

December 2021

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
		1	2	3 L 11:00am-12:00pm Exercise Program ENG	4
6 P 2:00pm-3:00pm Peer Support Group ENG	7 C 10:30am-11:30am Senior Wellness: Healing Art	8 P 10:30am-12:00pm Peer Support Group - Recovery Group	9	10 L 11:00am-12:00pm Exercise Program ENG	11 C 10:30pm-12:00pm Boundaries & Burn-Out / Self-care Sohyoon Min BSc, MD, Assistant Clinical Professor
13 P 2:00pm-3:00pm Peer Support Group ENG	14 C 10:30am-12:00am New Wave & Book Club Year End Party	15 R 10:30am-12:00pm Body and Mind	16	17 L 11:00am-12:00pm Exercise Program ENG	18 F 10:00am-12:00pm Korean Family Support Group Meeting
20 P 2:00pm-3:00pm Peer Support Group ENG	21 C 10:30am-11:30am Senior Wellness: Korean literature & culture - C. Kwon	22 P 10:30am-12:00pm Peer Support Group - Leisure Club	23	24	25  Merry Christmas



December 2021

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
		1	2	3 L 11:00am-12:00pm 피트니스 세션 ENG	4
6 P 2:00pm-3:00pm 동료 지지 그룹 ENG	7 C 10:30am-11:30am 힐링 아트-차유경 (KASC Chair)	8 P 10:30am-12:00pm 동료 지지 그룹 - 회복 그룹	9	10 L 11:00am-12:00pm 피트니스 세션 ENG	11 C 10:30pm-12:00pm 경계선과 자기관리 강사: 민소윤 소아청소년 정신과 전문의
13 P 2:00pm-3:00pm 동료 지지 그룹 ENG	14 C 10:30am-12:00am 북 클럽 (연말파티)	15 R 10:30am-12:00pm Body & Mind (바디 앤 마인드)	16	17 L 11:00am-12:00pm 피트니스 세션 ENG	18 F 10:00am-12:00pm 홍폭 가족 지원 모임
20 P 2:00pm-3:00pm 동료 지지 그룹 ENG	21 C 10:30am-11:30am 문화 사랑방- 권천학 문학인	22 P 10:30am-12:00pm 동료 지지 그룹 - 레저 클럽	23	24	25 성탄절



December 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.

- C** **Community and Wellness Programs**
to anyone interested in promoting mental wellness.
✔ Please call (437) 333-9376 to register.
- R** **Recovery College**
to anyone regardless of their diagnosis, background and experience.
✔ Please call (437) 333-9376 to register.
- L** **Leisure Club**
to client in recovery
✔ Please call (437) 333-6730 to register.
- P** **Peer Support Group**
to peers with lived experience
✔ Please call (437) 333-6730 to register.
- F** **Family Support Groups**
to caregivers supporting loved ones with diagnosis.
✔ Please call (437) 333-6730 to register.

세계적 감염병 기간에 제공되는 대부분의 프로그램은, 장소를 별도로 명시한 일부 프로그램을 제외하고는 원격으로 제공됩니다. **현장에서** 진행되는 일부 대면식 프로그램의 경우에 최대 **5명**까지만 참석이 허용됩니다. **프로그램 참석 희망자는 아래에 명시된 프로그램 담당자에게 전화로 사전 등록을 부탁드립니다.**

이 달력에 수록된 프로그램은 **ENG** 로 표시된 경우를 제외하고는 모두 **한국어**로 제공 됩니다. 다문화 프로그램은 영어로 진행이 됩니다. 프로그램에 대한 설명과 참가 자격은 하단설명을 참조하시기 바랍니다.

- C** **커뮤니티 및 건강 프로그램**
정신건강에 대한 이해 증진에 관심 있는 모두를 위한 프로그램
✔ 프로그램 등록을 원하시면 (437) 333-9376
- R** **회복 학교**
진단과 배경, 경험과 관계없이 누구에게나 열려있는 프로그램
✔ 프로그램 등록을 원하시면 (437) 333-9376
- L** **레저 클럽**
회복 중인 클라이언트를 위한 통합적 치유와 회복을 위한 프로그램
✔ 프로그램 등록을 원하시면 (437) 333-6730
- P** **동료지지 그룹**
비슷한 정신적 질환을 경험한 동료들과 함께 나누며 배우는 프로그램
✔ 프로그램 등록을 원하시면 (437) 333-6730
- F** **가족 지원 그룹**
정신적 질환을 진단 받은 가족을 보살피는 돌봄이들을 위한 프로그램
✔ 프로그램 등록을 원하시면 (437) 333-6730