



Tuesday      Wednesday      Thursday      Friday      Saturday

L 10:00am-12:00pm  
ESL DT

L 10:00am-12:00pm  
ESL DT

April 2023

THURSDAY	FRIDAY
6 L 2:00pm-3:00pm Cambodian Leisure Club	7 L 9:00am-10:30am Exercise Program ENG
13 L 2:00pm-3:00pm Cambodian Leisure Club	14 L 9:00am-10:30am Exercise Program ENG
20 L 2:00pm-3:00pm Cambodian Leisure Club	21 L 9:00am-10:30am Exercise Program ENG
27 L 2:00pm-3:00pm Cambodian Leisure Club	28 L 9:00am-10:30am Exercise Program ENG

THURSDAY	FRIDAY
6 R 1:30pm-3:30pm Wellness Seminar DT P 4:00pm-5:15pm Peer Support Group ENG	7 L 9:00am-10:30am Exercise Program ENG L 12:00pm-4:00pm Holistic Drop In DT
13 L 1:30pm-3:30pm Daily Routine Wellness Practices DT P 4:00pm-5:15pm Peer Support Group ENG	14 L 9:00am-10:30am Exercise Program ENG L 12:00pm-4:00pm Holistic Drop In DT
20 P 1:30pm-3:30pm Peer Support Group DT P 4:00pm-5:15pm Peer Support Group ENG	21 L 9:00am-10:30am Exercise Program ENG L 12:00pm-4:00pm Holistic Drop In DT
27 L 1:30pm-3:30pm Wellness Outdoor DT P 4:00pm-5:15pm Peer Support Group ENG	28 L 9:00am-10:30am Exercise Program ENG L 12:00pm-4:00pm Holistic Drop In DT



**HONG FOOK**  
MENTAL HEALTH ASSOCIATION  
[www.hongfook.ca](http://www.hongfook.ca)  
416-493-4242



Cambodian-Speaking Community Program Calendar

Vietnamese-Speaking Community Program Calendar

# April 2023



**Tuesday      Wednesday      Thursday      Friday      Saturday**

L 10:00am-12:00pm  
ESL DT

L 10:00am-12:00pm  
ESL DT

**THURSDAY      FRIDAY**

6	L 2:00pm-3:00pm ភ្ជាប់សាន្តខ្មែរ
13	L 2:00pm-3:00pm ភ្ជាប់សាន្តខ្មែរ
20	L 2:00pm-3:00pm ភ្ជាប់សាន្តខ្មែរ
27	L 2:00pm-3:00pm ភ្ជាប់សាន្តខ្មែរ

7	L 9:00am-10:30am កម្មវិធីហាត់ប្រាណ ENG
14	L 9:00am-10:30am កម្មវិធីហាត់ប្រាណ ENG
21	L 9:00am-10:30am កម្មវិធីហាត់ប្រាណ ENG
28	L 9:00am-10:30am កម្មវិធីហាត់ប្រាណ ENG

**THURSDAY      FRIDAY**

6	R 1:30pm-3:30pm  Hội Thảo Sức Khoẻ DT P 4:00pm-5:15pm  Nhóm Hỗ Trợ ENG
13	L 1:30pm-3:30pm Thiền & Hoạt Động cho Sức Khoẻ Tâm Lý DT P 4:00pm-5:15 pm  Nhóm Hỗ Trợ ENG
20	P 1:30pm-3:30pm  Nhóm Hỗ Trợ DT P 4:00pm-5:15pm  Nhóm Hỗ Trợ ENG
27	L 1:30pm-3:30pm  Đi Chợ DT P 4:00pm-5:15pm  Nhóm Hỗ Trợ ENG

7	L 9:00am-10:30am Chương Trình Thể Dục ENG 12:00pm-4:00pm DT Văn Phòng Tiếp Cận Toàn Diện
14	L 9:00am-10:30am Chương Trình Thể Dục ENG 12:00pm-4:00pm DT Văn Phòng Tiếp Cận Toàn Diện
21	L 9:00am-10:30am Chương Trình Thể Dục ENG 12:00pm-4:00pm DT Văn Phòng Tiếp Cận Toàn Diện
28	L 9:00am-10:30am Chương Trình Thể Dục ENG 12:00pm-4:00pm DT Văn Phòng Tiếp Cận Toàn Diện



សហគមន៍សមាគមសុខភាពសតិអារម្មណ៍ហុងហ្គុក  
ប្រតិទិនខែមេសា

**HONG FOOK**  
MENTAL HEALTH ASSOCIATION  
[www.hongfook.ca](http://www.hongfook.ca)  
416-493-4242

Hội Sức Khoẻ Tâm Thần Hồng Phúc - Cộng Đồng Việt Nam  
Tháng 4

# April 2023

As the provincial government has been taking steps to ease public health measures, we are in the process of gradually reopening certain on-site programs, which are identified with corresponding location icons.

**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 Vietnamese or Cambodian, except those specified with **ENG** are cross-cultural programs delivered in English. Please find program description and eligibilities below.

As the provincial government has been taking steps to ease public health measures, we are in the process of gradually reopening certain on-site programs, which are identified with corresponding location icons.

**Pre-registration is required for new participants.**

To register, please call the corresponding contact number listed below.

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.

ដោយសាររដ្ឋាភិបាលខេត្តបាននឹងកំពុងចាត់វិធានការដើម្បីបន្តបន្ថយវិធានការសុខភាពសាធារណៈ យើងកំពុងស្ថិតក្នុងដំណើរការបើកអោយមានដំណើរការឡើងវិញជាបណ្តើរៗនូវកម្មវិធីមួយចំនួននៅនឹងកន្លែង ដែលត្រូវបានបញ្ជាក់ដោយរូបតំណាងនៃទីតាំង។ **សូមចុះឈ្មោះជាមុន សម្រាប់អ្នកចូលរួមថ្មី** ដើម្បីចុះឈ្មោះ សូមទូរស័ព្ទទៅលេខទំនាក់ទំនងដែលត្រូវបានរាយខាងក្រោម។

កម្មវិធីដែលបានរាយក្នុងប្រតិទិននេះត្រូវបានចែកចាយជាភាសាវៀតណាម ឬកម្ពុជា លើកលែងតែកម្មវិធីដែលបានបញ្ជាក់ជាមួយ **ENG** គឺជាកម្មវិធីឆ្លងវប្បធម៌ដែលផ្តល់ជាភាសាអង់គ្លេស។ សូមមើលការពិពណ៌នាអំពីកម្មវិធីនិងសិទ្ធិអាចចូលរួមបានខាងក្រោម។

<p><b>C</b></p> <p><b>Community and Wellness Programs</b> <i>To anyone interested in promoting mental wellness.</i></p> <p>☎ For Vietnamese program, please call <b>647-244-6298</b></p>	<p><b>C</b></p> <p><b>Chương Trình Cộng Đồng và Sức Khỏe</b> <i>cho những ai quan tâm đến việc nâng cao nhận thức về sức khỏe tâm lý.</i></p> <p>☎ Để đăng ký tham gia chương trình tiếng Việt, vui lòng gọi số <b>(647) 244-6298.</b></p>	<p><b>C</b></p> <p><b>កម្មវិធីសហគមន៍ និងសុខភាព</b> សម្រាប់អ្នកដែលចាប់អារម្មណ៍លើការលើកកម្ពស់សុខភាពផ្លូវចិត្ត។</p> <p>☎ សំរាប់កម្មវិធីវៀតណាម សូមទូរស័ព្ទ <b>647-244-6298</b></p>
<p><b>R</b></p> <p><b>Recovery College</b> <i>To anyone regardless of their diagnosis, background and experience.</i></p> <p>☎ For Vietnamese program, please call <b>647-244-6298</b></p>	<p><b>R</b></p> <p><b>Cao Đẳng Phục Hồi</b> <i>dành cho bất kỳ ai bất kể chẩn đoán, lý lịch và kinh nghiệm.</i></p> <p>☎ Để đăng ký tham gia chương trình tiếng Việt, vui lòng gọi số <b>(647) 244-6298.</b></p>	<p><b>R</b></p> <p><b>សិក្ខាសាលានៃការជាត្រឡប់ឡើងវិញ</b> សម្រាប់មនុស្សគ្រប់គ្នាមិនគិតពីរោគវិនិច្ឆ័យ ប្រវត្តិ និងបទពិសោធន៍។</p> <p>☎ សំរាប់កម្មវិធីវៀតណាម សូមទូរស័ព្ទ <b>647-244-6298</b></p>
<p><b>L</b></p> <p><b>Leisure Clubs</b> <i>to clients in recovery.</i></p> <p>☎ For Vietnamese program, please call <b>647-244-6298</b> ☎ For Cambodian program, please call <b>647-242-3179</b> ☎ For ESL, Please call <b>647-921-9523</b> to register.</p>	<p><b>L</b></p> <p><b>Câu Lạc Bộ Giải Trí</b> <i>cho khách hàng trong phục hồi.</i></p> <p>☎ Để đăng ký tham gia chương trình tiếng Việt, vui lòng gọi số <b>(647) 244-6298.</b></p>	<p><b>L</b></p> <p><b>ក្លឹបកំសាន្ត</b> សំរាប់អតិថិជនក្នុងការជាត្រឡប់ឡើងវិញ សំរាប់កម្មវិធីវៀតណាម សូមទូរស័ព្ទ <b>647-244-6298</b></p> <p>☎ សំរាប់កម្មវិធីខ្មែរ សូមទូរស័ព្ទ <b>647-242-3179</b> ☎ សំរាប់ ESL សូមទូរស័ព្ទ <b>647-921-9523</b> ដើម្បីចុះឈ្មោះ</p>
<p><b>P</b></p> <p><b>Peer Support Groups</b> <i>to peers with lived experience.</i></p> <p>☎ For Vietnamese program, please call <b>647-244-6298</b> ☎ For English program, please call <b>647-339-0029</b></p>	<p><b>P</b></p> <p><b>Nhóm Hỗ Trợ</b> <i>cho những ai cùng kinh nghiệm sống.</i></p> <p>☎ Để đăng ký tham gia chương trình tiếng Việt, vui lòng gọi số <b>(647) 244-6298.</b></p>	<p><b>P</b></p> <p><b>ក្រុមមិត្តជួយមិត្ត</b> សំរាប់មិត្តមានបទពិសោធន៍ជាក់ស្តែង សម្រាប់អ្នកដែលចាប់អារម្មណ៍លើការលើកកម្ពស់សុខភាពផ្លូវចិត្ត។</p> <p>☎ សំរាប់កម្មវិធីភាសាវៀតណាម សូមទូរស័ព្ទ <b>647-244-6298</b> ☎ សំរាប់កម្មវិធីភាសាវៀតណាម សូមទូរស័ព្ទ <b>647-339-0029</b></p>