

2025

MARCH

홍북 정신건강협회
한인 커뮤니티
프로그램 스케줄



HONG FOOK
MENTAL HEALTH ASSOCIATION

www.hongfook.ca 416-493-4242

월요일

화요일

수요일

목요일

금요일

토요일

회복 학교

ZOOM

10:30am - 11:30am

3월 4일
힐링아트

3월 11일
행복한 나로
살아가기

3월 18일
북클럽

3월 25일
행복한 나로
살아가기

ZOOM

3월 5일
10:30am - 12:00pm
웰니스 세미나:
교통사고 및 상해
관련 법적 도움

ZOOM

3월 12일
10:30am - 12:30pm
동료지지그룹:
회복그룹

ZOOM

3월 19일
10:30am - 12:00pm
바디앤마인드

NY

3월 26일
10:30am - 12:30pm
동료지지그룹:
레저클럽
12:30pm - 1:30pm
바느질 그룹

ENG

ZOOM

4:00pm - 5:00pm
동료지지그룹

ENG

DT

10:00am - 11:30am
재미있는 영어연습

DT

11:45am - 12:45pm
홀리스틱 드랍인
프로그램: 탁구, 게임

화요일 18

ENG ZOOM

10:00am - 11:00am
Mood Walks
정보 세션

화요일 25

ENG NY

1:30pm - 3:00pm
오감&숙면 힐링

수요일 19

ZOOM

10:00am - 11:00am
마음챙김 정원
가꾸기정보 세션

커뮤니티 및 웰니스
프로그램

2025

MARCH

PROGRAM CALENDAR
FOR KOREAN-
SPEAKING COMMUNITY



HONG FOOK
MENTAL HEALTH ASSOCIATION

www.hongfook.ca 416-493-4242

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

SATURDAY

Recovery College

ZOOM

10:30am - 11:30am

March 4
Healing Art

March 11
Living with Your
Strengths

March 18
Book Club

March 25
Living with Your
Strengths

ZOOM

March 5
10:30am - 12:00pm
Wellness Seminar:
Help with traffic
accidents and related
laws

ZOOM

March 12
10:30am - 12:30pm
Korean Peer Support:
Recovery Group

ZOOM

March 19
10:30am - 12:00pm
Body and Mind

NY

March 26
10:30am - 12:30pm
Korean Peer Support:
Leisure Club
12:30pm - 1:30pm
Sewing Group

ENG

ZOOM

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

ENG

DT

10:00am - 11:30am
Fun with English

DT

11:45am - 12:45pm
Holistic Drop-in:
Ping-pong, Game

Community and
Wellness Program

TUESDAY 18

ENG

ZOOM

10:00am - 11:00am
Mood Walks
Information Session

ZOOM

WEDNESDAY 19

10:00am - 11:00am
Mindful Gardening
Info Session

TUESDAY 25

ENG

NY

1:30pm - 3:00pm
Cross Community:
Spring into your
Senses

2025 MARCH



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.

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.

Recovery College

To anyone regardless of their diagnosis, background and experience.
Please call **437-333-6730** to register.

회복 학교

진단과 배경, 경험과 관계없이 누구에게나 열려있는 프로그램
프로그램 등록을 원하시면 **437-333-6730** 로 연락주세요

Community and Wellness Program

To anyone interested in promoting mental wellness.
Please call **647-920-9012** to register.

커뮤니티 및 웰니스 프로그램

정신건강에 대한 이해 증진에 관심 있는 모두를 위한 프로그램
프로그램 등록을 원하시면 **647-920-9012** 로 연락주세요

Family Support Groups

To caregivers supporting loved ones with diagnosis.
Please call **647-920-9012** to register.

가족 지원 모임

정신적 질환을 진단 받은 가족을 보살피는 돌봄이들을 위한 프로그램
프로그램 등록을 원하시면 **647-920-9012** 로 연락주세요.

NY 1741 Sheppard Ave. E G/F

DT 407 Huron St. 3rd Floor

MK 3621 Highway 7 East, Suite 301