

2024 NOVEMBER

홍북 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

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
	<p>C 10:30am - 11:30am 11월 5일 힐링아트</p> <p>11월 12일 자살예방</p> <p>11월 19일 글쓰기 프로그램</p>	<p>R 10:30am - 12:30pm 11월 6일 웰니스 세미나: 건강한 노후 & 낙상예방</p> <p>10:30am - 12:30pm 11월 13일 P 동료지지그룹: 회복그룹</p> <p>C 11월 20일 바디앤마인드</p> <p>L 11월 27일 NY 동료지지그룹: 레저클럽</p> <p>L 12:30pm - 1:30pm 바느질 그룹</p>	<p>P ENG 4:00pm - 5:00pm 동료지지그룹</p>	<p>L DT 10:00am - 12:00pm 재미있는 영어연습</p> <p>L DT 12:30pm - 1:30pm 탁구 클럽</p>	토요일
	<p>화요일 26 C NY 10:30am - 12:00pm 스마트폰 배우기</p>	<p>수요일 6, 13, 20, 27 R ENG NY 2:00pm - 3:30pm 다같이 영어회화 연습!</p>	<p>목요일 14 C 10:00am - 12:00pm 우리 가족 마음건강 돌보기</p> <p>목요일 21 R ENG NY 1:00pm - 3:00pm 홍북 김장날</p>		<p>토요일 9 C 10:30am - 12:30pm 웰니스 세미나: 대화</p>
				<p>금요일 29 F NY 7:00pm - 9:00pm 가족 지원 모임</p>	<p>토요일 23 C 2:00pm - 3:30pm 운동으로 마음 회복하기</p>

2024 NOVEMBER

**PROGRAM CALENDAR
FOR KOREAN-
SPEAKING COMMUNITY**

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

SATURDAY

Weekly Programs

C 10:30am - 11:30am
November 5
Healing Art

November 12
Suicide Prevention

November 19
Art of Writing

R 10:30am - 12:30pm
November 6
Wellness Seminar:
Fall Prevention

10:30am - 12:30pm
P November 13
Korean Peer Support:
Recovery Group

C November 20
Body and Mind

L November 27 **NY**
Korean Peer Support:
Leisure Club

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

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

L **DT**
10:00am - 12:00pm
Fun with English

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

토요일

**Wellness & Cross-
Culture Programs**

TUESDAY 26 **NY**
C 10:30am - 12:00pm
Digital Learning:
Smartphone

WEDNESDAY 6, 13, 20, 27
R **ENG** **NY**
2:00pm - 3:30pm
Conversation-Connect

THURSDAY 14
C 10:00am - 12:00pm
Taking care of Family
Mental Health

THURSDAY 21
R **ENG** **NY**
1:00pm - 3:00pm
Korean Kimchi-
Making Day

SATURDAY 9
C 10:30am - 12:30pm
Korean Parenting
Workshop:
Communication

**Family
Support
Group**

FRIDAY 29 **NY**
F 7:00pm - 9:00pm
Korean Family
Support Group

SATURDAY 23
C 2:00pm - 3:30pm
Recovering Mind with
Exercise

2024 NOVEMBER



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