
*to peers with lived experience.*  
✔ For Vietnamese program, please call **(647) 244-6298**  
✔ For English program, please call **(647) 339-0029**

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) 244-6298.**
- 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) 244-6298.**
- 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) 244-6298.**

ក្នុងកំឡុងពេលជំងឺរីករាលដាលពេញពិភពលោក កម្មវិធីភាគច្រើនគឺធ្វើឡើងតាមរយៈប្រព័ន្ធអ៊ីនធឺណិត លើកលែងតែកម្មវិធីដែលមាន ទីកន្លែងគំនូសពណ៌ពី លើ។ **អ្នកចូលរួមទាំងអស់គឺតម្រូវ អោយចុះឈ្មោះមុនពេលចូលរួម។** សំរាប់កម្មវិធី ទាំងឡាយដែលធ្វើនៅមជ្ឈមណ្ឌល អន្តរក្រុមអោយអ្នក ចូលរួមយ៉ាងច្រើនបំផុតត្រឹមតែ៥នាក់ប៉ុណ្ណោះ។ ដើម្បី ចុះឈ្មោះ សូមទូរស័ព្ទមកលេខ 647-242-3179 ហើយសុំ ជួបអ្នកកាន់កាប់កម្មវិធី។

កម្មវិធីទាំងឡាយដែលបានរាយនៅក្នុងប្រតិទិននេះ គឺ ធ្វើឡើងដោយនិយាយភាសារៀកណាម ឬភាសាខ្មែរ លើកលែងតែកម្មវិធីដែលមានដាក់គំនូសសញ្ញា **ENG** ជាកម្មវិធីឆ្លងកាត់វប្បធម៌ ធ្វើឡើងជាភាសាអង់គ្លេស។ សូមរកមើលការពណ៌នានៃកម្មវិធី និងកម្មវិធីដែលអាច ចូលរួមបានទាំងឡាយខាងក្រោម។

- L** ក្លឹបកំសាន្តទាំងឡាយសំរាប់អតិថិជនក្នុងការជាសះ ស្បើយឡើង វិញ។ បុគ្គលិកកម្មវិធីធ្វើអោយជាសះស្បើយចុះរបស់យើង និងកម្មវិធីសហគមន៍ ជាមួយនិងមិត្តភក្តិដែលទទួល ការហ្វឹកហាត់ អ្នកស្ម័គ្រចិត្ត ឬគ្រូបង្ហាត់ស៊ីប្រាក់ឈ្នួល ផ្តល់នូវក្លឹបកំសាន្តផ្សេងៗដើម្បីជំនួយដល់វិញ្ញាណនៃការ ទទួលបានទាំងឡាយ រួមមានគំនូរចិន អក្សរផ្ទង់ ការ ចាក់អំបោះ ហាត់ប្រាណ គិហ្គុង(Qigong) ដេរ ច្រៀង ថៃ ជី សិល្បៈនិងចម្លាក់ទាំងឡាយជាដើម។
- P** ក្រុមគាំទ្រមិត្តភក្តិ សំរាប់មិត្តភក្តិដែលមានបទ ពិសោធន៍ជំងឺរីក។ បុគ្គលិកនៃការគាំទ្រមិត្តភក្តិធ្វើការ ជាមួយក្រុមទាំងឡាយជាមួយមិត្តភក្តិដើម្បីជំរុញទឹក ចិត្តក្នុងការនិយាយជុំវិញគោលការណ៍នៃការជាសះស្បើយ ឡើងវិញនិងដើម្បីគាំទ្រមិត្តភក្តិក្នុងការអភិវឌ្ឍន៍ការ យល់ឃើញអំពីខ្លួនល្អៗ និងការទទួលយកខ្លួនឯងប្រសើរ ជាងមុន។

