



Tháng 11, 2024

SINH HOẠT SẮP ĐẾN



Để biết thêm thông tin, vui lòng liên lạc:
714.751.5805 | info@vacf.org | www.vacf.org
17150 Newhope St, Ste 201, Fountain Valley, CA 92708

Chủ Nhật	Thứ Hai	Thứ Ba	Thứ Tư	Thứ Năm	Thứ Sáu	Thứ Bảy
 Quý vị có biết: Hơn 20 triệu người ở Hoa Kỳ bị ảnh hưởng bởi ít nhất một rối loạn sử dụng chất kích thích. Tham gia các lớp học lãnh đạo dành cho thanh thiếu niên của chúng tôi để học các chiến lược phòng ngừa và cách bảo vệ bản thân và cộng đồng.			Quý vị có biết: Thực hành hít thở sâu có thể giúp quý vị giảm căng thẳng. Hít vào trong 4 giây, giữ hơi thở trong 4 giây, và thở ra bằng miệng trong 4 giây.		1 Covered California bắt đầu mở ghi danh. Liên hệ VACF để được hỗ trợ. Tủ Thực Phẩm Gia Đình 2:00pm - 4:00pm	2 Trợ Giúp Thực Phẩm 10:00am - 12:00pm
3 Quý vị có biết: Những ai từ 6 tháng tuổi trở lên nên tiêm vắc-xin COVID-19 mới cho năm 2024-2025. Ghi danh tại https://myturn.ca.gov/	4	5 Tủ Thực Phẩm Gia Đình 2:00pm - 4:00pm	6	7 Tủ Thực Phẩm Gia Đình 2:00pm - 4:00pm	8 Tủ Thực Phẩm Gia Đình 2:00pm - 4:00pm	9 Nhóm Hỗ Trợ Bệnh Nhân 10:00am - 12:00pm
10 Quý vị có biết: Việc sửa các chỗ rò rỉ trong nhà có thể tiết kiệm đến 90 gallon nước mỗi ngày.	11	12 Tủ Thực Phẩm Gia Đình 2:00pm - 4:00pm Thảo Luận Chương Trình All of Us 2:00pm - 4:00pm	13 Tháng Nhận Thức Về Ung Thư Phổi	14 Tủ Thực Phẩm Gia Đình 2:00pm - 4:00pm	15 Tủ Thực Phẩm Gia Đình 2:00pm - 4:00pm	16
17 Quý vị có biết: Dữ liệu từ hơn 6,300 phụ nữ tham gia chương trình All of Us cho thấy rằng mức cholesterol toàn phần cao có liên quan đến nguy cơ ung thư vú. Tham gia tại JoinAllofUs.org/VACF để góp phần cho một tương lai khỏe mạnh hơn.	18 	19 Tủ Thực Phẩm Gia Đình 2:00pm - 4:00pm Tự Làm Vòng Hoa 2:30pm - 4:00pm	20 Chương Trình: All of Us Ghi Danh Và Thu Thập Mẫu Thử 9:00am - 2:00pm	21 Tủ Thực Phẩm Gia Đình 2:00pm - 4:00pm	22 Tủ Thực Phẩm Gia Đình 2:00pm - 4:00pm Thuyết Trình Vượt Qua Nỗi Buồn Ngày Lễ 4 - 6 pm, Zoom	23 VCH Hội Chợ Miễn Phí Westminster Rose Center 10:00am - 2:00pm
24 All of Us RESEARCH PROGRAM	25	26 Tủ Thực Phẩm Gia Đình 2:00pm - 4:00pm Hội Thảo: Làm Dự Tâm Trí Lo Lắng Của Quý Vị 2:30pm - 4:00pm	27	28 VĂN PHÒNG ĐÓNG CỬA MỪNG LỄ TẠ ƠN!	29	30

Lịch sinh hoạt có thể thay đổi

Lớp học khí công thứ Ba hàng tuần

Các lớp học sức khỏe có thể được cung cấp theo yêu cầu

@VACFSocal