



September 2019 / 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
2 Public Holiday	3 快樂長者話劇小組 排練 Happy Seniors Drama G Practice 上午10時至下午1時 10am-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	6	7
9 快樂身心學畫班 Wellness Painting Session 下午2時至4時 2pm-4pm 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 排練 Happy Seniors Drama G Practice 上午10時至11時半 10am-11:30am 劇務會議 Drama Group Meeting 上午11時半至1時 11:30am-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	11	12	13	14
16	17 快樂長者話劇小組 排練 Happy Seniors Drama G 上午10時至下午1時 10am-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	18 快樂長者舞蹈小組排練 Happy Seniors Dance Gr. Practice 下午4時至下午6時 4pm-6pm *@ CMHAVF 溫哥華辦事處	19	20	21 免費活動歡迎參加 All free! Welcome to join us! 查詢: Stella Lee 604-603-0332
23 「輕鬆步曲」 Cantonese Workshop: Melody of Relaxation 講者 Speaker: 凌美儀女士 Florence Ling 註冊臨床心理輔導員 Registered Clinical Counselor 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 G Practice 上午10時至12時 10am-12n 保健養生健身班 Wellness Exercise 下午1時至2時 1pm - 2 pm *@ Raven Song Community H. Centre	25 快樂長者小組探訪中僑Chieng's成人日托中心演出 Happy Seniors Gr Performance for SUCCESS Chieng's ADC 下午12時半至1時50 12:30 - 1:50 am 快樂長者舞蹈小組排練 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 主題: 情緒的基本認識 Basic Emotions 主持: 王溢楠 Ivan Wong 香港註冊社工 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. 3時至5時 3pm-5pm 主題: 自救從自我覺察開始 (二) Self-help Begins with Self-Awareness (2) 主持: 前厦門精神科醫師李惠芳 & 康復輔助員 Sandy Leung *@ CMHAVF 溫哥華辦事處	27	28 有注明需報名的請先報名, 無注明需報名的可 Drop in 參加! Our Web address: https://vancouver-fraser.cmha.bc.ca/
30 快樂身心學畫班 Wellness Painting Session 下午2時至4時 2pm-4pm 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					

* 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 Email: stella.lee@cmha.bc.ca
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