July

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 In-person Vietnamese Workshop Tips for a Healthy Body and Mind 11:00am - 12:00pm	2	3	4 OFFICE CLOSED 4th of July	5
6	7	8 Community Wellness Lab Using Relaxation and Guided Imagery to Manage Pain 2:30pm - 4:00pm	9	10	11	12 Food Distribution 10:00am - 12:00pm ..... Vietnamese Cancer Support Group 10:00am - 12:00pm
13	14	15	16 Sarcoma & Bone Cancer Awareness Month	17	18	19 Arts & Crafts Workshop 10:00am - 12:00pm
20	21	22 Community Wellness Lab Breathe: Coping with Caregiver Stress and Welcoming Relaxation 2:30pm - 4:00pm	23 All of Us Education Session 1:00pm - 5:00pm	24	25 In - person Vietnamese Workshop Cancer 101 4:00pm - 6:00pm Available over Zoom upon request	26
27	28 World Hepatitis Day	29	30	31		

Did you know:
World Hepatitis Day highlights the importance of prevention, testing, and treatment in eliminating hepatitis as a public health threat. For more information about hepatitis, please call (714) 751-5805.

Did you know:
Bone cancers are rare, making up less than 1% of U.S. cancers? They are more common in children, teenagers, and young adults than in older adults. Sarcoma accounts for 1% of adult cancers and 15% - 20% of childhood cancers in the U.S.

Did you know:
July is UV Awareness Month. Protect yourself by seeking shade, wearing sun-protective clothing, and using broad-spectrum SPF 30+ sunscreen.

Did You Know:
A balanced diet and plenty of water can improve your energy and focus.

Did you know:
July 24th marks International Self-Care Day, a reminder to make self-care part of your daily routine and prioritize your well-being.

Information is subject to change

Health classes are available upon request

@VACFSocal

Julio

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 Taller en Persona en vietnamese: Consejos para un cuerpo y una mente saludables 11:00am - 12:00pm	2	3	4 OFICINA CERRADA 4 de julio	5
6	7	8 Clase de Bienestar Comunitario Uso de la relajación y la visualización guiada para controlar el dolor 2:30pm - 4:00pm	9	10	11	12 Distribución de Alimentos 10:00 am - 12:00 pm Grupo de Apoyo Contra el Cáncer en Vietnamese 10:00am - 12:00pm
13	14	15	16 Mes de Concientización sobre el Sarcoma y el Cáncer de Hueso	17	18	19 Taller de Artes y Manualidades 10:00am - 12:00pm
20	21	22 Clase de Bienestar Comunitario Respira: Cómo afrontar el estrés de ser cuidador y fomentar la relajación 2:30pm - 4:00pm	23 Sesión Educativa de All of Us 1:00pm - 5:00pm	24	25 Taller en Persona en vietnamese: Cáncer 101 4:00pm - 6:00pm Zoom disponible si se solicita.	26
27	28 Día Mundial contra la Hepatitis	29	30	31		

¿Sabías que:
El Día Mundial contra la Hepatitis destaca la importancia de la prevención, las pruebas y el tratamiento para eliminar la hepatitis como una amenaza para la salud pública? Para más información sobre la hepatitis, llama al (714) 751-5805.

¿Sabías que:
Los cánceres de hueso son poco comunes, y representan menos del 1% de los cánceres en los Estados Unidos. Son más frecuentes en niños, adolescentes y adultos jóvenes que en adultos mayores. El sarcoma representa el 1% de los cánceres en adultos y entre el 15% y el 20% de los cánceres infantiles en los EE. UU.

¿Sabías que:
Julio es el Mes de Concientización sobre los Rayos UV. Protégete buscando sombra, usando ropa con protección solar y aplicando un protector solar de amplio espectro con SPF 30 o más.

¿Sabías que:
Una dieta equilibrada y beber suficiente agua pueden mejorar tu energía y concentración.

¿Sabías que:
El 24 de julio se celebra el Día Internacional del Autocuidado
Es un recordatorio para incluir el autocuidado en tu rutina diaria y dar prioridad a tu bienestar.

La información está sujeta a cambios

Clases de salud disponibles si se solicitan

@VACFSocal

Tháng 7

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 Thuyết Trình Phương Cách Sống Để Cơ Thể Và Não Bộ Được Lành Mạnh 11:00am - 12:00pm	2	3	4 VĂN PHÒNG ĐÓNG CỬA Ngày Độc Lập	5
6	7	8 Lớp Chăm Sóc Sức Khoẻ Cộng Đồng Dùng Sự Thư Giãn Và Hình Ảnh Có Hướng Dẫn Để Kiểm Soát Cơn Đau 2:30pm - 4:00pm	9	10 	11	12 Trợ Giúp Thực Phẩm 10:00am - 12:00pm Nhóm Hỗ Trợ Bệnh Nhân 10:00am - 12:00pm
13	14 	15	16 Tháng Nâng Cao Nhận Thức về Sarcoma và Ung Thư Xương	17	18	19 Lớp Thủ Công Mỹ Thuật 10:00am - 12:00pm
20	21	22 Lớp Chăm Sóc Sức Khoẻ Cộng Đồng Hít Thở: Đối Phó Với Căng Thẳng Của Người Chăm Sóc Và Chào Đón Sự Thư Giãn 2:30pm - 4:00pm	23 Thảo Luận Chương Trình All of Us 1:00pm - 5:00pm	24 	25 Thuyết Trình Ung Thư 101 4:00pm - 6:00pm Tại văn phòng và qua Zoom	26
27 	28 Ngày Viêm Gan Thế Giới	29	30	31		

Quý vị có biết:
Ngày Thế Giới Phòng Chống Viêm Gan nhấn mạnh tầm quan trọng của việc phòng ngừa, xét nghiệm và điều trị nhằm loại bỏ viêm gan như một mối đe dọa đối với sức khỏe cộng đồng. Để biết thêm thông tin về bệnh viêm gan, vui lòng liên lạc (714) 751-5805.

Quý vị có biết:
Ung thư xương là loại ung thư hiếm, chiếm chưa đến 1% các ca ung thư ở Hoa Kỳ? Chúng phổ biến hơn ở trẻ em, thanh thiếu niên và người trẻ tuổi so với người lớn tuổi. Sarcoma chiếm khoảng 1% các ca ung thư ở người lớn và 15% - 20% các ca ung thư ở trẻ em tại Hoa Kỳ.

Quý vị có biết:
Tháng 7 là Tháng Nâng Cao Nhận Thức về Tia UV. Hãy bảo vệ bản thân bằng cách tìm nơi có bóng râm, mặc quần áo chống nắng và sử dụng kem chống nắng phổ rộng với SPF 30+ trở lên.

Quý vị có biết:
Một 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:
Ngày 24 tháng 7 là Ngày Quốc Tế Chăm Sóc Bản Thân, một lời nhắc nhở rằng việc chăm sóc bản thân nên là một phần trong thói quen hằng ngày và hãy ưu tiên cho sức khỏe tinh thần và thể chất của quý vị.

Lịch sinh hoạt có thể thay đổi

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

@VACFSocal