


# DECEMBER 2021

TUESDAY	THURSDAY	FRIDAY
	2  2:00pm-3:00pm Peer Support Group ENG	3 11:00am-12:00pm Exercise Program ENG
7 2:00pm-3:00pm Peer Support Group ENG	9 2:00pm-3:00pm Cambodian Leisure Club	10 11:00am-12:00pm Exercise Program ENG
14 2:00pm-3:00pm Peer Support Group ENG	16 2:00pm-3:00pm Cambodian Leisure Club	17 11:00am-12:00pm Exercise Program ENG
21 2:00pm-3:00pm Peer Support Group ENG	23 2:00pm-3:00pm Cambodian Leisure Club	24

TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
		2 1:30pm-3:30pm Planning Day DT	3 11am-12:00pm Exercise Program ENG	4
7 2pm-3:00pm Peer Support Group ENG	8	9 1:30pm-3:30pm Daily Routine Wellness Practices DT	10 11am-12:00pm Exercise Program ENG	13
14 2pm-3:00pm Peer Support Group ENG	15 1pm-2:30pm Anxiety Disorder Dr. Albert Allen	16 1:30pm-3:30pm WRAP Training DT	19 11am-12:00pm Exercise Program ENG	20
21 2pm-3:00pm Peer Support Group ENG	22	23 1:30pm-3:30pm Living Well with GRACE Dr. Anh Lan Nguyen DT	24	25  Merry Christmas



# DECEMBER 2021

ថ្ងៃអង្គារ	ថ្ងៃព្រហស្បតិ៍	ថ្ងៃសុក្រ	THỨ BA	THỨ TƯ	THỨ NĂM	THỨ SÁU	THỨ BẢY
	2 	3 11:00am-12:00pm កម្មវិធីហាត់ប្រាណ <b>ENG</b>		1	2 1:30pm-3:30pm Họp Nhóm <b>DT</b>	3 11am-12:00pm Chương Trình Thể Dục <b>ENG</b>	4
7 2:00pm-3:00pm កម្មវិធីមិត្តភាពទ្រមិត្ត <b>ENG</b>	9 2:00pm-3:00pm ក្លឹបកំសាន្តខ្មែរ	10 11:00am-12:00pm កម្មវិធីហាត់ប្រាណ <b>ENG</b>	7 2pm-3:00pm Nhóm Hỗ Trợ <b>ENG</b>	8	9 1:30pm-3:30pm Thói quen hàng ngày-Tập luyện cho sức khoẻ <b>DT</b>	10 11am-12:00pm Chương Trình Thể Dục <b>ENG</b>	13
14 2:00pm-3:00pm កម្មវិធីមិត្តភាពទ្រមិត្ត <b>ENG</b>	16 2:00pm-3:00pm ក្លឹបកំសាន្តខ្មែរ	17 11:00am-12:00pm កម្មវិធីហាត់ប្រាណ <b>ENG</b>	14 2pm-3:00pm Nhóm Hỗ Trợ <b>ENG</b>	15 1pm-2:30pm Rối Loạn Lo Âu Dr. Albert Allen	16 1:30pm-3:30pm Khóa Đào Tạo WRAP <b>DT</b>	19 11am-12:00pm Chương Trình Thể Dục <b>ENG</b>	20
21 2:00pm-3:00pm កម្មវិធីមិត្តភាពទ្រមិត្ត <b>ENG</b>	23 2:00pm-3:00pm ក្លឹបកំសាន្តខ្មែរ	24	21 2pm-3:00pm Nhóm Hỗ Trợ <b>ENG</b>	22	23 1:30pm-3:30pm hội thảo sức khỏe toàn diện với mô hình GRACE <b>DT</b>	24	25  Giáng sinh vui vẻ

Dec 27<sup>th</sup> to 31<sup>st</sup>



# 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 **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 គិហ្គ្រង(Qigong) ដេរ ច្រៀង ថៃ ជី សិល្បៈនិងចម្លាក់ទាំងឡាយជាដើម។
- P** ក្រុមគាំទ្រមិត្តភក្តិ សំរាប់មិត្តភក្តិដែលមានបទ ពិសោធន៍ជំងឺរីក។ បុគ្គលិកនៃការគាំទ្រមិត្តភក្តិធ្វើការ ជាមួយក្រុមទាំងឡាយជាមួយមិត្តភក្តិដើម្បីជំរុញទឹក ចិត្តក្នុងការនិយាយជុំវិញគោលការណ៍នៃការជាសះស្បើយ ឡើងវិញនិងដើម្បីគាំទ្រមិត្តភក្តិក្នុងការអភិវឌ្ឍន៍ការ យល់ឃើញអំពីខ្លួនល្អៗ និងការទទួលយកខ្លួនឯងប្រសើរ ជាងមុន។

