



Hong Fook: A Place for You Everyday

Join us Monday to Friday

See Drop-in Programs Below for more details

2025

APRIL

홍북 정신건강협회
한인 커뮤니티
프로그램 스케줄



HONG FOOK
MENTAL HEALTH ASSOCIATION

www.hongfook.ca 416-493-4242

월요일

화요일

수요일

목요일

금요일

토요일

ENG NY

Mindful Monday
1:30pm - 4:00pm
뜨개질 클럽

ENG NY

Together Tuesday
1:30pm - 4:00pm
모두를 위한
미술활동 및
보드게임 시간!

NY

Welcome Wednesday
10:30am - 1:00pm

4월 2일
웰빙 세미나:
면역력을 높이는
건강한 식습관

4월 16일
다양한 액티비티

4월 23일
다양한 예술 활동

4월 30일
바디앤마인드

ENG

Thankful Thursday
DT

10:30am - 12:00pm
음악 치유

NY

1:30pm-4:00pm
다같이 댄스!

ENG DT

Friendship Friday
11:30am - 12:30pm
모두를 위한 핑퐁 및
노래방 시간

홀리스틱 드랍인 프로그램

ZOOM

10:30am - 11:30am

4월 1일
힐링아트

4월 8일
글쓰기

4월 15일
북클럽

ZOOM

4월 9일
10:30am - 12:30pm
동료지지그룹

NY

4월 23일
1:15pm - 2:30pm
바느질&뜨개질 그룹

ENG ZOOM

4:00pm - 5:00pm
동료지지그룹

NY

10:30am - 12:30pm
브랜치스 프로젝트

ENG DT

10:00am - 11:15am
재미있는 영어연습

회복 프로그램

ENG

4월 28일
10:00am - 11:00am
Mood Walks

ENG

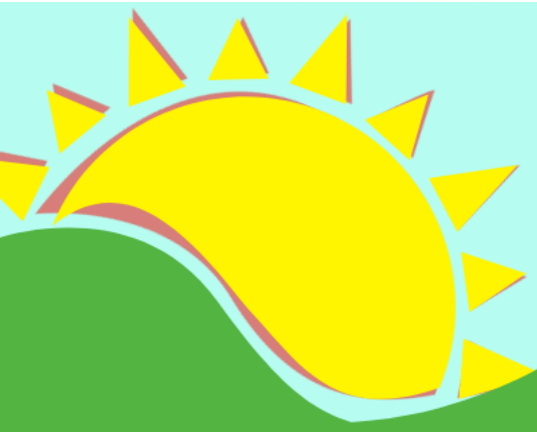
2330 MIDLAND AVE

4월 9일, 23일
10:00am - 11:00am
마음챙김 정원 가꾸기

ENG DT

4월 25일
1:30pm - 3:00pm
다문화 이벤트:
캄보디아 새해맞이
행사

커뮤니티
및 웰니스
프로그램



Hong Fook: A Place for You Everyday

Join us Monday to Friday

See Drop-in Programs Below for more details

2025

APRIL

PROGRAM CALENDAR
FOR KOREAN-
SPEAKING COMMUNITY



HONG FOOK
MENTAL HEALTH ASSOCIATION

www.hongfook.ca 416-493-4242

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

SATURDAY

Drop-In

ENG NY

Mindful Monday
1:30pm - 4:00pm
Knitting and
crochet

ENG NY

Together Tuesday
1:30pm - 4:00pm
Arts and crafts and
board games for
everyone!

NY

**Welcome
Wednesday**
10:30am - 1:00pm

April 2
Wellbeing Seminar:
Healthy Eating Habit
to Boost Your
Immunity

April 16
Body and Mind

April 23
Various Art Activities

April 30
Various activities

ENG

Thankful Thursday

10:30am - 12:00pm
DT
Music

1:30pm-4:00pm
NY
Dance!

ENG DT

Friendship Friday
11:30am - 12:30pm

Ping pong and
karaoke for
everyone

Recovery College

ZOOM

10:30am - 11:30am

April 1
Healing Art

April 9
Art of Writing

April 15
Book Club

ZOOM

April 9
10:30am - 12:30pm
Korean Peer Support

NY
April 23
1:15pm - 2:30pm
Sewing & Knitting
Group

ENG ZOOM

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

NY
10:30am - 12:30pm
Branches Project

ENG DT

10:00am - 11:15am
Fun with English

Community and
Wellness Program

ENG

April 28
10:00am -12:00pm
Mood Walks

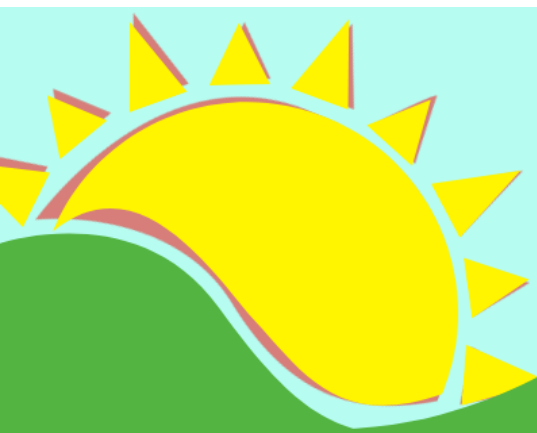
ENG

2330 MIDLAND AVE

April 9, 23
10:00am - 12:00pm
Mindful Gardening

ENG DT

April 25
1:30pm - 3:00pm
Cross Community:
Cambodian New
Year Celebration



Hong Fook: A Place for You Everyday

Join us Monday to Friday

See Drop-in Programs Below for more details

2025 APRIL



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.

Peer Support Groups

To peers with lived experience.

Please call 437-333-6730 to register or email msakal@hongfook.ca

Drop-In

To clients in recovery.

Please call 437-333-6730 or 437-333-9376 to register.

Recovery College

To anyone regardless of their diagnosis, background and experience.

Please call 437-333-9376 to register.

Community and Wellness Program

To anyone interested in promoting mental wellness.

Please call 437-333-9376 to register.

Family Support Groups

To caregivers supporting loved ones with diagnosis.

Please call 437-333-9376 to register.

동료지지 그룹

회복 중인 클라이언트를 위한 통합적 치유와 회복을 위한 프로그램
프로그램 등록을 원하시면 437-333-6730 로 연락주세요

홀리스틱 드랍인 프로그램

비슷한 정신적 질환을 경험한 동료들과 함께 나누며 배우는 프로그램
프로그램 등록을 원하시면 437-333-6730 or 437-333-9376 로 연락주세요

회복 프로그램

진단과 배경, 경험과 관계없이 누구에게나 열려있는 프로그램
프로그램 등록을 원하시면 437-333-9376 로 연락주세요

커뮤니티 및 웰니스 프로그램

정신건강에 대한 이해 증진에 관심 있는 모두를 위한 프로그램
프로그램 등록을 원하시면 437-333-9376 로 연락주세요

가족 지원 모임

정신적 질환을 진단 받은 가족을 보살피는 돌봄이들을 위한 프로그램
프로그램 등록을 원하시면 437-333-9376 로 연락주세요.

NY 1741 Sheppard Ave. E G/F

DT 407 Huron St. 3rd Floor

MK 3621 Highway 7 East, Suite 301