

JANUARY 2021

| MONDAY/월요일 | TUESDAY/화요일 | WEDNESDAY/수요일 | THURSDAY/목요일 | FRIDAY/금요일 | SATURDAY/토요일 |
|------------|--|---|--|--|--|
| 4 | 5 10:30am-11:30am R C 힐링아트 | 6 10:30am-12:00pm R 건강 워크숍 노스욕 사무실과 원격 동시 진행 NY 2:00pm-3:00pm P 동료 지지 그룹 ENG | 7 | 8 11:00am-12:00pm L 피트니스 세션 ENG | 9 |
| 11 | 12 10:30am-11:30am R C 뉴웨이브 | 13 10:30am-12:00pm P 동료 지지 그룹; 회복그룹 2:00pm-3:00pm P 동료 지지 그룹 ENG 7:00pm-8:30pm F 동료 지지그룹 | 14 11:00am -12:30pm R C 회복탄력성 세션 (University Settlement) | 15 11:00am-12:00pm L 피트니스 세션 ENG | 16 |
| 18 | 19 10:30am-11:30am R C 북클럽 노스욕 사무실과 원격 동시진행 NY | 20 10:30am-12:00pm R 바디 앤 마인드 프로그램 2:00pm-3:00pm P 동료지지 그룹 ENG | 21 11:00am -12:30pm R C 회복탄력성 세션 (University Settlement) | 22 11:00am-12:00pm L 피트니스 세션 ENG | 23 10:30am-12:00pm F 가족지원그룹 원격진행 |
| 25 | 26 10:30am-11:30am R C 문화 사랑방 | 27 10:30am-12:00pm L 동료지지그룹: 레저클럽 2:00pm-3:00pm P 동료지지 그룹 ENG | 28 11:00am -12:30pm R C 회복탄력성 세션 (University Settlement) | 29 11:00am-12:00pm L 피트니스 세션 ENG | 30 |

JANUARY 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 contact (416) 493-4242 ext. 0 and ask to speak with the responsible program worker.

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 Programs to anyone interested in promoting mental health awareness.* Our Integrated Community Program provides capacity building trainings and age-specific wellness support groups, to improve mental health literacy of individuals, reduce stigma in the community and facilitate social connectedness.

R *Recovery College to anyone regardless of their diagnosis, background and experience.* Our Integrated Recovery and Community Program staff and trained peers, provide a wide range of Wellness and Recovery courses/workshops to support participants to re-discover and develop their strengths, skills and interests on their recovery journey.

L *Leisure Clubs to clients in recovery.* Our Integrated Recovery and Community Program staff, together with trained peers, volunteer or paid instructors, provide a variety of Leisure Clubs to facilitate a sense of belonging, including Chinese painting, calligraphy, knitting, exercises, Qigong, sewing, singing, Taichi, art & crafts, etc.

P *Peer Support Groups to peers with lived experience.* Peer Support Workers run ongoing groups with peers to encourage conversations around the principles of recovery, and to support peers in developing a positive self-concept and greater self-acceptance.

F *Family Support Groups to caregivers supporting loved ones with diagnosis.* Our Family Support Program runs monthly groups for caregivers to strengthen their resilience when walking alongside a loved one's recovery journey.

세계적 감염병 기간의 대부분 프로그램은 원격으로 제공됩니다. 장소를 별도로 명시한 일부 프로그램 제외. **참석 희망자는 미리 등록해야 합니다. 현장의 대면 프로그램의 경우 최대 5명까지만 참석이 허용됩니다.** 등록하려면 (416) 493-4242 교환 0번을 선택하고 해당 프로그램 담당자와 통화를 요청하세요.

이 달력에 수록된 프로그램은, **ENG** 로 표시된 경우를 제외하고는 **한국어**로 제공합니다. 다문화 프로그램은 영어로 진행합니다. 프로그램에 대한 설명과 참가 자격은 아래를 참조하세요.

C *정신건강에 대한 이해 증진에 관심 있는 사람을 위한 커뮤니티 프로그램.*

홍폭의 통합 커뮤니티 프로그램은 정신건강에 대한 개인의 지식을 넓히고, 지역사회 의견의 편견을 줄이며 사회적 연결을 촉진하기 위해, 능력배양 교육과 연령별 건강 지원그룹을 제공합니다.

R *진단과 배경, 경험과 관계없이 누구에게나 열려있는 회복학교.* 통합 회복.커뮤니티 프로그램의 담당자와 훈련된 동료들이 폭넓은 건강.회복 과정/워크숍을 제공함으로써, 참가자들이 회복의 여정에서 자신의 강점과, 관심사를 재발견하고 개발할 수 있도록 도와줍니다.

L *회복 중인 클라이언트를 위한 레저클럽.*

통합 회복.커뮤니티 프로그램의 담당자는 훈련된 동료, 자원봉사자, 유급 강사 등과 함께 다양한 레저클럽을 제공하여 소속감을 느끼게 합니다. 클럽활동에는 동양화, 서예, 뜨개질, 운동, 기공, 바느질, 노래, 태극권, 미술.공예 등이 포함됩니다.

P *정신질환을 경험한 동료들에게 제공하는 동료 지지 그룹.*

동료 지지 담당자는 동료들과 함께 그룹을 지속해서 운영하여 회복이 어떻게 이뤄지는지를 함께 나누도록 격려하고, 긍정적 자아개념과 자기 수용력을 개발, 확대하도록 도움을 줍니다.

F *진단받은 가족을 보살피는 돌봄이들을 위한 가족 지원그룹.*

홍폭의 가족 지원 프로그램은 돌봄이들이 가족의 회복과정에 동참하는 동안 자신의 회복력을 강화 할 수 있도록 월 1회 운영하는 모임입니다.

SCAR

3320 Midland Ave., Suite 201, Scarborough

NY

1751 Sheppard Ave. E., G/F, North York