



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

星期一 Monday	星期二 Tuesday	星期三 Wednesday	星期四 Thursday	Fri	星期六 Sat
		1 「我口講我心」-身心健康同行小組 "ISayfromMyHEART" - Mental Wellness Support Group 上午10時半至中午12時 10:30am-12N * @ CMHAVF 溫哥華辦事處- 細房 (滿額 Full)	2	3	4
6 Public Holiday 假期	7 快樂長者話劇小組 排練 Happy Seniors Drama Practice 上午9時至下午12時 9am-12pm 劇務會議 12時至下午1時 12-1pm 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	8 「我口講我心」-身心健康同行小組 "ISayfromMyHEART" - Mental Wellness Support Group 上午10時半至中午12時 10:30am-12N * @ CMHAVF 溫哥華辦事處- 大房 (滿額 Full)	9	10	11
13 快樂身心學畫班 Wellness Painting Session 下午2時至4時 2pm-4pm 快樂長者學攝影 Photography w/Cell 下午4時至5時半 4pm to 5:30pm 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	14 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 - 2 pm * @ Raven Song Community H. Centre	15 「我口講我心」-身心健康同行小組 "ISayfromMyHEART" - Mental Wellness Support Group 上午10時半至中午12時 10:30am-12N * @ CMHAVF 溫哥華辦事處- 細房 (滿額 Full)	16	17	18
20 快樂長者唱歌班探訪南溫耆英組 演出 Happy Seniors Drana Singing Performance for Seniors of South Vanc. NH House 上午9時半至11時 9:30am-11am 粵語講座「腸好精神好」 Intestinal Health & Wellness 講者 Speaker: 劉玉梅女士 Teresa Lau 加拿大註冊整全營養師 R.H.N. 7時至9時 7pm-9pm * @ CMHAVF 溫哥華辦事處	21 快樂長者話劇小組 排練 Happy Seniors Drama 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 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	22 快樂長者話劇舞蹈小組 排練 Happy Seniors Dance Gr. Practice 下午4時至下午6時 4pm - 6pm * @ CMHAVF 溫哥華辦事處- 大房	23	4	25 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!
27 快樂身心學畫班 Wellness Painting Session 下午2時至4時 2pm-4pm 快樂長者學攝影 Photography w/Cell 下午4時至5時半 4pm to 5:30pm 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	28 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	29 快樂長者話劇舞蹈小組 排練 Happy Seniors Dance Gr. Practice 下午4時至下午6時 4pm - 6pm 粵語「打開心窗」小組 Cantonese Heart to Heart Share group 主持: 王溢楠 Ivan Wong 香港註冊社工 主題: 失眠問題 Insomnia 6時45分至8時半 6:45pm-8:30pm * @ CMHAVF 溫哥華辦事處	30 國語「心路」小組 Mandarin Inner-journey Share Gr. 2時至4時 2pm-4pm 主題: 婚或不婚 Marriage or not 講者: 前廈門精神科醫師李惠芳 主持: Sandy Leung * @ CMHAVF 溫哥華辦事處	31	查詢報名 Contact: Stella Tel: 604-872-4902 Cell: 604-603-0332 stella.lee@cmha.bc.ca vf.cmha.bc.ca

1. CMHAVF 加拿大心理衛生會溫哥華辦事處地址 Address: #110-2425 Quebec Street, Vancouver 查詢報名 Tel: 604-872-4902 604-603-0332

2. Raven Song Community Health Centre 社區健康中心活動室地址 Address: 2450 Ontario, Vancouver, B4 地庫 (@8 Ave 夾 8街)

3. We acknowledge the financial assistance of the Province of British Columbia.