

January 2022

| MONDAY | TUESDAY | WEDNESDAY | THURSDAY | FRIDAY | SATURDAY |
|--------|--|---|--|--|--|
| 3 | 4 10:30am-11:30am Senior Wellness: Healing Art C | 5 10:30am-12:00pm Wellness Seminar Calligraphy C | 6 4:00pm-5:00pm Peer Support Group P ENG | 7 11:00am-12:00pm Exercise Program L ENG | 8 |
| 10 | 11 10:30am-11:30am Senior Wellness: New Wave C | 12 10:30am-12:00pm Peer Support Group - Recovery Group P | 13 4:00pm-5:00pm Peer Support Group P ENG | 14 11:00am-12:00pm Exercise Program L ENG | 15 |
| 17 | 18 10:30am-12:00pm Senior Wellness: Book Club C | 19 10:30am-12:00pm Body and Mind R | 20 4:00pm-5:00pm Peer Support Group P ENG | 21 11:00am-12:00pm Exercise Program L ENG | 22 |
| 24 | 25 10:00am-12:00pm <u>HEALTH AMBASSADOR BASIC TRAINING</u> C | 26 10:30am-12:20pm Peer Support Group - Sewing group & Leisure Club P | 27 4:00pm-5:00pm Peer Support Group P ENG | 28 11:00am-12:00pm Exercise Program L ENG | 29 10:00am-12:00pm Korean Family Support Group Meeting F |
| 31 | | | | | |

HAPPY
New Year 

January 2022

| MONDAY | TUESDAY | WEDNESDAY | THURSDAY | FRIDAY | SATURDAY |
|--------|---|---|---|--|---|
| 3 | 4 10:30am-11:30am 힐링아트 (KASC Chair) C | 5 10:30am-12:00pm Wellness Seminar 서예교실 C | 6 4:00pm-5:00pm 동료 지지 그룹 P ENG | 7 11:00am-12:00pm 피트니스 세션 L ENG | 8 |
| 10 | 11 10:30am-11:30am 뉴웨이브 C | 12 10:30am-12:00pm 동료 지지 그룹 - 회복 그룹 P | 13 4:00pm-5:00pm 동료 지지 그룹 P ENG | 14 11:00am-12:00pm 피트니스 세션 L ENG | 15 |
| 17 | 18 10:30am-12:00pm 북 클럽 C | 19 10:30am-12:00pm Body & Mind (바디 앤 마인드) R | 20 4:00pm-5:00pm 동료 지지 그룹 P ENG | 21 11:00am-12:00pm 피트니스 세션 L ENG | 22 |
| 24 | 25 10:00am-12:00pm 마음건강 홍보대사 기본교육 과정 (Zoom) C | 26 10:30am-12:20pm 동료 지지 그룹 - 바느질 그룹, 레저 클럽 P | 27 4:00pm-5:00pm 동료 지지 그룹 P ENG | 28 11:00am-12:00pm 피트니스 세션 L ENG | 29 10:00am-12:00pm 홍폭 가족 지원 모임 F |
| 31 | | | | | |

새해 복 많이 받으시고
건강하세요



January 2022

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 **Korean**, 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.
✔ 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 Club**
to client in recovery
✔ Please call (437) 333-6730 to register.
- P Peer Support Group**
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.

세계적 감염병 기간에 제공되는 대부분의 프로그램은, 장소를 별도로 명시한 일부 프로그램을 제외하고는 원격으로 제공됩니다. **현장에서** 진행되는 일부 대면식 프로그램의 경우에 최대 **5명**까지만 참석이 허용됩니다. **프로그램 참석 희망자는 아래에 명시된 프로그램 담당자에게 전화로 사전 등록을 부탁드립니다.**

이 달력에 수록된 프로그램은 **ENG** 로 표시된 경우를 제외하고는 모두 **한국어**로 제공 됩니다. 다문화 프로그램은 영어로 진행이 됩니다. 프로그램에 대한 설명과 참가 자격은 하단설명을 참조하시기 바랍니다.

- C 커뮤니티 및 건강 프로그램**
정신건강에 대한 이해 증진에 관심 있는 모두를 위한 프로그램
✔ 프로그램 등록을 원하시면 (437) 333-9376
- R 회복 학교**
진단과 배경, 경험과 관계없이 누구에게나 열려있는 프로그램
✔ 프로그램 등록을 원하시면 (437) 333-9376
- L 레저 클럽**
회복 중인 클라이언트를 위한 통합적 치유와 회복을 위한 프로그램
✔ 프로그램 등록을 원하시면 (437) 333-6730
- P 동료지지 그룹**
비슷한 정신적 질환을 경험한 동료들과 함께 나누며 배우는 프로그램
✔ 프로그램 등록을 원하시면 (437) 333-6730
- F 가족 지원 그룹**
정신적 질환을 진단 받은 가족을 보살피는 돌봄이들을 위한 프로그램
✔ 프로그램 등록을 원하시면 (437) 333-6730