November

UPCOMING EVENTS

Vietnamese American Cancer Foundation
HỘI UNG THƯ VIỆT MỸ
VACF
Vital Access Care Foundation
17150 Newhope St, Ste 201, Fountain Valley, CA 92708
714.751.5805 | info@vacf.org | www.vacf.org
Monday - Friday from 9 AM - 5 PM
Saturday - Sunday by appointments only

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
For Food Pantry and exercise classes schedule, please refer to the back of this flyer						1
2	3	4	5	6	7	8 **Food Distribution** **10:00am - 12:00pm** **Vietnamese Cancer Support Group** **10:00am - 12:00pm**
9	10	11 **Community Wellness Lab** **2:30pm - 4:00pm**	12	13	14	15 **Arts & Crafts Workshop** **10:00am - 12:00pm**
16 **12th Annual Gala: New Waves of Hope**	17	18	19	20	21 **In - person Vietnamese Workshop Will and Trust** **4:00pm - 6:00pm** **Available over Zoom upon request**	22
23/30	24	25 **Community Wellness Lab** **2:30pm - 4:00pm**	26	27 **OFFICE CLOSED** Happy Thanksgiving!	28 **OFFICE CLOSED**	29

Did you know:
November is Lung Cancer Awareness Month. It is estimated that in 2025, about 226,650 new cases (110,680 in men and 115,970 in women) will be diagnosed. For more information on lung cancer, please contact us at 714.751.5805.

Did you know:
CARE is committed to uplifting the voices of Asian American, Native Hawaiian, and Pacific Islander communities in health research. Be part of the movement at https://tiny.ucsf.edu/ohQYfV

Did you know:
November is Stomach Cancer Awareness Month. It is estimated that in 2025, about 30,300 new cases (17,720 in men and 12,580 in women) will be diagnosed. For more information on stomach cancer, please contact us at 714.751.5805.

Mental Health Tip:
Eat healthy, regular meals and stay hydrated. A balanced diet and plenty of water can improve your energy and focus throughout the day.

Information is subject to change

Health classes are available upon request

@VACFSocal

Tháng 11

SINH HOẠT SẮP ĐẾN

Vietnamese American Cancer Foundation
HỘI UNG THƯ VIỆT MỸ
VACF
Vital Access Care Foundation
17150 Newhope St, Ste 201, Fountain Valley, CA 92708
714.751.5805 | info@vacf.org | www.vacf.org
Thứ Hai - Thứ Sáu từ 9 AM - 5 PM
Thứ Bảy - Chủ Nhật theo hẹn

Chủ Nhật	Thứ Hai	Thứ Ba	Thứ Tư	Thứ Năm	Thứ Sáu	Thứ Bảy
Để biết lịch của chương trình Tủ Thực Phẩm Gia Đình và các lớp Khí Công, Dưỡng Sinh Thức Pháp vui lòng xem mặt sau của tờ thông tin này						1
2	3	4	5	6	7	8 **Trợ Giúp Thực Phẩm 10:00am - 12:00pm** ..... **Nhóm Hỗ Trợ Bệnh Nhân 10:00am - 12:00pm**
9	10	11 **Lớp Chăm Sóc Sức Khoẻ Cộng Đồng 2:30pm - 4:00pm**	12	13	14	15 **Lớp Thủ Công Mỹ Thuật 10:00am - 12:00pm**
16 **Dạ Tiệc Gây Quỹ Lần Thứ 12 của VACF: Làn Sóng Hy Vọng Mới**	17	18	19	20	21 **Thuyết Trình Di Chúc Và Hợp Đồng Ủy Thác 4:00pm - 6:00pm Tại văn phòng và qua Zoom**	22
23/30	24	25 **Lớp Chăm Sóc Sức Khoẻ Cộng Đồng 2:30pm - 4:00pm**	26	27 **VĂN PHÒNG ĐÓNG CỬA** *Chúc Mừng Lễ Tạ Ơn!*	28 **VĂN PHÒNG ĐÓNG CỬA**	29

Chăm sóc sức khoẻ tinh thần:
Chế độ ăn uống cân bằng giúp cung cấp đầy đủ năng lượng cho cơ thể và cải thiện sự tập trung.

Quý vị có biết:
Tháng 11 là tháng nâng cao nhận thức về Ung Thư Phổi. Ước tính trong năm 2025 sẽ có khoảng 226,650 trường hợp bị ung thư phổi mới (110,680 ca ở nam giới và 115,970 ca ở nữ giới) được chẩn đoán. Để biết thêm thông tin về ung thư phổi, vui lòng liên lạc 714.751.5805.

Quý vị có biết:
CARE cam kết nâng cao tiếng nói của cộng đồng người Mỹ gốc Á, người Hawaii bản địa và người vùng đảo Thái Bình Dương trong nghiên cứu y tế. Hãy tham gia tại https://tiny.ucsf.edu/ohQYfV

Quý vị có biết:
Tháng 11 là tháng nâng cao nhận thức về Ung Thư Dạ Dày. Ước tính trong năm 2025 sẽ có khoảng 30,300 trường hợp bị ung thư dạ dày mới (17,720 ca ở nam giới và 12,580 ca ở nữ giới) được chẩn đoán. Để biết thêm thông tin về ung thư vú, vui lòng liên lạc 714.751.5805.

Lịch sinh hoạt có thể thay đổi

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

@VACFSocal

Noviembre

PRÓXIMOS EVENTOS

Vietnamese American Cancer Foundation
HỘI UNG THƯ VIỆT MỸ
VACF Vital Access Care Foundation
17150 Newhope St, Suite 201, Fountain Valley, CA 92708
714.751.5805 | info@vacf.org | www.vacf.org
Lunes - Viernes de 9 AM - 5 PM
Sábado - Domingo solo con cita previa

DOM	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB
Para el horario de la Despensa de Alimentos y las clases de ejercicio, por favor consulta el reverso de este volante.						1
2	3	4	5	6	7	8 **Distribución de Alimentos** **10:00am - 12:00pm** **Grupo de Apoyo Contra el Cáncer en Vietnamese** **10:00am - 12:00pm**
9	10	11 **Clase de Bienestar Comunitario** **2:30pm - 4:00pm**	12	13	14	15 **Taller de Artes y Manualidades** **10:00am - 12:00pm**
16 **12ª Gala Anual: Nuevas Olas de Esperanza**	17	18	19	20	21 **Taller en Persona en vietnamese sobre: Testamento y Fideicomiso** **4:00pm - 6:00pm** **Zoom disponible si se solicita.**	22
23/30	24	25 **Clase de Bienestar Comunitario** **2:30pm - 4:00pm**	26	27 **OFICINA CERRADA** ¡Feliz día de Acción de Gracias!	28 **OFICINA CERRADA**	29

¿Sabías que?
Noviembre es el Mes de Concientización sobre el Cáncer de Pulmón. Se estima que en 2025 se diagnosticarán aproximadamente 226,650 nuevos casos (110,680 en hombres y 115,970 en mujeres). Para obtener más información sobre el cáncer de pulmón, por favor contáctanos al 714.751.5805.

¿Sabía usted que:
CARE está comprometido con elevar las voces de las comunidades asiático-americanas, nativas de Hawái y de las islas del Pacífico (AANHPI) en la investigación en salud. ¡Sé parte del movimiento! ¡Tu voz es importante! Únete hoy https://tiny.ucsf.edu/ohQYfV

¿Sabías que?
Noviembre es el Mes de Concientización sobre el Cáncer de Estómago. Se estima que en 2025 se diagnosticarán aproximadamente 30,300 nuevos casos (17,720 en hombres y 12,580 en mujeres). Para obtener más información sobre el cáncer de estómago, por favor contáctanos al 714.751.5805.

Consejo de Salud Mental:
Come sano y con regularidad y mantente hidratado. Una dieta balanceada y suficiente agua pueden mejorar tu energía y concentración a lo largo del día.

La información está sujeta a cambios

Clases de salud disponibles si se solicitan

@VACFSocal