

# June 2021

TUESDAY		THURSDAY		FRIDAY		TUESDAY		THURSDAY		FRIDAY	
1	<b>P</b> 3:00pm-4:00pm Peer Support Group <b>ENG</b>	3	<b>L</b> 2:00pm-3:00pm Cambodian Angkor Group	4	<b>L</b> 11:00am-12:00pm Exercise Program <b>ENG</b>	1	<b>P</b> 3:00pm-4:00pm Peer Support Group <b>ENG</b>	3	<b>L</b> 10:30am-12:00pm Annual Review & Sharing	4	<b>L</b> 11:00am-12:00pm Exercise Program <b>ENG</b>
8	<b>P</b> 3:00pm-4:00pm Peer Support Group <b>ENG</b>	10	<b>L</b> 2:00pm-3:00pm Cambodian Angkor Group	11	<b>L</b> 11:00am-12:00pm Exercise Program <b>ENG</b>	8	<b>P</b> 3:00pm-4:00pm Peer Support Group <b>ENG</b>	10	<b>R</b> 10:30am-12:00pm Wellness Seminar	11	<b>L</b> 11:00am-12:00pm Exercise Program <b>ENG</b>
15	<b>P</b> 3:00pm-4:00pm Peer Support Group <b>ENG</b>	17	<b>L</b> 2:00pm-3:00pm Cambodian Angkor Group	18	<b>L</b> 11:00am-12:00pm Exercise Program <b>ENG</b>	15	<b>P</b> 3:00pm-4:00pm Peer Support Group <b>ENG</b>	17	<b>P</b> 10:30am-12:00pm WRAP Training	18	<b>L</b> 11:00am-12:00pm Exercise Program <b>ENG</b>
22	<b>P</b> 3:00pm-4:00pm Peer Support Group <b>ENG</b>	24	<b>L</b> 2:00pm-3:00pm Cambodian Angkor Group	25	<b>L</b> 11:00am-12:00pm Exercise Program <b>ENG</b>	22	<b>P</b> 3:00pm-4:00pm Peer Support Group <b>ENG</b>	24	<b>L</b> 10:30am-12:00pm English Conversation Circle	25	<b>L</b> 11:00am-12:00pm Exercise Program <b>ENG</b>
29	<b>P</b> 3:00pm-4:00pm Peer Support Group <b>ENG</b>					29	<b>P</b> 3:00pm-4:00pm Peer Support Group <b>ENG</b>				

# June 2021

ថ្ងៃអង្គារ	ថ្ងៃព្រហស្បតិ៍	ថ្ងៃសុក្រ	THỨ BA	THỨ NĂM	THỨ SÁU
<b>1</b> <b>P</b> 3:00pm-4:00pm កម្មវិធីមិត្តគាំទ្រមិត្ត <b>ENG</b>	<b>3</b> <b>L</b> 2:00pm-3:00pm ក្លឹបកំសាន្តខ្មែរ	<b>4</b> <b>L</b> 11:00am-12:00pm កម្មវិធីហាត់ប្រាណ <b>ENG</b>	<b>1</b> <b>P</b> 3:00pm-4:00pm Nhóm Hỗ Trợ <b>ENG</b>	<b>3</b> <b>L</b> 10:30am-12:00pm Nhìn Lại 1 Năm Online	<b>4</b> <b>L</b> 11:00am-12:00pm Chương Trình Thể Dục <b>ENG</b>
<b>8</b> <b>P</b> 3:00pm-4:00pm កម្មវិធីមិត្តគាំទ្រមិត្ត <b>ENG</b>	<b>10</b> <b>L</b> 2:00pm-3:00pm ក្លឹបកំសាន្តខ្មែរ	<b>11</b> <b>L</b> 11:00am-12:00pm កម្មវិធីហាត់ប្រាណ <b>ENG</b>	<b>8</b> <b>P</b> 3:00pm-4:00pm Nhóm Hỗ Trợ <b>ENG</b>	<b>10</b> <b>R</b> 10:30am-12:00pm Diễn Đàn Sức Khoẻ Tâm Lý	<b>11</b> <b>L</b> 11:00am-12:00pm Chương Trình Thể Dục <b>ENG</b>
<b>15</b> <b>P</b> 3:00pm-4:00pm កម្មវិធីមិត្តគាំទ្រមិត្ត <b>ENG</b>	<b>17</b> <b>L</b> 2:00pm-3:00pm ក្លឹបកំសាន្តខ្មែរ	<b>18</b> <b>L</b> 11:00am-12:00pm កម្មវិធីហាត់ប្រាណ <b>ENG</b>	<b>15</b> <b>P</b> 3:00pm-4:00pm Nhóm Hỗ Trợ <b>ENG</b>	<b>17</b> <b>P</b> 10:30am-12:00pm Khóa Đào Tạo WRAP	<b>18</b> <b>L</b> 11:00am-12:00pm Chương Trình Thể Dục <b>ENG</b>
<b>22</b> <b>P</b> 3:00pm-4:00pm កម្មវិធីមិត្តគាំទ្រមិត្ត <b>ENG</b>	<b>24</b> <b>L</b> 2:00pm-3:00pm ក្លឹបកំសាន្តខ្មែរ	<b>25</b> <b>L</b> 11:00am-12:00pm កម្មវិធីហាត់ប្រាណ <b>ENG</b>	<b>22</b> <b>P</b> 3:00pm-4:00pm Nhóm Hỗ Trợ <b>ENG</b>	<b>24</b> <b>L</b> 10:30am-12:00pm Trò Chuyện Tiếng Anh	<b>25</b> <b>L</b> 11:00am-12:00pm Chương Trình Thể Dục <b>ENG</b>
<b>29</b> <b>P</b> 3:00pm-4:00pm កម្មវិធីមិត្តគាំទ្រមិត្ត <b>ENG</b>			<b>29</b> <b>P</b> 3:00pm-4:00pm Nhóm Hỗ Trợ <b>ENG</b>		



សហគមន៍សមាគមសុខភាពសតិអារម្មណ៍ហុងហ្វុក (Cambodian, left) ប្រតិទិនខែមិថុនា  
 Hội Sức Khoẻ Tâm Thần Hồng Phúc - Cộng Đồng Việt Nam (Vietnamese, right). Lịch Tháng 6  
 www.hongfook.ca | 416-493-4242

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** ក្តីបកស្រាយទាំងឡាយសំរាប់អតិថិជនក្នុងការជាសះស្បើយឡើងវិញ។ បុគ្គលិកកម្មវិធីធ្វើអោយជាសះស្បើយចំរុះរបស់យើងនិងកម្មវិធី សហគមន៍ ជាមួយនិងមិត្តភក្តិដែលទទួលបានការប្រឹកប្រាស់ អ្នកស្ម័គ្រចិត្ត ឬគ្រូបង្ហាត់ស្ម័គ្រប្រាកដល្អល្អ ផ្តល់នូវក្តីបកស្រាយផ្សេងៗដើម្បី ជំនួយដល់វិញ្ញាណនៃការទទួលបានទាំងឡាយ រួមមានគំនូរចិន អក្សរផង់ ការចាក់អំបោះ ហាត់ប្រាណ គីហ្គុង(Qigong) ដេរ ច្រៀង ថែជំងឺស្បែក និងចម្លាក់ទាំងឡាយជាដើម។
- P** ក្រុមគាំទ្រមិត្តភក្តិ សំរាប់មិត្តភក្តិដែលមានបទពិសោធន៍ជីវិត។ បុគ្គលិកនៃការគាំទ្រមិត្តភក្តិធ្វើការជាមួយក្រុមទាំងឡាយជាមួយ មិត្តភក្តិដើម្បីជំរុញទឹកចិត្តក្នុងការនិយាយជុំវិញគោលការណ៍នៃការ ជាសះស្បើយឡើងវិញនិងដើម្បីគាំទ្រមិត្តភក្តិក្នុងការអភិវឌ្ឍន៍ការ យល់ឃើញអំពីខ្លួនល្អ និងការទទួលយកខ្លួនឯងប្រសើរជាងមុន។