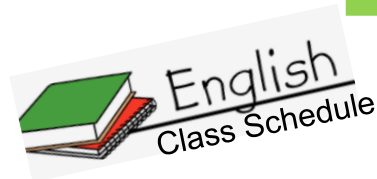


February 2022

THURSDAY	FRIDAY
3 L 2:00pm-3:00pm Cambodian Leisure Club	4 L 11:00am-12:00pm Exercise Program ENG
10 L 2:00pm-3:00pm Cambodian Leisure Club	11 L 11:00am-12:00pm Exercise Program ENG
17 L 2:00pm-3:00pm Cambodian Leisure Club	18 L 11:00am-12:00pm Exercise Program ENG
24 L 2:00pm-3:00pm Cambodian Leisure Club	25 L 11:00am-12:00pm Exercise Program ENG

THURSDAY	FRIDAY
3 P 1:30pm-3:30pm Peer Support Group P 4:00pm-5:00pm Peer Support Group ENG	4 L 11:00am-12:00pm Exercise Program ENG
10 L 1:30pm-3:30pm Daily Routine Wellness Practices P 4:00pm-5:00pm Peer Support Group ENG	11 L 11:00am-12:00pm Exercise Program ENG
17 R 1:30pm-3:30pm Resilience Training P 4:00pm-5:00pm Peer Support Group ENG	18 L 11:00am-12:00pm Exercise Program ENG
24 P 4:00pm-5:00pm Peer Support Group ENG C 7:00pm-8:30pm Wellness Seminar “Fear, Trauma and Resilience”	25 L 11:00am-12:00pm Exercise Program ENG

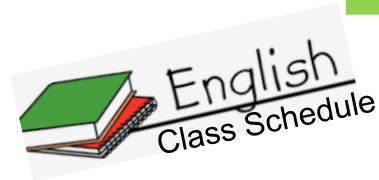


Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
ESL for high beginners to intermediate (CLB 3-5)	ESL for high beginners to intermediate (CLB 3-5)	ESL for beginners (CLB 1-3)	ESL for high beginners to intermediate (CLB 3-5)	ESL for beginners (CLB 1-3)

February 2022

ថ្ងៃព្រហស្បតិ៍	ថ្ងៃសុក្រ
<p>3 L 2:00pm-3:00pm ក្លឹបកំសាន្តខ្មែរ</p>	<p>4 L 11:00am-12:00pm កម្មវិធីហាត់ប្រាណ ENG</p>
<p>10 L 2:00pm-3:00pm ក្លឹបកំសាន្តខ្មែរ</p>	<p>11 L 11:00am-12:00pm កម្មវិធីហាត់ប្រាណ ENG</p>
<p>17 L 2:00pm-3:00pm ក្លឹបកំសាន្តខ្មែរ</p>	<p>18 L 11:00am-12:00pm កម្មវិធីហាត់ប្រាណ ENG</p>
<p>24 L 2:00pm-3:00pm ក្លឹបកំសាន្តខ្មែរ</p>	<p>25 L 11:00am-12:00pm កម្មវិធីហាត់ប្រាណ ENG</p>

THỨ NĂM	THỨ SÁU
<p>3 P 1:30pm-3:30pm Nhóm Hỗ Trợ P 4:00pm-5:00pm Nhóm Hỗ Trợ ENG</p>	<p>4 L 11:00am-12:00pm Chương Trình Thẻ Dục ENG</p>
<p>10 L 1:30pm-3:30pm Thiền & Hoạt Động cho Sức Khỏe Tâm Lý P 4:00pm-5:00pm Nhóm Hỗ Trợ ENG</p>	<p>11 L 11:00am-12:00pm Chương Trình Thẻ Dục ENG</p>
<p>17 R 1:30pm-3:30pm Lớp học-Xây dựng khả năng phục hồi tâm lý P 4:00pm-5:00pm Nhóm Hỗ Trợ ENG</p>	<p>18 L 11:00am-12:00pm Chương Trình Thẻ Dục ENG</p>
<p>24 P 4:00pm-5:00pm Nhóm Hỗ Trợ ENG C 7:00pm-8:30pm Hội Thảo Sức Khỏe sợ hãi, sang chấn và khả năng phục hồi</p>	<p>25 L 11:00am-12:00pm Chương Trình Thẻ Dục ENG</p>



THỨ HAI	THỨ BA	THỨ TƯ	THỨ NĂM	THỨ SÁU
ESL cho người mới bắt đầu đến trung cấp (CLB 3-5)	ESL cho người mới bắt đầu đến trung cấp (CLB 3-5)	ESL cho người mới bắt đầu (CLB1-3)	ESL cho người mới bắt đầu đến trung cấp (CLB 3-5)	ESL cho người mới bắt đầu (CLB1-3)

February 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 **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 program, please call **(647) 244-6298**
- R** **Recovery College**
to anyone regardless of their diagnosis, background and experience.
✔ For Vietnamese program, please call **(647) 244-6298**
- L** **Leisure Clubs**
to clients in recovery.
✔ For Vietnamese program, please call **(647) 244-6298**
✔ For Cambodian program, please call **(647) 242-3179**
- P** **Peer Support Groups**
to peers with lived experience.
✔ For Vietnamese program, please call **(647) 244-6298**
✔ For English program, please call **(647) 339-0029**

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) 244-6298.**
- 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) 244-6298.**
- 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) 244-6298.**

ក្នុងកំឡុងពេលជំងឺរីករាលដាលពេញពិភពលោក កម្មវិធីភាគច្រើនគឺធ្វើឡើងតាមរយៈប្រព័ន្ធអ៊ីនធឺណិត លើកលែងតែកម្មវិធីដែលមាន ទីកន្លែងគំនូសពណ៌ពីលើ។ **អ្នកចូលរួមទាំងអស់គឺតម្រូវអោយចុះឈ្មោះមុនពេលចូលរួម។** សំរាប់កម្មវិធីទាំងឡាយដែលធ្វើនៅមជ្ឈមណ្ឌល អន្តរក្រុមអោយអ្នកចូលរួមយ៉ាងច្រើនបំផុតត្រឹមតែ៥នាក់ប៉ុណ្ណោះ។ ដើម្បីចុះឈ្មោះ សូមទូរស័ព្ទមកលេខ 647-242-3179 ហើយសុំជួបអ្នកកាន់កាប់កម្មវិធី។

កម្មវិធីទាំងឡាយដែលបានរាយនៅក្នុងប្រតិទិននេះ គឺធ្វើឡើងដោយនិយាយភាសារៀកណាម ឬភាសាខ្មែរ លើកលែងតែកម្មវិធីដែលមានដាក់គំនូសសញ្ញា **ENG** ជាកម្មវិធីឆ្លងកាត់វប្បធម៌ ធ្វើឡើងជាភាសាអង់គ្លេស។ សូមរកមើលការពណ៌នានៃកម្មវិធី និងកម្មវិធីដែលអាចចូលរួមបានទាំងឡាយខាងក្រោម។

- L** ក្លឹបកំសាន្តទាំងឡាយសំរាប់អតិថិជនក្នុងការជាសះស្បើយឡើងវិញ។ បុគ្គលិកកម្មវិធីធ្វើអោយជាសះស្បើយចុះរូបសំរោង និងកម្មវិធីសហគមន៍ ជាមួយនិងមិត្តភក្តិដែលទទួលការហ្វឹកហាត់ អ្នកស្ម័គ្រចិត្ត ឬគ្រូបង្ហាត់ស្ម័គ្រចិត្ត ផ្តល់នូវក្លឹបកំសាន្តផ្សេងៗដើម្បីជំនួយដល់វិញ្ញាណនៃការទទួលបានទាំងឡាយ រួមមានគំនូរចិន អក្សរផ្ទង់ ការចាក់អំបោះ ហាត់ប្រាណ គិហ្គុង(Qigong) ដេរ ច្រៀង ថែដី សិល្បៈនិងចម្លាក់ទាំងឡាយជាដើម។
- P** ក្រុមគាំទ្រមិត្តភក្តិ សំរាប់មិត្តភក្តិដែលមានបទពិសោធន៍ជំងឺរីក។ បុគ្គលិកនៃការគាំទ្រមិត្តភក្តិធ្វើការជាមួយក្រុមទាំងឡាយជាមួយមិត្តភក្តិដើម្បីជំរុញទឹកចិត្តក្នុងការនិយាយជុំវិញគោលការណ៍នៃការជាសះស្បើយឡើងវិញនិងដើម្បីគាំទ្រមិត្តភក្តិក្នុងការអភិវឌ្ឍន៍ការយល់ឃើញអំពីខ្លួនល្អៗ និងការទទួលយកខ្លួនឯងប្រសើរជាងមុន។

