



July 2018 CMHA Vancouver-Fraser Branch (CMHAVF) Chinese Health Promotion Program Activity Calendar

日	星期一 Monday	星期二 Tuesday	星期三 Wednesday	星期四 Thurs	Fri
1	2 國慶假期 Canada Day Holiday	3 快樂長者話劇小組 排練 Happy Seniors Drama G Practice 上午9時至下午1時 9am-1pm 保健養生健身班 Wellness Exercise 下午1時至2時 1pm - 2 pm * @ Raven Song Community H. Centre	4	5 快樂長者話劇/唱歌組為天恩頤安院長者演出 Happy Seniors Gr Performance for Grace Seniors Home 下午1時半至2時45分 1:30pm-2:45 pm	
8	9 快樂身心學畫班 Wellness Painting Session 下午2時至4時 2pm-4pm 舞蹈小組小萍果排練 5:30-6:30pm 快樂身心唱歌班 Learn to Sing for Wellness 晚上7時至9時 7pm-9pm * @ CMHAVF 溫哥華辦事處	10 快樂長者話劇小組 劇務會議 Happy Seniors Drama Gr Meeting 上午11時至下午1時 11pm-1pm 保健養生健身班 Wellness Exercise 下午1時至2時 1pm - 2 pm (六通拳) * @ Raven Song Community H. Centre	11	12 「我口講我心」-身心健康同行小組 「I Say from My HEART」 - Mental Wellness Support Group 上午10時半至中午12時 10:30am -12 N * @ CMHAVF 溫哥華辦事處- 細房 名額有限, 需預先報名	免費活動, 歡迎參加! (有注明需報名的請先報名, 無注明需報名的可 Drop in 參加! 歡迎電話查詢)
15	16	17 快樂長者話劇小組 排練 Happy Seniors Drama Gr. Practice 上午9時至下午1時 9am-1pm 保健養生健身班 Wellness Exercise 下午12時至1時 12n - 1 pm (六通拳) 快樂身心愛笑瑜伽班 Wellness Laughter Yoga 下午1時至2時 1pm - 2pm * @ Raven Song Community H. Centre	18 「我口講我心」-身心健康同行小組 「I Say from My HEART」 - Mental Wellness Support Group 上午10時半至中午12時 10:30am -12 N 名額有限, 需預先報名 * @ CMHAVF 溫哥華辦事處- 大房	19	查詢報名 Contact: Stella Lee Tel: 604-872-4902 Cell: 604-603-0332 stella.lee@cmha.bc.ca www.vf.cmha.bc.ca
22	23 快樂身心學畫班 Wellness Painting Session 下午2時至4時 2pm-4pm 舞蹈小組小萍果排練 5:30-6:30pm 快樂身心唱歌班 Learn to Sing for Wellness 晚上7時至9時 7pm-9pm * @ CMHAVF 溫哥華辦事處	24 快樂長者話劇小組 排練 Happy Seniors Drama Gr. Practice 上午9時至下午1時 9am-1pm 保健養生健身班 Wellness Exercise 下午1時至2時 1pm-2pm * @ Raven Song Community H. Centre	25 「我口講我心」-身心健康同行小組 「I Say from My HEART」 - Mental Wellness Support Group 需預先報名 上午10時半至中午12時 10:30am -12 N 粵語「打開心窗」小組 Cantonese Heart to Heart Share group 主題: 關懷身邊人的精神健康 主持: 黃樂宜 Karen Wong BC注册社工 6時45分至8時半 6:45pm-8:30pm * @ CMHAVF 溫哥華辦事處	26 國語「心路」小組 (Mandarin) Inner Journey Share gr. 主題: 修復關係 Restoring Relationships 主持: Sandy Leung 2時半至4時半 2:30pm-4:30pm * @ CMHAVF Boardroom 溫哥華辦事處 大房	**這些活動的地址 Address: 1. CMHAVF 加拿大心理衛生會溫哥華辦事處 #110-2425 Quebec Street, Vancouver
29	30	31 快樂長者話劇小組 排練 Happy Seniors Drama G Practice 上午9時至下午1時 9am-1pm 保健養生健身班 (六通拳) Wellness Exercise 下午1時至2時 1pm-2pm * @ Raven Song Community H. Centre 國語中醫講座「四季自我調理」 Health Promotion & Self Care in TCM 講者 Speaker: 中醫藥博士 Dr. Cindy Ding 7時至9時 7pm-9pm * @ CMHAVF 溫哥華辦事處	25/7 星期三 與 Vanc 2 nd Mile Society Joint workshop 合辦 國語講座: 「做個開心快樂人」 時間: 下午2時至4時 地點: 士達孔拿圖書館 Strathcona library 730 E. Hastings St. Van 報名: 604-568.9050 Wanda 需預先報名	Mandarin workshop "Be Happy" 講者 Speaker: 莫麗文 Molly Mo 註冊臨床心理諮商師/ 美國心理劇訓練師 RCC, TEP	2. Raven Song Community Health Centre 2450 Ontario St, Vanc, B4 地庫活動室 (@8 Ave)