

JANUARY 2021

WEDNESDAY/ថ្ងៃពុធ	THURSDAY/ថ្ងៃព្រហស្បតិ៍	FRIDAY/ថ្ងៃសុក្រ	WEDNESDAY/THỨ TƯ	THURSDAY/THỨ NĂM	FRIDAY/THỨ SÁU
6 2:00pm-3:00pm P កម្មវិធីមិត្តគាំទ្រមិត្ត ENG	7 2:00pm-3:00pm L ក្លឹបកំសាន្តខ្មែរ	8 11:00am-12:00pm L កម្មវិធីហាត់ប្រាណ ENG	6 2:00pm-3:00pm P Nhóm Hỗ Trợ ENG	7 10:30am-12:00pm L Trò Chơi Giải Trí	8 11:00am-12:00pm L Chương Trình Thể Dục ENG
13 2:00pm-3:00pm P កម្មវិធីមិត្តគាំទ្រមិត្ត ENG	14 2:00pm-3:00pm L ក្លឹបកំសាន្តខ្មែរ	15 11:00am-12:00pm L កម្មវិធីហាត់ប្រាណ ENG	13 2:00pm-3:00pm P Nhóm Hỗ Trợ ENG	14 10:30am-12:00pm R Diễn Đàn Sức Khỏe Tâm Lý	15 11:00am-12:00pm L Chương Trình Thể Dục ENG
20 2:00pm-3:00pm P កម្មវិធីមិត្តគាំទ្រមិត្ត ENG	21 2:00pm-3:00pm L ក្លឹបកំសាន្តខ្មែរ	22 11:00am-12:00pm L កម្មវិធីហាត់ប្រាណ ENG	20 2:00pm-3:00pm P Nhóm Hỗ Trợ ENG	21 10:30am-12:00pm P Nhóm Hỗ Trợ	22 11:00am-12:00pm L Chương Trình Thể Dục ENG
27 2:00pm-3:00pm P កម្មវិធីមិត្តគាំទ្រមិត្ត ENG	28 2:00pm-3:00pm L ក្លឹបកំសាន្តខ្មែរ	29 11:00am-12:00pm L កម្មវិធីហាត់ប្រាណ ENG	27 2:00pm-3:00pm P Nhóm Hỗ Trợ ENG	28 10:30am-12:00pm L Học Tiếng Anh	29 11:00am-12:00pm L Chương Trình Thể Dục ENG

សហគមន៍សមាគមសុខភាពសតិអារម្មណ៍ហុងហ្គុក (Cambodian, left) ប្រតិទិនខែមករា
 Hiệp Hội Sức Khỏe Tâm Thần Hồng Phúc Cộng Đồng Việt Nam (Vietnamese, right) Lịch Tháng Một
www.hongfook.ca | 416-493-4242 ext. 0



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 **Vietnamese or Cambodian**, 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 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.

Trong mùa dịch, đa số các chương trình được thực hiện qua mạng, ngoại trừ những chương trình có địa điểm được tô sáng. **TẤT CẢ NGƯỜI THAM GIA CẦN PHẢI ĐĂNG KÝ TRƯỚC KHI THAM GIA.** Đối với các chương trình **TẠI VĂN PHÒNG**, chỉ cho phép tối đa là **5 NGƯỜI THAM GIA**. Để đăng ký, vui lòng liên hệ (416) 493-4242 số máy lẻ 0 và yêu cầu nói chuyện với nhân viên phụ trách chương trình. 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 các chương trình đa văn hóa được thực hiện bằng tiếng Anh. Vui lòng xem mô tả của các chương trình và điều kiện dưới đây.

- C** Chương trình Cộng đồng dành cho bất kỳ ai quan tâm đến việc nâng cao nhận thức về sức khỏe tâm thần. Chương trình Cộng đồng Tích hợp của chúng tôi cung cấp các khóa đào tạo nâng cao năng lực và các nhóm hỗ trợ sức khỏe theo độ tuổi, nhằm cải thiện hiểu biết về sức khỏe tâm thần cho các cá nhân, giảm kỳ thị trong cộng đồng và tạo điều kiện kết nối xã hội.
- R** Cao đẳng Phục hồi cho bất kỳ ai bất kể chẩn đoán, lý lịch và kinh nghiệm. Nhân viên và những người đồng cảnh ngộ được đào tạo của Chương trình Cộng đồng và Phục hồi Tích hợp của chúng tôi cung cấp các khóa học / hội thảo về Sức khỏe và Phục hồi để hỗ trợ người tham gia khám phá lại và phát triển điểm mạnh, kỹ năng và sở thích của họ trong hành trình phục hồi.
- L** Câu lạc bộ Giải trí dành cho khách hàng trong thời gian phục hồi. Nhân viên Chương trình Cộng đồng và Phục hồi Tích hợp, cùng với những người đồng cảnh ngộ được đào tạo, những người hướng dẫn tình nguyện hoặc được trả lương của chúng tôi cung cấp nhiều Câu lạc bộ Giải trí để tạo điều kiện cho cảm giác thân thuộc, bao gồm vẽ tranh Trung Quốc, thư pháp, đan lát, tập thể dục, Khí công, may vá, ca hát, Thái cực quyền, nghệ thuật & thủ công, v.v.
- P** Nhóm Hỗ Trợ cho Người đồng cảnh ngộ dành cho những ai cùng kinh nghiệm sống. Nhân viên của nhóm hỗ trợ người đồng cảnh ngộ điều hành các nhóm với những người tham gia đồng cảnh ngộ để khuyến khích các cuộc trò chuyện xung quanh nguyên tắc phục hồi và để hỗ trợ người tham gia phát triển quan niệm tích cực về bản thân và chấp nhận bản thân một cách tốt hơn.

ក្នុងកំឡុងពេលជំងឺរីករាលដាលពេញពិភពលោក កម្មវិធីភាគច្រើន គឺធ្វើឡើងតាមរយៈប្រព័ន្ធអ៊ីនធឺណែត លើកលែងតែកម្មវិធីដែល មាន ទីកន្លែងកំណត់សំណុំពិសេស។ **អ្នកចូលរួមទាំងអស់គឺត្រូវ អោយចុះឈ្មោះមុនពេលចូលរួម។** សំរាប់កម្មវិធីទាំងឡាយដែលធ្វើ នៅមជ្ឈមណ្ឌល អនុញ្ញាតអោយអ្នកចូលរួមយ៉ាងច្រើនបំផុតគ្រឹម តែ៥នាក់ប៉ុណ្ណោះ។ ដើម្បីចុះឈ្មោះ សូមទូរស័ព្ទមកលេខ (416) 493- 4242 លេខបន្ត 0 ហើយសុំជួបអ្នកកាន់កាប់កម្មវិធី។ កម្មវិធីទាំងឡាយដែលបានរាយនៅក្នុងប្រតិទិននេះ គឺធ្វើឡើង ដោយនិយាយភាសាវៀតណាម ឬភាសាខ្មែរ លើកលែងតែកម្មវិធី ដែលមានដាក់កំណត់សំណុំ **ENG** ជាកម្មវិធីឆ្លងកាត់វប្បធម៌ ធ្វើឡើងជាភាសាអង់គ្លេស។ សូមរកមើលការពណ៌នានៃកម្មវិធី និង កម្មវិធីដែលអាចចូលរួមបានទាំងឡាយខាងក្រោម។

- C** កម្មវិធីសហគមន៍ទាំងឡាយគឺសំរាប់អ្នកដែលចាប់អារម្មណ៍ក្នុង ការផ្សព្វផ្សាយ ការយល់ដឹងអំពីសុខភាពសតិអារម្មណ៍។ កម្មវិធីសហ គមន៍ចុះទាំងឡាយរបស់យើងគឺផ្តល់ជូនដើម្បីព្យាបាលកាត់កាសង សមត្ថភាពនិងក្រុមគាំទ្រសុខុមាលភាពចំពោះវិឃណ្ណមួយ ដើម្បី បង្កើន ការចេះអាននិងសរសេររបស់អតិថិជននីមួយៗ ដើម្បីកាត់ បន្ថយនូវស្លាកស្នាមទុយសនៅក្នុងសហគម ហើយជួយសម្រួលក្នុង ទំនាក់ទំនងនៃសង្គម។
- R** កម្មវិធីសិក្សានៃការជាសះស្បើយឡើងវិញគឺសំរាប់អតិថិជនគ្រប់ គ្នាដោយមិនប្រកាន់នូវសញ្ជាតិភាពនៃភេទវិនិច្ឆ័យ ប្រវត្តិ និងបទ ពិសោធន៍របស់ពួកគេទេ។ បុគ្គលិកកម្មវិធីធ្វើអោយជាសះស្បើយ ឡើងវិញចុះរបស់យើងនិងកម្មវិធីសហគមន៍រួមទាំងមិត្តភក្តិដែល ទទួលបានការព្យាបាល ផ្តល់នូវមេរៀន/សិក្ខាសាលាទាំងឡាយនៃ សុខុមាលភាពនិងការជាសះស្បើយឡើងវិញយ៉ាងទូលំទូលាយ ដើម្បី គាំទ្រអ្នកចូលរួមក្នុងការស្រាវជ្រាវរកឡើងវិញនិងអភិវឌ្ឍន៍នូវភាព រឹងមាំ ជំនាញ និងចំណូលចិត្តរបស់ពួកគេក្នុងដំណើរឈានទៅរក ការជាសះស្បើយឡើងវិញ។
- L** ក្លឹបកំសាន្តទាំងឡាយសំរាប់អតិថិជនក្នុងការជាសះស្បើយឡើង វិញ។ បុគ្គលិកកម្មវិធីធ្វើអោយជាសះស្បើយចុះរបស់យើងនិងកម្មវិធី សហគមន៍ ជាមួយនិងមិត្តភក្តិដែលទទួលបានការព្យាបាល អ្នកស្រុក ចិត្ត ឬគ្រូបង្ហាត់ស្ម័គ្រប្រាកដល្អ ផ្តល់នូវក្លឹបកំសាន្តផ្សេងៗដើម្បី ជំនួយដល់វិញ្ញាណនៃការទទួលបានទាំងឡាយ រួមមានគំនូរចិន អក្សរផ្លូវ ការចាក់អំបោះ ហាត់ប្រាណ គីហ្គុង(Qigong) ដេរ ច្រៀង ថែដំសំល្ហុះ និងចម្លាក់ទាំងឡាយជាដើម។
- P** ក្រុមគាំទ្រមិត្តភក្តិ សំរាប់មិត្តភក្តិដែលមានបទពិសោធន៍ជីវិត។ បុគ្គលិកនៃការគាំទ្រមិត្តភក្តិធ្វើការជាមួយក្រុមទាំងឡាយជាមួយ មិត្តភក្តិដើម្បីជំរុញទឹកចិត្តក្នុងការនិយាយជុំវិញគោលការណ៍នៃការ ជាសះស្បើយឡើងវិញនិងដើម្បីគាំទ្រមិត្តភក្តិក្នុងការអភិវឌ្ឍន៍ការ យល់ឃើញអំពីខ្លួនល្អ និងការទទួលយកខ្លួនឯងប្រសើរជាងមុន។

