MAY 2024

화요일	수요일	목요일	금요일
수요일/ 금요일 10:00am-12:00pm 수요일 &금요일 ESL	1 R 10:30am-12:30pm 컴패션 코스 NY	2 P 4:00pm-5:00pm ENG 동료 지지 그룹 10:00am-12:00pm 커뮤니티 가든(텃밭가꾸기) 2330 Midland Ave.	3 L 12:30pm-2:30pm 전인 프로그램: 드랍 인 핑퐁클럽, 의자체조 DT
7 C 10:30am-11:30am 웰니스 프로그램: 힐링아트	8 P 10:30am-12:30pm 컴패션 코스 NY	9 P 4:00pm-5:00pm ENG 동료 지지 그룹 10:00am-12:00pm 커뮤니티 가든(텃밭가꾸기) 2330 Midland Ave.	10 L 12:30pm-2:30pm 전인 프로그램: 드랍 인 핑퐁클럽, 의자체조 DT
14 C 10:30am-11:40 am 웰니스 프로그램: 글쓰기로 나를 표현하기	15 R 10:30am-12:00pm 바디 앤 마인드	16 P 4:00pm-5:00pm ENG 동료 지지 그룹 10:00am-12:00pm 커뮤니티 가든(텃밭가꾸기) 2330 Midland Ave.	17 L 12:30pm-2:30pm 전인 프로그램: 드랍 인 핑퐁클럽, 의자체조 DT
21 C 10:30am-11:30am 웰니스 프로그램: 북클럽	22 P 10:30am-12:00pm 동료그룹:레저클럽 NY L 12:30pm-1:30pm 바느질 그룹 NY	23 P 4:00pm-5:00pm ENG 동료 지지 그룹 10:00am-12:00pm 커뮤니티 가든(텃밭가꾸기) 2330 Midland Ave.	24 L 12:30pm-2:30pm 전인 프로그램: 드랍 인 핑퐁클럽, 의자체조 DT F 7:00pm-9:00pm 홍푹 가족 지원 온라인 모임
28 C 10:30am-12:00pm 웰니스 프로그램: 스마트론 배우기 NY	29 L 11:00am-1:30pm 동료지지그룹 소풍	30 P 4:00pm-5:00pm ENG 동료 지지 그룹 10:00am-12:00pm 커뮤니티 가든(텃밭가꾸기) 2330 Midland Ave.	31 L 12:30pm-2:30pm 전인 프로그램: 드랍 인 핑퐁클럽, 의자체조 DT

HONG FOOK MENTAL HEALTH ASSOCIATION

한국어 커뮤니티 5월 프로그램 달력 www.hongfook.ca (416) 493-4242

MAY 2024

Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Wednesday / Friday **10:00am-12:00pm** **Wednesday & Friday** **ESL**	**1** R 10:30am-12:30pm **Compassion Course** NY	**2** **4:00pm-5:00pm** P **Peer Support Group** ENG **10:00am-12:00pm** **Community Garden program** -2330 Midland Ave	**3** **12:30pm-2:30pm** L **Holistic Drop-In** DT Ping-pong Club, Chair Exercise
7 C 10:30am-11:30am **Wellness Program:** Healing Art	**8** R 10:30am-12:30pm **Compassion Course** NY	**9** **4:00pm-5:00pm** P **Peer Support Group** ENG **10:00am-12:00pm** **Community Garden program** -2330 Midland Ave	**10** **12:30pm-2:30pm** L **Holistic Drop-In** DT Ping-pong Club, Chair Exercise
14 C 10:30am-11:40 am **Wellness Seminar:** Writing Art	**15** R 10:30am-12:00 pm **Body and Mind** NY	**16** **4:00pm-5:00pm** P **Peer Support Group** ENG **10:00am-12:00pm** **Community Garden program** -2330 Midland Ave	**17** **12:30pm-2:30pm** L **Holistic Drop-In** DT Ping-pong Club, Chair Exercise
21 C 10:30am-11:30am **Wellness Program:** Book Club	**22** 10:30am-12:00pm P **Peer Support Group:** Leisure Club NY L 12:30pm-1:30pm **Sewing Group** NY	**23** **4:00pm-5:00pm** P **Peer Support Group** ENG **10:00am-12:00pm** **Community Garden program** -2330 Midland Ave	**24** **12:30pm-2:30pm** L **Holistic Drop-In** DT Ping-pong Club, Chair Exercise F **7:00pm-9:00pm** **Korean Family Support Group**
28 C 10:30am-12:00pm **Wellness Program** Smartphone Program NY	**29** P 11:00am-1:30pm **Peer Support Group Outing**	**30** **4:00pm-5:00pm** P **Peer Support Group** ENG **10:00am-12:00pm** **Community Garden program** -2330 Midland Ave	**31** **12:30pm-2:30pm** L **Holistic Drop-In** DT Ping-pong Club, Chair Exercise

HONG FOOK MENTAL HEALTH ASSOCIATION

Korean-Speaking Community Calendar www.hongfook.ca (416) 493-4242

MAY 2024

Pre-registration is required for new participants. To register, please call the corresponding contact number 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. Except the ones with a highlighted location, programs are delivered virtually on Zoom.

모든 신청자는 프로그램 참여 전, 반드시 등록이 요구됩니다. 프로그램 참석 희망자는 아래에 명시된 프로그램 담당자에게 전화로 사전 등록을 부탁드립니다.

이 달력에 수록된 프로그램은 ENG로 표시된 경우를 제외하고는 모두 **한국어**로 제공 됩니다. 다문화 프로그램은 영어로 진행이 됩니다. 프로그램에 대한 설명과 참가 자격은 하단의 설명을 참조하시기 바랍니다. 프로그램 장소가 따로 지정되니 않은 프로그램은 모두 온라인(Zoom)으로 진행됩니다.

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 Clubs

To clients in recovery.

Please call **437-333-6730** to register.
For ESL, Please call **647-921-9523** to register.

P — Peer Support Groups

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.

C — 커뮤니티 및 건강 프로그램

정신건강에 대한 이해 증진에 관심 있는 모두를 위한 프로그램

프로그램 등록을 원하시면 **437-333-9376** 로 연락주세요.

R — 회복 학교

진단과 배경, 경험과 관계없이 누구에게나 열려있는 프로그램

프로그램 등록을 원하시면 **437-333-9376** 로 연락주세요.

L — 레져

비슷한 정신적 질환을 경험한 동료들과 함께 나누며 배우는 프로그램

프로그램 등록을 원하시면 **437-333-6730** 로 연락주세요.
ESL 프로그램 등록을 원하시면 **647-921-9523**로 연락주세요

P — 동료지지 그룹

회복 중인 클라이언트를 위한 통합적 치유와 회복을 위한프로그램

프로그램 등록을 원하시면 **437-333-6730** 로 연락주세요.

F — 가족 지원 그룹

정신적 질환을 진단 받은 가족을 보살피는 돌봄이들을 위한 프로그램

프로그램 등록을 원하시면 **437-333-6730** 로 연락주세요.

HONG FOOK MENTAL HEALTH ASSOCIATION

NY 1751 SheppardAve. E. G/F DT 407 Huron St. 3rd Floor MK 3621 Highway 7 East, Suite 301