


# October 2023

| Tuesday   | Wednesday  | Thursday  | Friday   | Saturday  |
|---|--|---|--|---|
| <p>3<br/>C<br/>10:00am-12:30am<br/>Health Ambassador<br/>Basic Training</p> <p>C<br/>10:30am-11:30am<br/>Wellness Program:<br/>Healing Art</p>                      | <p>4<br/>R<br/>10:30am-12:00pm<br/>Body and Mind</p>   | <p>5<br/>P<br/>4:00pm-5:15pm<br/>Peer Support Group</p>   | <p>6<br/>L<br/>12:30pm-3:30pm<br/>Holistic Drop-In<br/>Ping-pong Club,<br/>Line Dance, Walking,<br/>Health Talk with game</p>  |  |
| <p>10<br/>C<br/>10:00am-12:30am<br/>Health Ambassador<br/>Basic Training</p> <p>C<br/>10:30am-11:30am<br/>Wellness Program:<br/>New Wave</p>                        | <p>11<br/>P<br/>10:30am-12:00pm<br/>Peer Support Group:<br/>Recovery Group</p> <p>R<br/>2:00pm-3:30pm<br/>Let's walk the English Talk</p>  | <p>12<br/>P<br/>4:00pm-5:15pm<br/>Peer Support Group</p>  | <p>13<br/>L<br/>12:30pm-3:30pm<br/>Holistic Drop-In<br/>Ping-pong Club,<br/>Line Dance, Walking,<br/>Health Talk with game</p> |   |
| <p>17<br/>C<br/>10:00am-12:30am<br/>Health Ambassador<br/>Basic Training</p> <p>C<br/>10:30am-11:30am<br/>Wellness Program:<br/>Book Club</p>                       | <p>18<br/>R<br/>2:00pm-3:30pm<br/>Let's walk the English Talk</p>  | <p>19<br/>P<br/>4:00pm-5:15pm<br/>Peer Support Group</p>  | <p>20<br/>L<br/>12:30pm-3:30pm<br/>Holistic Drop-In<br/>Ping-pong Club,<br/>Line Dance, Walking,<br/>Health Talk with game</p> | <p>WEDNESDAY/ FRIDAY</p> <p>10:00am-12:00pm<br/>ESL</p>                             |
| <p>24<br/>C<br/>10:00am-12:30am<br/>Health Ambassador<br/>Basic Training</p> <p>C<br/>10:30am-11:30pm<br/>Wellness Program:<br/>Korean Culture &amp; Literature</p> | <p>25<br/>P<br/>10:30am-12:00pm<br/>Peer Support Group:<br/>Leisure club</p> <p>L<br/>12:30pm-1:30pm<br/>Sewing Group</p> <p>R<br/>2:00pm-3:30pm<br/>Let's walk the English Talk</p> | <p>26<br/>F<br/>2:00pm-4:00pm<br/>Family Support Group<br/>(Senior Group)</p> <p>P<br/>4:00pm-5:15pm<br/>Peer Support Group</p> | <p>27<br/>L<br/>12:30pm-3:30pm<br/>Holistic Drop-In<br/>Ping-pong Club,<br/>Line Dance, Walking,<br/>Health Talk with game</p> |   |
|   |  |   |  | <p>28<br/>F<br/>10:00am-12:00pm<br/>Korean<br/>Family Support Group</p>             |



# October 2023

| 화요일   | 수요일   | 목요일   | 금요일   | 토요일   |
|---|---|---|---|---|
| <p>3<br/>C</p> <p>10:00am-12:30am<br/>마음건강 홍보대사<br/>기본교육 과정</p> <p>C</p> <p>10:30am-11:30am<br/>웰니스 프로그램:<br/>힐링아트</p> <p>10</p> <p>C</p> <p>10:00am-12:30am<br/>마음건강 홍보대사<br/>기본교육 과정</p> <p>C</p> <p>10:30am-11:30am<br/>웰니스 프로그램:<br/>뉴웨이브</p> <p>17</p> <p>C</p> <p>10:00am-12:30am<br/>마음건강 홍보대사<br/>기본교육 과정</p> <p>C</p> <p>10:30am-11:30am<br/>웰니스 프로그램:<br/>북클럽</p> <p>24</p> <p>C</p> <p>10:00am-12:30am<br/>마음건강 홍보대사<br/>기본교육 과정</p> <p>C</p> <p>11:00am-12:00pm<br/>웰니스 프로그램:<br/>문화사랑방</p> | <p>4<br/>R</p> <p>10:30am-12:00pm<br/>바디앤 마인드 프로그램</p> <p>11</p> <p>P</p> <p>10:30am-12:00pm<br/>동료 지지 그룹:<br/>회복 그룹</p> <p>R</p> <p>2:00pm-3:30pm NY<br/>실전 영어</p> <p>18</p> <p>R</p> <p>2:00pm-3:30pm NY<br/>실전 영어</p> <p>25</p> <p>P</p> <p>10:30am-12:00pm NY<br/>동료 지지 그룹: 레저 클럽</p> <p>L</p> <p>12:30pm-1:30pm NY<br/>바느질 그룹</p> <p>R</p> <p>2:00pm-3:30pm NY<br/>실전 영어</p> | <p>5<br/>P</p> <p>4:00pm-5:15pm ENG<br/>동료 지지 그룹</p> <p>12</p> <p>P</p> <p>4:00pm-5:15pm ENG<br/>동료 지지 그룹</p> <p>19</p> <p>P</p> <p>4:00pm-5:15pm ENG<br/>동료 지지 그룹</p> <p>26</p> <p>F</p> <p>2:00pm-4:00pm NY<br/>홍폭 가족 지원 모임<br/>시니어 그룹</p> <p>P</p> <p>4:00pm-5:15pm ENG<br/>동료 지지 그룹</p> | <p>6<br/>L</p> <p>12:30pm-3:30pm DT<br/>전인 프로그램: 드랍 인<br/>핑퐁클럽, 라인댄스,<br/>산책그룹, 건강토크</p> <p>13</p> <p>L</p> <p>12:30pm-3:30pm DT<br/>전인 프로그램: 드랍 인<br/>핑퐁클럽, 라인댄스,<br/>산책그룹, 건강토크</p> <p>20</p> <p>L</p> <p>12:30pm-3:30pm DT<br/>전인 프로그램: 드랍 인<br/>핑퐁클럽, 라인댄스,<br/>산책그룹, 건강토크</p> <p>27</p> <p>L</p> <p>12:30pm-3:30pm DT<br/>전인 프로그램: 드랍 인<br/>핑퐁클럽, 라인댄스,<br/>산책그룹, 건강토크</p> | <p>토요일</p> <p>English<br/>Class<br/>Schedule</p> <p>WEDNESDAY/ FRIDAY</p> <p>10:00am-12:00pm<br/>ESL DT</p> <p>28</p> <p>F</p> <p>10:00am-12:00pm<br/>홍폭 가족 지원 모임</p> |



# October 2023

**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 Korean, except those specified with **ENG** are cross-cultural programs delivered in English. Please find program description and eligibilities below. Except the ones with a highlighted location, programs are delivered virtually on Zoom.

**모든 신청자는 프로그램 참여 전, 반드시 등록이 요구됩니다.** 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 하단의 설명을 참조하시기 바랍니다. 프로그램 장소가 따로 지정되지 않은 프로그램은 모두 온라인(Zoom)으로 진행됩니다.

|          |   |
|----------|---|
| <b>C</b> | <b>Community and Wellness Programs</b><br><i>To anyone interested in promoting mental wellness.</i><br>☎ Please call <b>437-333-9376</b> to register.             |
| <b>R</b> | <b>Recovery College</b><br><i>To anyone regardless of their diagnosis, background and experience.</i><br>☎ Please call <b>437-333-9376</b> to register.           |
| <b>L</b> | <b>Leisure Clubs</b><br><i>To clients in recovery.</i><br>☎ Please call <b>437-333-6730</b> to register.<br>For ESL, Please call <b>647-921-9523</b> to register. |
| <b>P</b> | <b>Peer Support Groups</b><br><i>To peers with lived experience.</i><br>☎ Please call <b>437-333-6730</b> to register.  |
| <b>F</b> | <b>Family Support Groups</b><br><i>To caregivers supporting loved ones with diagnosis.</i><br>☎ Please call <b>437-333-6730</b> to register.                      |

|          |   |
|----------|---|
| <b>C</b> | <b>커뮤니티 및 건강 프로그램</b><br><i>정신건강에 대한 이해 증진에 관심 있는 모두를 위한 프로그램</i><br>☎ 프로그램 등록을 원하시면 <b>437-333-9376</b> 로 연락주세요.   |
| <b>R</b> | <b>회복 학교</b><br><i>진단과 배경, 경험과 관계없이 누구에게나 열려있는 프로그램</i><br>☎ 프로그램 등록을 원하시면 <b>437-333-9376</b> 로 연락주세요.   |
| <b>L</b> | <b>레저</b><br><i>비슷한 정신적 질환을 경험한 동료들과 함께 나누며 배우는 프로그램</i><br>☎ 프로그램 등록을 원하시면 <b>437-333-6730</b> 로 연락주세요.<br>ESL 프로그램 등록을 원하시면 <b>647-921-9523</b> 로 연락주세요 |
| <b>P</b> | <b>동료지지 그룹</b><br><i>회복 중인 클라이언트를 위한 통합적 치유와 회복을 위한 프로그램</i><br>☎ 프로그램 등록을 원하시면 <b>437-333-6730</b> 로 연락주세요.  |
| <b>F</b> | <b>가족 지원 그룹</b><br><i>정신적 질환을 진단 받은 가족을 보살피는 돌봄이들을 위한 프로그램</i><br>☎ 프로그램 등록을 원하시면 <b>437-333-6730</b> 로 연락주세요.  |

