



Hong Fook: A Place for You Everyday

Join us Monday to Friday

See Drop-in Programs Below for more details

2025

MAY

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

5월 7일
웰빙 세미나:
목, 어깨 통증
환자를 위한 치료
강의

5월 14일
힐링 아트

5월 21일
바디앤마인드

5월 28일
다양한 예술 활동

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

회복 프로그램

커뮤니티
및 웰니스
프로그램

ENG

10:00am - 11:00am
Mood Walks
(5월 5, 12, 26일)

ZOOM

10:30am - 11:30am

5월 13일
글쓰기

5월 20일
북클럽

NY

10:30am - 11:30am
동료지지그룹
(5월 14일)

NY

1:15pm - 2:30pm
바느질&뜨개질 그룹
(5월 28일)

ENG

ZOOM

4:00pm - 5:00pm
동료지지그룹

NY

10:30am - 12:30pm
브랜치스 프로젝트

ENG

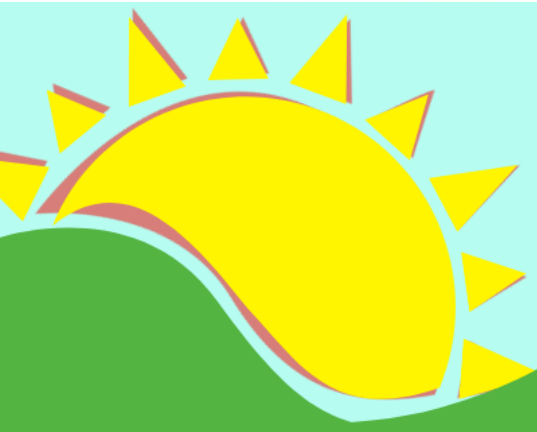
DT

10:00am - 11:15am
재미있는 영어연습

ENG

2330 MIDLAND AVE

10:00am - 11:00am
마음챙김 정원 가꾸기



Hong Fook: A Place for You Everyday

Join us Monday to Friday

See Drop-in Programs Below for more details

2025

MAY

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

May 7
Wellbeing Seminar:
Neck & Shoulder Pains

May 14
Healing Art

May 21
Body and Mind

May 28
Total Art Week

ENG

Thankful Thursday
10:30am - 12:00pm
Music

DT

NY

1:30pm-4:00pm
Dance!

ENG

DT

Friendship Friday
11:30am - 12:30pm
Ping pong and karaoke for everyone

Recovery College

ZOOM

10:30am - 11:30am

May 9
Art of Writing

May 15
Book Club

NY

10:30am - 11:30am
Korean Peer Support
(May 14)

NY

1:15pm - 2:30pm
Sewing & Knitting
Group
(May 28)

ENG

ZOOM

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

ENG

DT

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

Community and Wellness Program

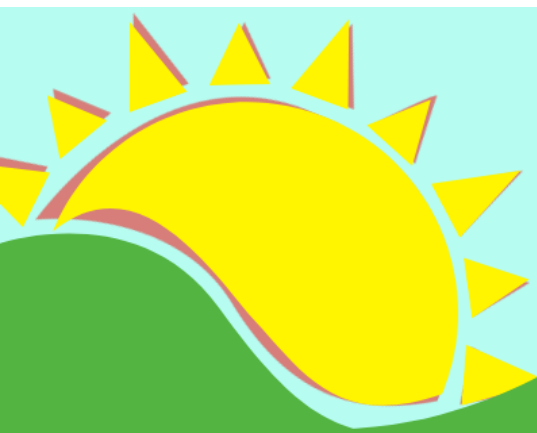
ENG

10:00am -12:00pm
Mood Walks
(May 5, 12, 26)

ENG

2330 MIDLAND AVE

10:00am - 12:00pm
Mindful Gardening



Hong Fook: A Place for You Everyday

Join us Monday to Friday

See Drop-in Programs Below for more details

2025 MAY



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