

Nhịp Cầu Hy Vọng Bridge of Hope

MÙA THU | FALL 2024



MỤC LỤC | IN THIS ISSUE:

COMBAT HATE WITH HOPE
GÓC TÂM SỰ | REFLECTION CORNER
SINH HOẠT SẮP ĐẾN | UPCOMING EVENTS
SỨC KHỎE TINH THẦN | MENTAL WELL-BEING
12TH ANNUAL GALA: ILLUMINATING HOPE
UNG THƯ 101: UNG THƯ MÁU | CANCER 101: BLOOD CANCER



VACF
Vital Access Care Foundation

17150 Newhope Street, Suite 201-203, Fountain Valley, CA 92708

Striving to improve the health and well-being of the community through education, research, advocacy, and service.

 info@vacf.org

 www.vacf.org

 714.751.5805

 714.751.5824

 @VACFsocal

THÔNG điệp từ Hội đồng Quản trị

Kính thưa quý độc giả:

Một năm nữa lại trôi qua trong chớp mắt, chúng tôi muốn gửi lời nhắc mọi người hãy sắp xếp kiểm tra sức khỏe định kỳ. Các buổi kiểm tra sức khỏe rất quan trọng vì có thể giúp chúng ta phát hiện các vấn đề sức khỏe sớm, trước khi trở nên nghiêm trọng và có thể điều trị được một cách dễ dàng và hiệu quả hơn. Dù cho ung thư, bệnh tim mạch hay sức khỏe tâm lý, những cuộc kiểm tra này có thể cứu mạng sống. Việc kiểm tra định kỳ cũng giúp chúng ta kết nối với các nguồn lực và sự hỗ trợ mà mình có thể chưa biết đến. Việc ưu tiên chăm sóc sức khỏe, tinh thần, thể chất và tâm hồn, là dấu hiệu thực sự của sức bền, và các cuộc kiểm tra sức khỏe thường xuyên sẽ mở ra cánh cửa đến một tương lai tươi sáng và lành mạnh hơn.

Khi chúng ta cân nhắc tầm quan trọng của việc kiểm tra sức khỏe định kỳ, chúng ta cần ghi nhớ là hy vọng đóng vai trò rất quan trọng trong hành trình hướng đến sức khỏe tốt. Bất kể tại thời điểm khó khăn nào đó, vẫn luôn cần có hy vọng. Hy vọng giúp chúng ta vượt qua những thử thách, sự bất bênh và các xáo trộn về cảm xúc đi kèm với các vấn đề về sức khỏe. Niềm hy vọng có thể biểu hiện dưới nhiều hình thức khác nhau và mang lại sự an ủi, sức mạnh, và khả năng phục hồi cho những ai đang vật lộn với những thách thức về sức khỏe. Hy vọng đến từ nhiều phương diện khác nhau: từ sự lạc quan đến các hệ thống hỗ trợ, từ tiền bộ y tế đến sự phát triển cá nhân mỗi người.

VACF luôn sẵn sàng giúp đỡ và hỗ trợ chăm sóc toàn diện cho mỗi cá nhân và gia đình từ việc phòng ngừa, phát hiện sớm cho đến các dịch vụ xã hội. Hãy đến với VACF khi quý vị cần hoặc có thể cung cấp sự giúp đỡ và hỗ trợ. Sự tham gia của quý vị, dù là tìm kiếm sự chăm sóc hay ủng hộ nỗ lực của Hội, không chỉ mang lại lợi ích cho bản thân quý vị mà còn cả cho người thân yêu và cộng đồng rộng lớn hơn. Cùng nhau, chúng ta có thể xây dựng một tương lai lành mạnh hơn và kiên cường hơn.

Thay mặt ban quản trị, các nhân viên và thiện nguyện viên của Hội Ung Thư Việt (VACF), tôi xin chúc quý vị có một mùa thu an lành tràn đầy niềm vui và sức khỏe. Khi chúng ta tiến gần đến mùa lễ, mong rằng những tháng tới sẽ mang lại cho quý vị sự ấm áp, hạnh phúc và bình an.

Bác sĩ Nguyễn Bích Liên
Chủ tịch Hội đồng Quản trị
Vital Access Care Foundation-VACF
Hội Ung Thư Việt Mỹ

HỘI ĐỒNG QUẢN TRỊ

Bích Liên Nguyễn, MD
Chủ tịch

Kathleen M.K Nguyễn
Phó Chủ tịch và Thủ Quỹ

Thái Vân Nguyễn, MD
Thư Ký

Cynthia Forsthoff, MD

Khôi Q. Tăng, MD

Nguyễn Hoàng Dũng, Esp.

Thomas Trí Quách, MD

Becky Nguyễn, MPH, MPA
Giám Đốc Điều Hành

ENGLISH STARTS PAGE 11

LỜI NHẮN TỪ VACF

Kính thưa quý đồng hương,

Khi quý vị rơi vào những thời điểm tuyệt vọng và đen tối nhất của cuộc sống, do bệnh tật hoặc trầm cảm, chặng đường để tìm thấy động lực tiếp tục tiến về phía trước có thể sẽ rất khó khăn. Tuy nhiên, quý vị nên nhớ rằng chỉ một tia sáng nhỏ nhất cũng có thể giúp soi sáng con đường dẫn đến hy vọng và sự phục hồi.

Bước đầu tiên trong nỗ lực tìm thấy tia sáng đó là tiếp cận với các nguồn hỗ trợ cộng đồng và kiểm tra sức khỏe. Dù là bệnh lý thể chất hay các vấn đề sức khỏe tinh thần, việc phát hiện sớm và can thiệp kịp thời đều có thể tạo ra sự khác biệt đáng kể. Làm được điều này, quý vị sẽ mở ra cánh cửa đến sự hỗ trợ, điều trị và khả năng phục hồi.

Quý vị không phải cô độc trên hành trình này. Mạng lưới chăm sóc trong cộng đồng luôn sẵn sàng hỗ trợ quý vị, mang đến sự thông cảm, hiểu biết và giúp đỡ thiết thực. Hãy nhớ rằng, việc tìm kiếm sự giúp đỡ là một dấu hiệu của sự mạnh mẽ và có thể giúp tương lai quý vị thêm tươi sáng và tràn đầy hy vọng.

Hội mong rằng quý vị tìm thấy sự can đảm để bắt đầu tìm kiếm hỗ trợ từ cộng đồng, nhằm mang đến sự bình yên và sự chữa lành cho cả thể xác và tinh thần. Niềm hy vọng luôn ở xung quanh quý vị, ngay cả trong những thời điểm tối tăm nhất. Xin hãy nhớ rằng chúng ta đều ở trong cùng một cộng đồng, vì vậy xin đừng ngần ngại và hãy liên lạc với VACF nếu quý vị cần sự trợ giúp.

Quý vị cũng có thể giúp để lan tỏa niềm hy vọng trong cộng đồng bằng cách trở thành một đại sứ của hy vọng và tình nguyện tham gia một trong nhiều chương trình của Hội. Trở thành đại sứ của hy vọng là góp phần tạo nên sự thay đổi đáng kể trong cuộc sống của ai đó.

Trong hành trình vì sức khỏe cộng đồng, VACF chân thành quý trọng mọi sự giúp đỡ và ủng hộ từ tất cả quý vị!

- Tập thể Hội Ung Thư Việt Mỹ (VACF)

NHÂN VIÊN VACF

Becky Nguyễn, MPH, MPA

Giám Đốc Điều Hành

Dung Hứa, MHA

Giám Đốc Chương Trình

Christina Khodavandi, BSN, RN, PHN

Dung Nguyễn

Dương Nguyễn

Giang Phạm

Hailey Hương Đỗ, MPH

Hennie Nguyễn

Jaimee Doãn

Justine Võ

Kim Phạm, MS

Kim Van Der Ham

Quang Đăng

Quý Lê

Quỳnh Đỗ

Tú Đỗ

Veronica Valenzuela

Vi Đoàn

ALL OF US



All of Us RESEARCH PROGRAM

Tham gia để tìm hiểu **lối sống, văn hóa và môi trường** có ảnh hưởng thế nào đến sức khỏe và giúp các nhà nghiên cứu tìm ra những cách chữa trị tốt hơn qua **y khoa chính xác**.

JOIN NOW!

Learn how **lifestyle, culture, environment** and **background** show valuable information about your health and help researchers find better individualized treatments through **precision medicine**.

Health starts with you!

5 LOẠI UNG THƯ GÂY TỬ VONG HÀNG ĐẦU TRONG CỘNG ĐỒNG NGƯỜI VIỆT

PHỔI



GAN



BAO TỬ



RUỘT



VÚ (NỮ)



TỤY TẠNG (NAM)



Nguồn: California Cancer Registry, CA Department of Public Health

DỊCH VỤ

HƯỚNG DẪN TOÀN VẠCH VỀ UNG THƯ

- Tài liệu sức khỏe/hướng dẫn và hội thảo
- Truy tìm
 - * Chụp quang tuyến vú và khám phụ khoa
 - * Khám vú y tế
 - * Ung thư ruột: thử máu trong phân miễn phí
- Hướng dẫn bệnh nhân và phối hợp chăm sóc
 - * Tư vấn, tham khảo ý kiến với các bác sĩ thiện nguyện
 - * Xin thuốc miễn phí hoặc chi phí thấp
 - * Liên kết với các phương pháp chẩn đoán & điều trị
- Hỗ Trợ
 - * Các lớp hy vọng và mạnh khỏe cùng nhau
 - * Nhóm hỗ trợ hàng tháng
 - * Hỗ trợ riêng từng cá nhân

TIẾP CẬN, NÂNG CAO NHẬN THỨC & HƯỚNG DẪN

- Hội thảo và lớp đào tạo
- An toàn cộng đồng
 - * Huấn luyện an toàn & hoạt động cộng đồng
- Tài nguyên và tiếp cận với:
 - * Thực phẩm
 - * Tư vấn ghi danh bảo hiểm y tế - Covered California
 - * Dịch và giải thích ngôn ngữ
 - * Trợ giúp pháp lý, dịch vụ đưa đón, dịch vụ xã hội, và tài nguyên cộng đồng
 - * Sức khỏe tâm lý và tinh thần

NGHIÊN CỨU SỨC KHỎE CỘNG ĐỒNG

- ALL OF US: Tham gia cùng một triệu người chia sẻ thông tin giúp thay đổi tương lai của ngành y tế.

PHÁT TRIỂN CỘNG ĐỒNG

- Phát triển cơ hội công bằng về sức khỏe, nhà ở và chăm sóc dài hạn cho cộng đồng Á Châu Thái Bình Dương.

SINH HOẠT SẮP ĐẾN

THUYẾT TRÌNH HÀNG THÁNG

Thuyết trình trực tuyến qua Zoom về các vấn đề y tế và sức khỏe. Đặt câu hỏi với các bác sĩ khách mời với nhiều chuyên môn khác nhau.

THỨ SÁU tuần cuối cùng mỗi tháng.

25 tháng 10
Sức Khỏe Phụ Nữ

20 tháng 12
Cập Nhật Về Bảo Hiểm

22 tháng 11
Vượt Qua Chấn Nạn
Mùa Lễ

31 tháng 1
28 tháng 2
28 tháng 3

SỨC KHỎE PHỤ NỮ

Tìm hiểu về Ung Thư Vú, Ung Thư Cổ Tử Cung, và chương trình truy tầm MIỄN PHÍ.

Quý vị có thể liên lạc đặt hẹn cho bản thân hoặc theo nhóm (tiếng Anh, tiếng Tây Ban Nha, hoặc tiếng Việt)

NHÓM HỖ TRỢ HÀNG THÁNG

Họp trên Zoom hoặc tại văn phòng 10 AM—12PM vào mỗi THỨ BẢY tuần thứ hai mỗi tháng.

12 tháng 10

9 tháng 11

14 tháng 12

11 tháng 1

8 tháng 2

8 tháng 3

SINH HOẠT CỘNG ĐỒNG

Hội Chợ Y Tế VPASC

13 Tháng 10, Mile Square Park

Quà Giáng Sinh Cho Bé

21 Tháng 12, VACF

Đón Xuân

Tháng 2, 2025

TỦ THỰC PHẨM GIA ĐÌNH

Buổi chiều THỨ BA đến THỨ SÁU hàng tuần.

CHỈ PHÁT THEO HẸN!

Lấy hẹn tại đây: tinyurl.com/vacfpantry

TRỢ GIÚP THỰC PHẨM HÀNG THÁNG

Drive-thru dành cho tất cả quý đồng hương. Liên lạc trước sẽ được ưu tiên. Số lượng có hạn. THỨ BẢY tuần đầu tiên mỗi tháng (trừ ngày lễ)

CHỈ PHÁT THEO HẸN!

5 tháng 10

2 tháng 11

7 tháng 12

11 tháng 1

8 tháng 2

8 tháng 3

LƯU Ý: LỊCH SINH HOẠT CÓ THỂ THAY ĐỔI

LIÊN LẠC

 714.751.5805



info@vacf.org

 Little Saigon Radio 1480 AM
5:25 PM | Thứ Năm



www.vacf.org

www.ungthu.org



@vacfsocal

VĂN PHÒNG ĐÓNG CỬA

Lễ Tạ Ơn

Thứ Năm & Thứ Sáu 28-29 tháng 11, 2024

Lễ Giáng Sinh

Thứ Tư 25 tháng 12, 2024

Tết Dương Lịch

Thứ Tư 1 tháng 1, 2025

Tết Nguyên Đán

Thứ Tư—29 tháng 1, 2025

GÓP MỘT BÀN TAY

Hội Ung Thư Việt Mỹ (VACF) có thể cung cấp các chương trình và dịch vụ miễn phí cho cộng đồng, tất cả nhờ vào sự hỗ trợ nhiệt tình của các vị mạnh thường quân trong cộng đồng. Nếu quý vị muốn góp một bàn tay phục vụ cộng đồng, dưới đây là một số cách quý vị có thể hỗ trợ VACF. Chân thành cảm ơn.

VACF là một tổ chức vô vụ lợi 501(c)(3). Đóng góp tài chính được khấu trừ thuế theo luật định.

1 | ỦNG HỘ BẰNG CHI PHIẾU HOẶC TIỀN MẶT:

Xin gửi tiền mặt hoặc chi phiếu ủng hộ đến địa chỉ:

VACF

17150 Newhope St. #201

Fountain Valley, CA 92708

Vui lòng hãy ghi "VACF" trên chi phiếu ủng hộ trước khi gửi đi.

2 | ỦNG HỘ BẰNG THẺ TÍN DỤNG

Xin truy cập trang mạng bảo trợ của VACF tại địa chỉ:

<http://www.vacf.org/donation/>

hoặc gọi đến văn phòng, số điện thoại là

714.751.5805.

3 | NHÂN ĐÔI SỰ BẢO TRỢ

Nhiều cơ sở thường có các chương trình bảo trợ dựa trên lòng hảo tâm của các nhân viên. Hãy liên lạc với bộ phận nhân sự ở nơi quý vị làm việc để xem công ty của quý vị có những chương trình như vậy không.

4 | THAM GIA THIÊN NGUYỆN CÙNG VACF

Quý vị có thể ủng hộ VACF bằng thời gian quý báu của mình. VACF luôn luôn nhận sự giúp đỡ từ các thiện nguyện viên tại văn phòng cũng như tại các chương trình phục vụ cộng đồng. Nếu quý vị muốn trở thành thiện nguyện viên, xin vui lòng liên lạc với VACF tại số 714.751.5805 hoặc email info@vacf.org.

Cancer FIGHTERS Circle

Quý vị có muốn hỗ trợ VACF một cách thường xuyên không?

Kính mời quý vị tham gia chương trình

VACF Cancer Fighters Circle.

Chỉ với \$24.00 (chỉ vài ly cà phê) mỗi tháng, những đóng góp quý báu của quý vị sẽ giúp cho VACF duy trì những hoạt động nâng cao nhận thức về sức khỏe, truy tầm ung thư và hướng dẫn chăm sóc bệnh nhân ung thư trong cộng đồng, **tất cả hoàn toàn miễn phí.**

Thông tin về VACF Cancer Fighters Circle sẽ được cập nhật trên trang mạng VACF và trên báo VACF phát hành mỗi năm 2 lần. Thêm vào đó, quý vị sẽ nhận những thông tin đặc biệt về hoạt động của VACF và những ảnh hưởng tích cực từ sự đóng góp của quý vị đến cộng đồng.

Ung thư là nguyên nhân gây tử vong hàng đầu trong cộng đồng chúng ta.

Hãy cùng góp sức trong cuộc chiến với ung thư.

Để tham dự chương trình VACF Cancer Fighters Circle, quý vị hãy gửi thư điện tử (email) đến info@vacf.org, gọi 714.751.5805, hoặc điền thông tin cá nhân của quý vị vào bao thư ủng hộ được đính kèm trong số báo này.

Chân thành cảm ơn.

Cuc Thi Nguyen

Di Ba Vo

Jennifer Chung

John Ho

Khoa & Luom Vu

Lan H. Lu

Ngoc & Hoa Tran

Peter Sloman

Tam Ho & Joan Nguyen

Thanh Lam

GÓC TÂM SỰ

Lần đầu tiên đặt bút viết lên những suy nghĩ của mình, tôi thật sự xúc động. Tôi qua Mỹ cũng đã lâu, cách đây khoảng hơn mười năm. Mỗi lần lái xe tôi hay nghe đài và thường nghe Bác sĩ Bích Liên nói về bệnh ung thư vú. Bác sĩ Bích Liên giải thích rất cặn kẽ về nguyên nhân cũng như cách phòng và chữa bệnh. Nghe thì nghe vậy nhưng không ngờ có ngày tôi lại mắc phải căn bệnh này. Khi được bác sĩ báo kết quả dương tính, tôi thật sự rất buồn, vì tôi ở bên đây có một mình, mẹ và mấy em tôi đều ở Việt Nam. Một lần tới phòng khám tôi có hỏi cô thư ký biết nơi nào để tư vấn cho bệnh của tôi không. Khi đó cô ấy có đưa cho tôi số phone và địa chỉ của Hội Ung Thư Việt Mỹ, tôi chợt nhớ tới Bác sĩ Bích Liên. Tôi rất mừng vì nghĩ mình đã có được chỗ dựa tinh thần. Tôi liền gọi tới trung tâm thì được trò chuyện với chị Thùy Dương. Chị rất nhiệt tình chỉ dẫn và chia sẻ những kinh nghiệm cũng như động viên tôi cố gắng vượt qua những khó khăn trước mắt. Tôi có đến gặp chị và mấy anh chị trong Hội Ung Thư Việt Mỹ, mọi người đều vui vẻ và rất gần gũi. Mỗi tuần chị gọi tôi đến nhận thực phẩm, tuy là món quà nhỏ nhưng chất chứa tình người. Tôi vẫn còn đi làm nên chưa có dịp để tham gia những sinh hoạt của Hội. Tôi mong thời gian sau này sẽ có điều kiện để đến gần với những anh chị trong Hội nhiều hơn. Tôi xin cảm ơn các anh chị trong hội, cũng như cầu chúc cho các anh chị luôn có thật nhiều sức khỏe để giúp đỡ những bệnh nhân khác trong cộng đồng.



Thành thật cảm ơn!
- Xuân Nguyễn

The poster features a dark purple background with white stars and fireworks. On the left, the text '12TH ANNUAL Gala' is written in a large, white, cursive font. To the right, the logo for 'VACF' (Vietnamese American Cancer Foundation) is shown, consisting of a colorful tree icon and the text 'VACF' and 'Vital Access Care Foundation'. Below the logo, the event title 'Illuminating Hope' is written in a large, white, sans-serif font. Underneath the title, the date and time '10th of November, 2024 at 5 pm' are listed. At the bottom, the location 'MILE SQUARE GOLF COURSE BANQUET CENTER' is written in a smaller, white, sans-serif font.

COMBAT HATE WITH LOVE

Chương trình tài trợ bởi Sở Dịch vụ Xã hội California (CDSS)

5 CÁCH ĐỂ GIÚP ĐỠ AI ĐÓ ĐANG BỊ QUẤY RỐI

Với sự gia tăng của tội ác và hành động thù ghét ở Hoa Kỳ, điều quan trọng nhất là chúng ta nên đứng lên chống lại sự thù ghét và bảo vệ những người xung quanh. Khi gặp phải ai đó đang bị quấy rối, chúng ta nên:

- **HÀNH ĐỘNG:** Tiếp cận người bị quấy rối, bằng cách tự giới thiệu bản thân và hỏi xem họ có cần hỗ trợ không
 - Ví Dụ: “Anh/chị/em có ổn không?” “Tôi có thể làm gì để giúp?”.
- **CHỦ ĐỘNG LẮNG NGHE:** Hỏi người bị quấy rối trước khi phản ứng và tôn trọng những mong muốn của họ. Giám sát tình hình nếu cần thiết.
 - Lưu ý về cách trở thành một người biết tích cực lắng nghe:
 - Tập trung vào người nói
 - Lắng nghe và đừng xen vào
 - Hướng mặt về phía người nói chuyện
 - Hỏi câu hỏi
- **PHÓT LỜ KẼ QUẤY RỐI:** Tìm cách trấn an và giữ bình tĩnh một cách thận trọng, dùng giọng nói, ngôn ngữ cơ thể hoặc hành động để đánh lạc hướng kẻ quấy rối.
- **HỘ TỔNG:** Nếu tình hình trở nên nghiêm trọng, hãy hộ tống người bị quấy rối rời khỏi khu vực.
 - Lưu ý:
 - Can thiệp trực tiếp sẽ có rủi ro, quý vị nên quan sát khu vực xung quanh cẩn thận.
 - Kẻ quấy rối có thể nhắm vào quý vị.
- **HỖ TRỢ TINH THẦN:** Giúp người bị quấy rối bằng cách hỏi thăm họ và xem xét hỗ trợ nếu họ cần/muốn làm gì.



HÃY LÊN TIẾNG TRƯỚC CÁC HÀNH VI THÙ GHÉT!

Tội ác vì thù ghét phải được tố cáo nhanh chóng để đưa ra thông điệp cho công chúng rằng sự thù ghét sẽ không được khoan nhượng. Để báo cáo tội ác, vui lòng:



Liên kết đến biểu mẫu trực tuyến <https://hatecrime.211oc.org/>



Gọi số 714.480.6580



Email: emailochateactivity@211oc.org



Nhắn OCHATEACTIVITY đến số 898211

**Quý vị muốn tìm hiểu thêm về vấn đề này và chung sức tạo nên một cộng đồng tốt đẹp?
Vui lòng liên lạc VACF tại số (714) 751-5805 để nhận thông tin về các lớp và sinh hoạt liên quan sắp tới.**

SỨC KHỎE TINH THẦN

Chương trình tài trợ bởi Sở Y tế Quận Cam

SỨC KHỎE TINH THẦN LÀ GÌ?

Tổ Chức Y Tế Quốc Tế định nghĩa sức khỏe tinh thần là trạng thái cảm xúc, tâm lý và đời sống xã hội của một người. Sức khỏe tinh thần có thể ảnh hưởng đến suy nghĩ, cảm nhận và hành động của quý vị. Sức khỏe tinh thần cũng ảnh hưởng đến cách quý vị xử lý căng thẳng, cảm thông với người khác, và đưa ra những quyết định trong cuộc sống. Bất kỳ ai cũng có thể gặp vấn đề về sức khỏe tinh thần, 1 trong 5 người Mỹ sẽ trải qua một vấn đề sức khỏe tinh thần nào đó trong năm. Khoảng 19,1% người lớn đã mắc chứng rối loạn lo âu trong năm vừa qua.

CÁCH ĐỂ KIỂM SOÁT CĂNG THẲNG

- Ngủ Đủ Giấc:** Thiếu ngủ đã được chứng minh có liên quan đến việc gia tăng các triệu chứng lo âu như nhịp tim nhanh và lo lắng nhiều hơn.



Số giờ ngủ cần thiết theo tuổi

Tuổi	Thời gian ngủ	Tuổi	Thời gian ngủ
Trẻ mới sinh (0 tới 3 tháng)	14-17 Tiếng	Học sinh (6 tới 13 tuổi)	9-11 Tiếng
Trẻ sơ sinh (4 tới 11 tháng)	12-15 Tiếng	Thiếu niên (14 tới 17 tuổi)	8-10 Tiếng
Trẻ nhỏ (1 tới 2 tuổi)	11-14 Tiếng	Người lớn (18 tới 64 tuổi)	7-9 Tiếng
Trẻ mẫu giáo (3 tới 5 tuổi)	10-13 Tiếng	Người cao niên (65+ tuổi)	7-8 Tiếng

- Tập Thể Dục Thường Xuyên:** Đi bộ 30 phút mỗi ngày có thể giúp nâng cao tinh thần và giảm căng thẳng.



- Đặt Ưu Tiên:** Quyết định việc gì phải được thực hiện ngay và việc gì có thể đợi. Từ chối công việc mới nếu quý vị rơi vào tình trạng quá tải.



- Tìm Sự Trợ Giúp Chuyên Nghiệp:** Tham khảo sự trợ giúp với chuyên gia tâm lý nếu quý vị cảm thấy không thể vượt qua, có ý nghĩ tự tử hoặc lạm dụng chất kích thích và rượu.



Quý vị muốn tìm hiểu thêm về sức khỏe tinh thần?
Vui lòng gọi (714) 751-5805 hoặc email mentalhealth@vacf.org.

Nguồn: Mental Health America (www.mhanational.org) và World Health Organization (www.who.int)

UNG THƯ 101: UNG THƯ MÁU

Ung thư là nguyên nhân gây tử vong hàng đầu trong cộng đồng người Mỹ gốc Việt. Bước đầu của việc phòng chống là nâng cao kiến thức và nhận thức, đặc biệt là những bệnh ung thư phổ biến và ảnh hưởng nhiều nhất trong cộng đồng. Ung Thư 101 là chương mục trong bản tin định kỳ của Hội Ung Thư Việt Mỹ (VACF) đề cập đến các bệnh ung thư khác nhau, các lựa chọn điều trị và cách phòng bệnh. Những thông tin này chỉ dùng cho mục đích nâng cao hiểu biết, bổ sung cho các chương trình tiếp cận và nâng cao kiến thức của VACF, không nhằm cung cấp tư vấn y tế cụ thể. Nếu quý vị có bất kỳ câu hỏi nào về những thông tin này, xin vui lòng tham khảo ý kiến bác sĩ của quý vị.

Ung thư máu xảy ra khi các tế bào máu bất thường phát triển ngoài tầm kiểm soát, cản trở chức năng chống lại nhiễm trùng và tạo ra các tế bào máu mới của các tế bào máu bình thường. Ba loại ung thư máu và tủy xương chính là ung thư bạch cầu, ung thư hạch và u tủy. Theo Leukemia & Lymphoma Society, cứ khoảng 3 phút lại có một người ở Hoa Kỳ được chẩn đoán mắc bệnh ung thư bạch cầu, ung thư hạch hoặc u tủy.

CÁC LOẠI UNG THƯ MÁU

- **Ung thư bạch cầu (Leukemia)**
 - Một loại ung thư được tìm thấy trong máu và tủy xương, nguyên nhân là do các tế bào bạch cầu bất thường được tạo ra quá nhanh chóng. Số lượng tế bào bạch cầu bất thường tăng cao khiến cơ thể không có khả năng chống lại nhiễm trùng và sẽ làm suy giảm khả năng sản xuất hồng cầu và tiểu cầu của tủy xương.
 - Ung thư bạch cầu là ung thư máu phổ biến nhất ở Hoa Kỳ và là bệnh ung thư phổ biến nhất ở trẻ em và thanh thiếu niên
- **Ung thư hạch lymphô (Lymphoma)**
 - **Non-Hodgkin lymphoma:** Một loại ung thư máu phát triển trong hệ bạch huyết từ các lymphô bào, một loại bạch cầu giúp cơ thể chống lại nhiễm trùng.
 - **Hodgkin lymphoma:** Một loại ung thư máu phát triển trong hệ bạch huyết từ các lymphô bào. Ung thư hạch Hodgkin được phân biệt bởi sự hiện diện của một tế bào lymphô bào bất thường có tên là tế bào Reed-Sternberg.

- **Ung thư đa u tủy (Multiple myeloma)**
 - Phát triển trong tủy xương và tạo ra các tế bào huyết tương bất thường

TRIỆU CHỨNG

- Một số triệu chứng ung thư tủy xương và ung thư máu phổ biến bao gồm:
 - Sốt, ớn lạnh
 - Mệt mỏi dai dẳng, suy nhược
 - Chán ăn, buồn nôn
 - Giảm cân không rõ nguyên nhân
 - Đổ mồ hôi đêm
 - Đau xương/khớp
 - Khó chịu ở bụng
 - Nhức đầu
 - Hụt hơi/khó thở
 - Bị nhiễm trùng thường xuyên
 - Ngứa da hoặc nổi mẩn da
 - Sưng hạch bạch huyết ở cổ, nách hoặc háng

NGHIÊN CỨU ALL OF US VÀ TƯ VẤN DI TRUYỀN

Chương trình nghiên cứu All of Us của Viện Sức Khỏe Quốc Gia Hoa Kỳ có báo cáo di truyền về 59 gen khác nhau cho những người tình nguyện tham gia, bao gồm các gen làm tăng nguy cơ ung thư. Ngoài ra, những ai có kết quả báo cáo mang gen nguy cơ sẽ được xét nghiệm DNA và tư vấn di truyền hoàn toàn MIỄN PHÍ và bảo mật.

Để biết thêm chi tiết, vui lòng liên lạc 714.751.5805 hoặc vào trang mạng www.joinallofus.org/vacf.



BỆNH CÚM - FLU

Bệnh cúm là một bệnh truyền nhiễm về đường hô hấp do vi-rút cúm gây nhiễm trùng mũi, họng và đôi khi phổi. Nó có thể gây bệnh từ nhẹ đến nặng, và đôi khi có thể dẫn đến tử vong. Cách tốt nhất để ngăn ngừa bệnh cúm là chích ngừa cúm mỗi năm.

Flu is a contagious respiratory illness caused by influenza viruses that infect the nose, throat, and sometimes the lungs. It can cause mild to severe illness, and at times can lead to death. The best way to prevent flu is by getting a flu vaccine each year.

PHÒNG NGỪA

- Tránh tiếp xúc gần với người bị bệnh.
- Che miệng khi ho và hắt hơi.
- Rửa tay thường xuyên bằng xà bông và nước.
- Tránh chạm vào mắt, mũi và miệng.
- Lau dọn và khử trùng các bề mặt và đồ vật hay được chạm vào.
- **CHÍCH NGỪA CÚM.**
 - Những ai từ 6 tháng tuổi trở lên nên chích ngừa cúm mỗi năm.

Nguồn: Center Of Disease Control And Prevention

PREVENTION

- Avoid close contact with people who are sick.
- Cover cough and sneezes.
- Wash your hands often with soap & water.
- Avoid touching your eyes, nose, & mouth.
- Clean and disinfect surfaces and objects that may be contaminated.
- **GET THE FLU SHOT.**
 - Everyone 6 months and older should get the vaccine every season.

Source: Center Of Disease Control And Prevention

COVID-19 VACCINE RECOMMENDATION

KHI NÀO QUÝ VỊ NÊN TIÊM VẮC XIN COVID-19 MỚI NHẤT ?

Trẻ em từ 6 tháng đến 4 tuổi cần được tiêm đủ tất cả các liều khuyến cáo theo lịch, bao gồm ít nhất **1 liều vắc-xin COVID-19 của năm 2024-2025.**

Những ai từ 5 tuổi trở lên nên tiêm:

- 1 liều vắc-xin COVID-19 mới cho năm **2024-2025** của **Moderna, HOẶC**
- 1 liều vắc-xin COVID-19 mới cho năm **2024-2025** của **Pfizer-BioNTech**

*Để biết thêm thông tin hoặc để được trợ giúp lấy hẹn chích COVID-19, vui lòng gọi 714.751.5805 hoặc email info@vacf.org.

Nguồn: Center For Disease Control And Prevention

WHEN ARE YOU UP TO DATE WITH THE COVID-19 VACCINES?

Children ages 6 month - 4 years are up to date when they have received all recommended doses, including at least **1 dose of the 2024-2025 COVID-19 vaccine.**

People aged 5 years and older are up to date when they received:

- 1 dose of the **2024-2025 Moderna COVID-19 vaccine, OR**
- 1 dose of the **2024-2025 Pfizer-BioNTech COVID-19 vaccine**

*For more information or assistance with booking a COVID-19 vaccine appointment, please call 714.751.5805 or email info@vacf.org.

Source: Center For Disease Control And Prevention



You are cordially invited to

12TH ANNUAL
Gala

ILLUMINATING HOPE

MILE SQUARE GOLF COURSE BANQUET CENTER
10TH OF NOVEMBER, 2024 AT 5 PM



VACF
Vital Access Care Foundation

JOIN US!

for a magical time as we
celebrate VACF's 22nd Anniversary!

Come dressed in your finest 80s attire
for an Illuminating night!

For more information, please
visit

tinyurl.com/vacfgala12

E-mail info@vacf.org,
or call (714) 751-5805

Sponsorship and advertisement
opportunities are available.

A MESSAGE FROM OUR BOARD

Dear readers:

With another year passing by in the blink of an eye, I would like to remind us all to schedule our routine health screenings. Screenings are important because they help find problems early on, before diseases cause significant health concerns and they are easier to be treated effectively. Whether for cancer, heart health, or mental wellness, these check-ups could be lifesaving. Getting screened regularly can connect you to resources and assistance you might not realize are available. Prioritizing your well-being, mind, body and spirit is a true sign of strength, and regular health screenings open the door to a brighter, healthier future.

As we consider the importance of routine health screenings, it's essential to remember that hope plays a vital role in our journey toward well-being. No matter how tough times may seem, there is always hope. Hope allows individuals to navigate the challenges, uncertainties, and emotional turmoil that comes with health issues. Hope can manifest in diverse forms, offering solace, strength, and resilience to individuals grappling with health challenges. From optimism to support system, from medical advances to personal growth, hope takes on many dimensions.

VACF is here to help! VACF supports the whole person care ranging from prevention, early detection, to social services. Come to VACF when you need or can offer help and support. Your involvement, whether through seeking care or supporting our efforts, benefits not only yourself but your loved ones and the wider community. Together we can build a healthier, more resilient future.

On behalf of the Board of Directors, staff, and volunteers at Vital Access Care Foundation (VACF), I wish you a joyful and healthy fall season. As we approach the holidays, may the coming months bring you warmth, happiness, and peace.

Bichlien Nguyen, M.D.
Chair of the Board of Directors
Vital Access Care Foundation (VACF)

BOARD OF DIRECTORS

Bichlien Nguyen, MD
Chair

Kathleen M.K. Nguyen
Vice-Chair & Treasurer

Thai Van Nguyen, MD
Secretary

Cynthia Forsthoff, MD

Derrick Nguyen, Esq.

Khoi Q. Tang, MD

Thomas Tri Quach, MD

Becky Nguyen, MPH, MPA
Executive Director

TIẾNG VIỆT TRANG SỐ 2

A MESSAGE FROM OUR STAFF

Dear community members,

In the darkest times, whether due to sickness or feelings of despair, it can be difficult to see a way forward. However, it is important to remember that even the smallest light can illuminate the path to hope and healing.

The first step to finding that light is to reach out and get screened. Whether it's for a physical illness or mental health concerns, early detection and intervention can make a significant difference. By taking this step, you open the door to support, treatment, and the possibility of recovery.

You are not alone on this journey. There is a network of care ready to assist you, offering compassion, understanding, and practical help. Remember, seeking help is a sign of strength, and it can lead you towards a brighter, more hopeful future.

May you find the courage to take this important step, and may it lead you towards peace and healing. There is always hope, even in the darkest times. Please remember that we are all in this together, so please do not hesitate to reach out to VACF if you are ever in need of our assistance.

You can also lend a helping hand and become an ambassador of hope by volunteering for one of our many programs. Your involvement can make a significant difference in someone's life and help spread hope throughout our community.

In this journey as a community, we truly appreciate your continued support along the way!

- Vital Access Care Foundation (VACF)

Hội Ung Thư Việt Mỹ

VACF TEAM

Becky Nguyen, MPH, MPA
Executive Director

Dung Hua, MHA
Director of Programs

Christina Khodavandi, BSN, RN, PHN

Dung Nguyen

Duong Nguyen
Giang Pham

Hailey Do, MPH
Hennie Nguyen

Jaimee Doan
Justine Vo

Kim Pham, MS

Kim Van Der Ham
Quang Dang

Quy Le
Quynh Do

Tu Do

Veronica Valenzuela
Vi Doan

ALL OF US



All of Us RESEARCH PROGRAM

Tham gia để tìm hiểu **lối sống, văn hóa và môi trường** có ảnh hưởng thế nào đến sức khỏe và giúp các nhà nghiên cứu tìm ra những cách chữa trị tốt hơn qua **y khoa chính xác**.

JOIN NOW!

Learn how **lifestyle, culture, environment** and **background** show valuable information about your health and help researchers find better individualized treatments through **precision medicine**.

Health starts with you!

TOP CANCER FOR VIETNAMESE AMERICANS BY MORTALITY

LUNG



LIVER



STOMACH



COLON



BREAST (WOMEN)



PANCREAS (MEN)



CORE SERVICES

CONTINUUM OF CANCER CARE

- Educational materials & Workshops
- Screenings (Free or Low Cost)
 - * Mammograms and Pap smears
 - * Clinical breast exams events
 - * Colorectal cancer screenings
- Patient navigation & Care coordination:
 - * Counseling or consultation with a volunteer doctor
 - * Free or low-cost medication programs
 - * Linkages to diagnostic and treatment options
- Survivorship & Peer support
 - * Hope and Wellness Together series
 - * Monthly support group
 - * One-on-one support

OUTREACH, EDUCATION & NAVIGATION

- Educational workshops & Trainings
- Wellness & Healing
 - * Safety training & Community healing activities
- Resources & Access to:
 - * Food
 - * Health insurance—Covered California
 - * Language interpretation & explanation services
 - * Legal assistance, transportation, social services, & community resources
 - * Mental health

RESEARCH ENGAGEMENT

- **ALL of US:** Join the million of people to change the future of health.

EQUITY, COALITION & COMMUNITY BUILDING

- Ensure just opportunities to health, housing, and long-term care for the AANHPI community.

Source: California Cancer Registry, CA Department of Public Health

UPCOMING EVENTS

MONTHLY WEBINAR

Online webinars via Zoom on health related topics. Q&A sessions with health care experts in various specialties.

Last FRIDAY of each month (except for holidays)

25 October
Women's Health

20 December
Updates on Insurance

22 November 22
Beating the
Holiday Blues

31 January
28 February
28 March

WOMEN'S HEALTH WORKSHOP

Learn about breast and cervical cancers and more information about the FREE cancer screenings program.

Information provided in English, Spanish & Vietnamese

MONTHLY SUPPORT GROUPS

In-person and Zoom support group hosted every second SATURDAY of each month (except for holidays)

12 October
9 November
14 December

11 January
8 February
8 March

UPCOMING EVENTS

VPASC Health Fair

October 13, 2024; Mile Square Park

Toy Joy Distribution

December 21, 2024; VACF

Hello, Spring

February, 2025; VACF

FOOD PANTRY

Held every TUESDAY to FRIDAY afternoons. Limited quantity— BY APPOINTMENT ONLY. Book an appointment at tinyurl.com/vacfpantry

MONTHLY FOOD DISTRIBUTION

Drive-thru food distribution for all community members on the first SATURDAY of each month (except holidays)

Limited quantity and appointments preferred. First come, first serve. ITEMS MAY VARY.

5 October
2 November
7 December

11 January
8 February
8 March

Para obtener ayuda en Español, llame al 714.751.5805 ext. 1004

CONTACT US

 714.751.5805

 info@vacf.org

 Little Saigon Radio 1480 AM
5:25PM | Thursday

 www.vacf.org
www.ungthu.org

  @vacfsocal

OFFICE CLOSURES

Thanksgiving
Thursday & Friday, November 28-29, 2024

Christmas
Wednesday, December 25, 2024

New Years
Wednesday, January 1, 2025

Lunar New Year
Wednesday, January 29, 2025

LEND A HELPING HAND

VACF is able to offer programs and services to the community, free of charge, due to the generous support of community members like you. If you would like to lend a helping hand servicing the community, here are some of the ways you can assist us. Thank you!

VACF is a 501(c)(3) non-profit organization. Your donations are tax-deductible to the extent allowed by law.

1 | DONATION BY CHECK OR CASH

Please send cash or check contributions to:

VACF

17150 Newhope St. #201
Fountain Valley, CA 92708

Checks should be made payable to VACF

2 | DONATION BY CREDIT CARD

Please visit VACF's donation site at:

<http://www.vacf.org/donation/>

or call the VACF office at **714.751.5805**.

3 | DOUBLE YOUR DONATION

Many employers offer matching donation programs for their employees' generosity.

Check with your company's human resources department to see if a program is available.

4 | VOLUNTEER WITH VACF

You can also donate your time! VACF always welcomes volunteers to help in the office or at community events.

If you would like to apply to be a volunteer, please contact VACF at **714.751.5805** or info@vacf.org.

Cancer FIGHTERS Circle

Are you interested in supporting VACF on a regular basis?
Please consider joining the **VACF Cancer Fighters Circle!** Starting at \$24.00 (just a few cups of coffee) a month, your valuable donations help VACF sustain its health education, patient navigation, screenings, and cancer care guidance, **all free of charge.**

The **VACF Cancer Fighters Circle** will be acknowledged on the VACF website and in VACF's semi-annual newsletter. In addition, you will receive special updates on VACF activities and the impact that you are making in the community.

*Cancer is the top cause of death in the community.
Let's fight together.*

To join the **VACF Cancer Fighters Circle**, please email info@vacf.org, call **714.751.5805**, or complete the donation envelope included in this newsletter. Thank you!

We greatly appreciate VACF's current
Cancer Fighters Circle members:

Cuc Thi Nguyen

Di Ba Vo

Jennifer Chung

John Ho

Khoa & Luom Vu

Lan H. Lu

Ngoc & Hoa Tran

Peter Sloman

Tam Ho & Joan Nguyen

Thanh Lam

REFLECTION CORNER

This is the first time I wrote down my thoughts, and I felt emotional. I've been living in the United States for over ten years now. Whenever I am out driving, I often listen to the radio and frequently tune in to listen to Dr. Bich Lien discussing about breast cancer. Dr. Bich Lien will go into great detail about the causes of breast cancer as well as, preventative care and treatment options. I have always tuned in to listen but never expected that one day I would suffer from this disease. When the doctor informed me that I had breast cancer, I felt really sad because I do not have family members in the States; my mother and all my sisters are in Vietnam. During one of my visits to the clinic, I asked the receptionist if she knew any place where I could go and get advice for my condition. She gave me the phone number and address for Vital Access Care Foundation (VACF) and suddenly I was reminded of Dr. Bich Lien. Remembering Dr. Bich Lien, I was very happy because I had found a place where I can lean on for emotional support. I immediately called VACF and spoke with Ms. Thuy Duong. She was enthusiastic when it came to helping me navigate through this tough time, sharing her own experiences, and encouraging me to overcome the difficulties ahead. I got the opportunity to meet Ms. Thuy Duong and VACF staff. Everyone was cheerful and very approachable. Once a week, I am reminded to pick up food at the food pantry. Although it may be small, it is filled with kindness. I am still working, so I haven't had the opportunity to participate in some of the events hosted by VACF. I hope that in the future, I will have the chance to get closer to the members of the foundation. I want to thank everyone at the foundation and wish them all good health to continue helping other in the community.

Sincerely,
Xuan Nguyen



COMBAT HATE WITH LOVE

Stop the Hate Program by the California Department of Social Services

5 WAYS TO HELP IF YOU WITNESS HATE

With the rise of hate crimes and hate incidents in the United States, it is important that we stand up against hate and protect those around us. When you witness someone being harassed, you can help the victim by:

- **TAKING ACTION:** Approach the targeted person, introduce yourself, and offer support.
 - Example: “Are you ok?” “How can I help you?”
- **ACTIVELY LISTEN:** Ask before taking any actions and respect the targeted person’s wishes. Monitor the situation if needed.
 - Note on how to be a good active listener:
 - Focus on the speaker
 - Do not interrupt
 - Face the speaker
 - Ask questions
- **IGNORE ATTACKER:** Using your discretion, attempt to calm the situation by using your voice, body language, or distractions.
- **ACCOMPANY:** If the situation escalates, invite the targeted person to join you in leaving.
 - Note:
 - Intervening in a situation has risks; therefore, you should assess your surroundings before intervening.
 - The harasser may target you.
- **OFFER EMOTIONAL SUPPORT:** Help the targeted person by asking how they’re feeling. Assist them in figuring out what they want to do next.



SPEAK OUT AGAINST ACTS OF HATE!

Hate crimes must be denounced swiftly in order to provide a message to the public that hate will not be tolerated. To report a hate crime, please

 Fill out an online form <https://hatecrime.211oc.org/>

 Call in at 714.480.6580

 Send an email to emailochateactivity@211oc.org

 Text OCHATEACTIVITY to 898211

Interested in learning more about addressing hate crimes and harm prevention to build a better community? Please contact VACF at (714)751-5805 regarding our upcoming trainings and activities.

Source: STOP AAPI HATE (stopaapihate.org)

MENTAL WELL-BEING

Supported by Orange County Health Care Agency

WHAT IS MENTAL HEALTH?

The World Health Organization defines mental health as our emotional, psychological, and social well-being. Our mental health will affect how we think, feel, act, and helps determine how we handle stress, relate to others, and make choices. Mental health issues can affect anyone, 1 in 5 American adults experience a mental health condition in a given year. Approximately 19.1% of adults have had an anxiety disorder within the last year.

TIPS TO HELP MANAGE STRESS

- **Get Enough Sleep:** Sleep deficiency has been linked to increase anxiety symptoms such as a rapid heart rate and increased worrying.



Recommended hours of sleep based on age.

Age	Hours of Sleep	Age	Hours of Sleep
Newborns (0 to 3 months)	14-17 Hours	School Children (6 to 13 years)	9-11 Hours
Infants (4 to 11 months)	12-15 Hours	Teens (14 to 17 years)	8-10 Hours
Toddlers (1 to 2 years)	11-14 Hours	Adults (18 to 64 years)	7-9 Hours
Pre-schoolers (3 to 5 years)	10-13 Hours	Older Adults (65+ years)	7-8 Hours

- **Exercise:** Just 30 minutes a day of walking can boost mood and reduce stress.



- **Set Priorities:** Decide what must get done and what can wait. Say no to new tasks if they are putting you into overload.



- **Seek Help:** Talk to a mental health professional if you feel unable to cope, have suicidal thoughts, or use drugs or alcohol to cope.



Interested in learning more about mental health?

Please contact VACF at (714) 751-5805 or email us at mentalhealth@vacf.org.

Source: National Institutes of Health (www.nimh.nih.gov/) and World Health Organization (www.who.int)

CANCER 101: BLOOD CANCER

Cancer is the top killer in the community. The first line of defense for cancer is increased knowledge and awareness, especially of the most prevalent cancers affecting us. Cancer 101 is a series in our newsletter that highlights different cancers, treatment options and prevention methods. This educational series complements the outreach and education that we do in the community and is not intended to provide specific medical advice. If you have any questions about the information you read, please consult your healthcare provider.

Blood cancer occur when abnormal blood cells grow out of control, interfering with the function of normal blood cells, which fight off infection and produce new blood cells. The three main types of blood and bone marrow cancer are leukemia, lymphoma, and myeloma. According to Leukemia & Lymphoma Society, approximately every 3 minutes, one person in the U.S. is diagnosed with leukemia, lymphoma, or myeloma.

TYPES OF BLOOD CANCER

- **Leukemia**
 - A type of cancer found in your blood and bone marrow that is caused by rapid productions of abnormal white blood cells. High number of abnormal white blood cells are not able to fight infection, and will impair the bone marrow ability to produce red blood cells and platelets.
 - The most common blood cancer in the United States and the most common cancer among children and teenagers.
- **Lymphoma**
 - **Non-Hodgkin lymphoma:** A blood cancer that develops in the lymphatic system from cells called lymphocytes, a type of white blood cell that helps the body fight infection.
 - **Hodgkin lymphoma:** A blood cancer that develops in the lymphatic system from cells called lymphocytes. Hodgkin lymphoma is characterized by the presence of an abnormal lymphocytes called the Reed-Sternberg cell.
- **Multiple myeloma**
 - Develops in the bone marrow and produces abnormal plasma cells

SYMPTOMS

- Some common bone marrow and blood cancer symptoms include:
 - Fever, chills
 - Persistent fatigue, weakness
 - Loss of appetite, nausea
 - Unexplained weight loss
 - Night sweats
 - Bone/joint pain
 - Abdominal discomfort
 - Headaches
 - Shortness of breath
 - Frequent infections
 - Itchy skin or skin rash
 - Swollen lymph nodes in the neck, underarms or groin

ALL OF US RESEARCH PROGRAM RETURNS GENETIC HEALTH RESULTS TO PARTICIPANTS

This is a research project from the National Institute of Health, which includes looking at 59 genes and variants associated with serious, medically actionable health conditions, such as cancers. Participants whose results show they may have an increased risk of a serious health condition will be offered a clinical DNA test through the program's genetic counseling resource, conducted outside of the program at no cost. Additionally, genetic counselors are available to meet with participants and their family members or health care provider to discuss and interpret their results.

For more information, contact 714.751.5805 or visit www.joinallofus.org/vacf.

Source: Cleveland Clinic (my.clevelandclinic.org/), Temple Health (www.templehealth.org/), American Society of Hematology (www.hematology.org/) & City of Hope (www.cancercenter.com/)



Sinh Hoạt Vừa Qua



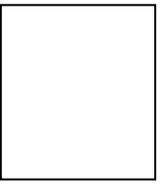
Recent Activities & Events



VITAL ACCESS CARE FOUNDATION (VACF)

17150 NEWHOPE STREET, #201-203

FOUNTAIN VALLEY, CA 92708



If you would like to unsubscribe from this newsletter OR update your contact information, contact VACF below:
Nếu quý vị không muốn nhận tờ báo này nữa HOẶC muốn đổi địa chỉ khác, liên lạc VACF tại:

STAY CONNECTED | GIỮ LIÊN LẠC

 17150 Newhope Street, #201-203
Fountain Valley, CA 92708

 714.751.5805

 1480 AM
5:25 PM | Thursdays

 vacf.org | unghu.org

 info@vacf.org

  @VACFsocal

12TH ANNUAL
Gala

ILLUMINATING HOPE

NOVEMBER 10TH, 2024

GENERAL TICKET: \$300

714-751-5805 | INFO@VACF.ORG | WWW.VACF.ORG

