

2024 OCTOBER

홍폭 정신건강협회
한인 커뮤니티
프로그램 스케줄



www.hongfook.ca 416-493-4242

월요일

화요일

수요일

목요일

금요일

토요일

주간 프로그램

웰니스 세미나 & 다문화 프로그램

가족 지원

<p>C 10:30am - 11:30am 10월 1일 힐링아트</p> <p>10월 8일 북클럽</p> <p>10월 15일 글쓰기 프로그램</p>	<p>L DT 10:00pm - 12:00pm ESL</p> <p>10:30am - 12:00pm 10월 2일 R 웰니스 세미나: 갱년기 증상과 관리: 갱년기에 쓰는 약에 대한 이해</p> <p>10월 9일 P 동료지지그룹: 회복그룹</p> <p>10월 16일 C 바디앤마인드</p> <p>10월 23일 NY L 동료지지그룹: 레저클럽</p> <p>L (12:30pm - 1:30pm) 바느질 그룹</p>	<p>P ENG 4:00pm - 5:00pm 동료지지그룹</p> <p>10:00am - 12:00pm F NY 10월 10일 건강한 나 만들기</p> <p>10월 17일 매일매일 Compassion 연습</p>	<p>L DT 10:00pm - 12:00pm ESL</p> <p>12:30am - 1:30pm L DT 탁구 클럽</p>	
<p>화요일 22 C NY 10:30am - 12:00pm 스마트폰 배우기</p>	<p>수요일 30 R ENG NY 1:00pm - 3:00pm 홍폭 김장날</p>			<p>토요일 12 R 10:30am - 12:30pm 웰니스 세미나: Validation</p>
			<p>금요일 24 F NY 1:00pm - 3:00pm 가족 지원 모임</p>	

2024

OCTOBER

PROGRAM CALENDAR
FOR KOREAN-
SPEAKING COMMUNITY



HONG FOOK
MENTAL HEALTH ASSOCIATION

www.hongfook.ca 416-493-4242

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

SATURDAY

Weekly Programs

C
10:30am - 11:30am
October 1
Healing Art

October 8
Book Club

October 15
Art of Writing

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

R **NY**
10:30am - 12:00pm
October 2
Wellness Seminar:
Menopause Management

P
October 9
Korean Peer Support:
Recovery Group

C
October 16
Body and Mind

L **NY**
October 23
Korean Peer Support:
Leisure Club

L (12:30pm - 1:30pm)
Sewing Group

P **ENG**
4:00pm - 5:00pm
Peer Support Group

F **NY**
10:00am - 12:00pm
October 10
Building a healthy me

October 17
Everyday
Compassion Practice

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

L **DT**
12:30am - 1:30pm
Holistic Drop-in:
Ping-pong Club

TUESDAY 22
C **NY**
10:30am - 12:00pm
Digital Learning
Session

WEDNESDAY 30
R **ENG** **NY**
1:00pm - 3:00pm
Korean Kimchi-
Making Day

SATURDAY 12
R
10:30am - 12:30pm
Korean Parenting
Workshop: Validation

FRIDAY 24
F **NY**
1:00pm - 3:00pm
Family Support
Group

Wellness Programs & Cross-Culture Programs

Family Support Group

2024 OCTOBER



www.hongfook.ca 416-493-4242

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 다문화 프로그램들을 제외하고 모두 **한국어**로 제공 됩니다. 프로그램에 대한 설명과 참가 자격은 하단의 설명을 참조하시기 바랍니다. 프로그램 장소가 따로 지정되지 않은 프로그램은 모두 온라인 (Zoom)으로 진행됩니다.

<p>C Community and Wellness Program <i>To anyone interested in promoting mental wellness.</i> Please call 437-333-9376 to register.</p>	<p>C 커뮤니티 및 웰니스 프로그램 정신건강에 대한 이해 증진에 관심 있는 모두를 위한 프로그램 프로그램 등록을 원하시면 437-333-9376 로 연락주세요</p>
<p>R Recovery College <i>To anyone regardless of their diagnosis, background and experience.</i> Please call 647-920-9012 to register.</p>	<p>R 회복 학교 진단과 배경, 경험과 관계없이 누구에게나 열려있는 프로그램 프로그램 등록을 원하시면 647-920-9012 로 연락주세요</p>
<p>L Leisure Clubs <i>To clients in recovery.</i> Please call 437-333-6730 to register. For ESL, please call 647-921-9523 to register.</p>	<p>L 레저 비슷한 정신적 질환을 경험한 동료들과 함께 나누며 배우는 프로그램 프로그램 등록을 원하시면 437-333-6730 로 연락주세요 ESL 프로그램 등록을 원하시면 647-921-9523 로 연락주세요</p>
<p>P Peer Support Groups <i>To peers with lived experience.</i> Please call 437-333-6730 to register or email msakal@hongfook.ca</p>	<p>P 동료지지 그룹 회복 중인 클라이언트를 위한 통합적 치유와 회복을 위한 프로그램 프로그램 등록을 원하시면 437-333-6730 로 연락주세요</p>
<p>F Family Support Groups <i>To caregivers supporting loved ones with diagnosis.</i> Please call 647-920-9012 to register.</p>	<p>F 가족 지원 모임 정신적 질환을 진단 받은 가족을 보살피는 돌봄이들을 위한 프로그램 프로그램 등록을 원하시면 647-920-9012 로 연락주세요.</p>

NY 1741 Sheppard Ave. E G/F

DT 407 Huron St. 3rd Floor

MK 3621 Highway 7 East, Suite 301