

월요일

화요일

수요일

목요일

금요일

토요일

주간 프로그램

**C**  
10:30am - 11:30am  
1월 7일  
힐링아트

1월 14일  
뉴웨이브

1월 21일  
북클럽

1월 28일  
동화에서 배우는  
지혜 시리즈 1

**C**  
10:30am - 12:00pm  
1월 8일  
웰니스 세미나:  
수면과 영양-건강한  
삶을 위한 첫걸음,  
잘 자고 잘 먹기

10:30am - 12:30pm

**P** 1월 15일  
동료지지그룹:  
회복그룹

**R** 1월 22일  
바디앤마인드

**L** 1월 29일 **NY**  
동료지지그룹:  
레저클럽

**L** 12:30pm - 1:30pm  
바느질 그룹 **NY**

**P** **ENG**  
4:00pm - 5:00pm  
동료지지그룹

**L** **ENG** **DT**  
10:00am - 12:00pm  
재미있는 영어연습

**L** **DT**  
12:30pm - 1:30pm  
탁구 클럽

화요일 28

**R** **ENG**

시간/장소 미정  
새해 맞이 행사

토요일 11

**C**

10:30am - 12:30pm  
부모를 위한 웰니스  
세미나:  
청소년이 겪는  
마음의 위기

웰니스 세미나 &  
다문화 프로그램

# JANUARY

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

SATURDAY

**Weekly Programs**

**C**

10:30am - 11:30am  
January 7  
Healing Art

January 14  
New Wave

January 21  
Book Club

January 28  
Learning from Folk  
Tale: Series 1

**C**

10:30am - 12:30pm  
January 8  
Wellness Seminar:  
Sleep and Diet

10:30am - 12:30pm

**P** January 15  
Korean Peer Support:  
Recovery Group

**R** January 22  
Body and Mind

**L** January 29 **NY**  
Korean Peer Support:  
Leisure Club

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

**P** **ENG**

4:00pm - 5:00pm  
Peer Support  
Group

**L** **ENG** **DT**

10:00am - 12:00pm  
Fun with English

**L** **DT**

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

**Wellness & Cross-  
Culture Programs**

**TUESDAY** 28

**R** **ENG**

Time/Place TBD  
New Year  
Celebration

**SATURDAY** 11

**C**

10:30am - 12:30pm  
Korean Parenting  
Workshop: Youth  
Mental Health

# 2025 JANUARY



[www.hongfook.ca](http://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><b>C</b> <b>Community and Wellness Program</b> To anyone interested in promoting mental wellness. Please call 437-333-9376 to register.</p>	<p><b>C</b> <b>커뮤니티 및 웰니스 프로그램</b> 정신건강에 대한 이해 증진에 관심 있는 모두를 위한 프로그램 프로그램 등록을 원하시면 437-333-9376 로 연락주세요</p>
<p><b>R</b> <b>Recovery College</b> To anyone regardless of their diagnosis, background and experience. Please call 647-920-9012 to register.</p>	<p><b>R</b> <b>회복 학교</b> 진단과 배경, 경험과 관계없이 누구에게나 열려있는 프로그램 프로그램 등록을 원하시면 647-920-9012 로 연락주세요</p>
<p><b>L</b> <b>Leisure Clubs</b> To clients in recovery. Please call 437-333-6730 to register. For ESL, please call 647-921-9523 to register.</p>	<p><b>L</b> <b>레저</b> 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><b>P</b> <b>Peer Support Groups</b> To peers with lived experience. Please call 437-333-6730 to register or email msakal@hongfook.ca</p>	<p><b>P</b> <b>동료지지 그룹</b> 회복 중인 클라이언트를 위한 통합적 치유와 회복을 위한 프로그램 프로그램 등록을 원하시면 437-333-6730 로 연락주세요</p>
<p><b>F</b> <b>Family Support Groups</b> To caregivers supporting loved ones with diagnosis. Please call 647-920-9012 to register.</p>	<p><b>F</b> <b>가족 지원 모임</b> 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. 3<sup>rd</sup> Floor

**MK** 3621 Highway 7 East, Suite 301