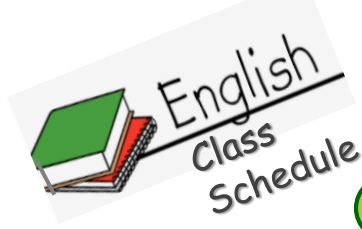


# October 2023

**WEDNESDAY 4, 11, 18**

R

**2:00pm-3:30pm** NY  
Let's walk the English talk



**WEDNESDAY/ FRIDAY**

L

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

**THURSDAY**

**FRIDAY**

5 L 2:00pm-3:00pm Cambodian Leisure Club	6 L 9:00am-10:30am Exercise Program
12 L 2:00pm-3:00pm Cambodian Leisure Club	13 L 9:00am-10:30am Exercise Program
19 L 2:00pm-3:00pm Cambodian Leisure Club	20 L 9:00am-10:30am Exercise Program
26 L 2:00pm-3:00pm Cambodian Leisure Club	27 L 9:00am-10:30am Exercise Program

**THURSDAY**

**FRIDAY**

5 P 1:30pm-3:30pm Peer Support Group	6 L 9:00am-10:30am Exercise Program
P 4:00pm-5:15pm Peer Support Group	13 L 9:00am-10:30am Exercise Program
12 L 1:30pm-3:30pm Daily Routine Wellness Practices	20 L 9:00am-10:30am Exercise Program
P 4:00pm-5:15pm Peer Support Group	27 L 9:00am-10:30am Exercise Program
19 R 1:30pm-3:30pm Resilience Training	
P 4:00pm-5:15pm Peer Support Group	
26 C 1:30pm-3:30pm Wellness Seminar	
P 4:00pm-5:15pm Peer Support Group	



**Cambodian-Speaking Community Program Calendar**



416-493-4242



**Vietnamese-Speaking Community Program Calendar**

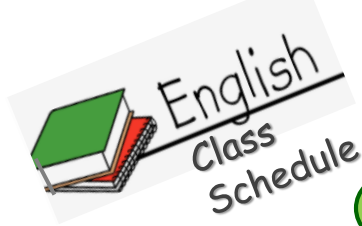
# October 2023

**WEDNESDAY 4, 11, 18**

R

**2:00pm-3:30pm NY**

**Let's walk the English talk**



**WEDNESDAY/ FRIDAY**

L

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

ថ្ងៃព្រហស្បតិ៍		ថ្ងៃសុក្រ	
5 L	2:00pm-3:00pm ក្លឹបកំសាន្តខ្មែរ	6 L	9:00am-10:30am <b>ENG</b> កម្មវិធីហាត់ប្រាណ
12 L	2:00pm-3:00pm ក្លឹបកំសាន្តខ្មែរ	13 L	9:00am-10:30am <b>ENG</b> កម្មវិធីហាត់ប្រាណ
19 L	2:00pm-3:00pm ក្លឹបកំសាន្តខ្មែរ	20 L	9:00am-10:30am <b>ENG</b> កម្មវិធីហាត់ប្រាណ
26 L	2:00pm-3:00pm ក្លឹបកំសាន្តខ្មែរ	27 L	9:00am-10:30am <b>ENG</b> កម្មវិធីហាត់ប្រាណ

THỨ NĂM		THỨ SÁU	
5 P	1:30pm-3:30pm Nhóm Hỗ Trợ <b>DT</b>	6 L	9:00am-10:30am <b>ENG</b> Chương Trình Thể Dục
P	4:00pm-5:15pm Nhóm Hỗ Trợ <b>ENG</b>	13 L	9:00am-10:30am <b>ENG</b> Chương Trình Thể Dục
12 L	1:30pm-3:30pm Thiền & Hoạt Động cho Sức Khỏe Tâm Lý	13 L	9:00am-10:30am <b>ENG</b> Chương Trình Thể Dục
P	4:00pm-5:15pm Nhóm Hỗ Trợ <b>ENG</b>	20 L	9:00am-10:30am <b>ENG</b> Chương Trình Thể Dục
19 R	1:30pm-3:30pm Lớp học-Xây dựng khả năng phục hồi tâm lý <b>DT</b>	20 L	9:00am-10:30am <b>ENG</b> Chương Trình Thể Dục
P	4:00pm-5:15pm Nhóm Hỗ Trợ <b>ENG</b>	27 L	9:00am-10:30am <b>ENG</b> Chương Trình Thể Dục
26 C	1:30pm-3:30pm Hội Thảo Sức Khỏe		
P	4:00pm-5:15pm Nhóm Hỗ Trợ <b>ENG</b>		



សហគមន៍សមាគមសុខភាពសតិអារម្មណ៍ហុងហ្វុក  
ប្រតិទិនខ្មែរ



Hội Sức Khỏe Tâm Thần Hồng Phúc - Cộng Đồng Việt Nam  
Tháng 10

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

# 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 Cambodian and Vietnamese, 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.

**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. Ngoại trừ các chương trình có địa điểm được đánh dấu, các chương trình hầu như được tổ chức trực tuyến trên Zoom.

**សូមចុះឈ្មោះជាមុន សម្រាប់អ្នកចូលរួមថ្មី។** ដើម្បីចុះឈ្មោះ សូមទូរស័ព្ទទៅលេខទំនាក់ទំនងដែលត្រូវមានរាយខាងក្រោម។

កម្មវិធីដែលបានរាយក្នុងប្រតិទិននេះត្រូវបានចែកចាយជាភាសារៀករាល់ ឬកម្ពុជា លើកលែងតែកម្មវិធីដែលបានបញ្ជាក់ជាមួយ **ENG** គឺជាកម្មវិធីឆ្លងវប្បធម៌ដែលផ្តល់ជាភាសាអង់គ្លេស។ សូមមើលការពិពណ៌នាអំពីកម្មវិធីនិងសិទ្ធិអាចចូលរួមបានខាងក្រោម។ លើកលែងតែទីតាំងទាំងឡាយដែលមានគំនូសបន្តិចពណ៌ឡើង កម្មវិធីទាំងឡាយនឹងត្រូវផ្តល់ជូនតាមរយៈប្រព័ន្ធវីឌីអូប្រូម។

<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>416-917-8503</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 khoẻ tâm lý.</i></p> <p>☎ Để đăng ký tham gia chương trình tiếng Việt, vui lòng gọi số <b>416-917-8503</b>.</p>	<p><b>C</b></p> <p><b>កម្មវិធីសហគមន៍ និងសុខភាព</b> សម្រាប់អ្នកដែលចាប់អារម្មណ៍លើការលើកកម្ពស់សុខភាពផ្លូវចិត្ត។</p> <p>☎ សំរាប់កម្មវិធីរៀករាល់ សូមទូរស័ព្ទ <b>416-917-8503</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>416-917-8503</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>416-917-8503</b>.</p>	<p><b>R</b></p> <p><b>សិក្ខាសាលានៃការជាត្រឡប់ឡើងវិញ</b> សម្រាប់មនុស្សគ្រប់គ្នាមិនគិតពីភាពវិនិច្ឆ័យ ប្រវត្តិ និងបទពិសោធន៍។</p> <p>☎ សំរាប់កម្មវិធីរៀករាល់ សូមទូរស័ព្ទ <b>416-917-8503</b>.</p>
<p><b>L</b></p> <p><b>Leisure Clubs to clients in recovery.</b></p> <p>☎ For Vietnamese program, please call 416-917-8503. ☎ 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>416-917-8503</b>.</p>	<p><b>L</b></p> <p><b>ក្លឹបកំសាន្ត</b> សំរាប់អតិថិជនក្នុងការជាត្រឡប់ឡើងវិញ សំរាប់កម្មវិធីរៀករាល់ សូមទូរស័ព្ទ <b>416-917-8503</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 416-917-8503. ☎ 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>416-917-8503</b>.</p>	<p><b>P</b></p> <p><b>ក្រុមមិត្តជួយមិត្ត</b> សំរាប់មិត្តមានបទពិសោធន៍ជាក់ស្តែង សម្រាប់អ្នកដែលចាប់អារម្មណ៍លើការលើកកម្ពស់សុខភាពផ្លូវចិត្ត។</p> <p>☎ សំរាប់កម្មវិធីភាសារៀករាល់ សូមទូរស័ព្ទ <b>416-917-8503</b>. ☎ សំរាប់កម្មវិធីភាសាខ្មែរ សូមទូរស័ព្ទ <b>647-339-0029</b></p>

