



August

UPCOMING EVENTS



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  World Lung Cancer Day	2 Food Distribution 10:00am - 12:00pm
3 Free Clinical Breast Exam at OCMC 9:00am - 12:00pm	4	5 In-person Vietnamese Workshop The Importance of Early Diagnosis of Alzheimer's and Dementia 11:00am - 12:00pm	6	7 	8	9 Vietnamese Cancer Support Group 10:00am - 12:00pm
10	11 	12	13 National Wellness Month 	14	15	16 Arts & Crafts Workshop 10:00am - 12:00pm
17	18	19 Community Wellness Lab Calming Your Worried Mind: Understanding Anxiety and Reducing Stress 2:30pm - 4:00pm	20	21	22 	23
24 	25	26	27	28	29 In - person Vietnamese Workshop 4:00pm - 6:00pm Available over Zoom upon request	30
31						

Did you know:
World Lung Cancer Day, observed on August 1, aims to raise awareness about lung cancer, which accounts for nearly 25% of all cancer-related deaths. Each year, more than 220,000 new cases are diagnosed in the United States alone.

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:
August is National Wellness Month, a time dedicated to promoting self-care, healthy routines, and stress management.



Tháng 8

SINH HOẠT SẮP ĐẾN



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  Ngày Ung Thư Phổi Thế Giới	2 Trợ Giúp Thực Phẩm 10:00am - 12:00pm
3 Khám Vú Y Tế Miễn Phí Tại OCMC 9:00am - 12:00pm	4	5 Thuyết Trình Tầm Quan Trọng Của Việc Chẩn Đoán Sớm Bệnh Alzheimer's Và Dementia 11:00am - 12:00pm	6	7 	8	9 Nhóm Hỗ Trợ Bệnh Nhân 10:00am - 12:00pm
10	11 	12	13 Tháng Sức Khỏe Quốc Gia 	14	15	16 Lớp Thủ Công Mỹ Thuật 10:00am - 12:00pm
17	18	19 Lớp Chăm Sóc Sức Khỏe Cộng Đồng Làm Dịu Tâm Trí Lo Lắng: Hiểu Về Sự Lo Âu Và Giảm Căng Thẳng 2:30pm - 4:00pm	20	21	22 	23
24 	25	26	27	28	29 Thuyết Trình 4:00pm - 6:00pm Tại văn phòng và qua Zoom	30
31						

Quý vị có biết:

Ngày 1 tháng 8 là Ngày Ung thư Phổi Thế giới, nhằm nâng cao nhận thức về ung thư phổi. Đây là căn bệnh chiếm gần 25% tổng số ca tử vong do ung thư, với hơn 220,000 ca mới được chẩn đoán mỗi năm tại Hoa Kỳ.

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 8 là Tháng Sức Khỏe Quốc Gia, là thời gian dành riêng để thúc đẩy việc tự chăm sóc bản thân, tạo thói quen lành mạnh và quản lý căng thẳng.

Lịch sinh hoạt có thể thay đổi

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



Agosto

PRÓXIMOS EVENTOS



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  <i>Día Mundial del Cáncer de Pulmón</i>	2 Distribución de Alimentos 10:00 am - 12:00 pm
3 Examen clínico de mama gratuito en OCMC 9:00am - 12:00pm	4 	5 Taller en Persona en vietnamita: La importancia del diagnóstico temprano del Alzheimer y la Demencia 11:00am - 12:00pm	6	7 	8	9 Grupo de Apoyo Contra el Cáncer en Vietnamita 10:00am - 12:00pm
10	11	12	13 <i>Mes Nacional del Bienestar</i> 	14	15	16 Taller de Artes y Manualidades 10:00am - 12:00pm
17	18	19 Clase de Bienestar Comunitario Calma tu mente preocupada: Entiende la ansiedad y aprende a manejar el estrés 2:30pm - 4:00pm	20	21	22 	23
24 	25	26	27	28	29 Taller en Persona en vietnamita: 4:00pm - 6:00pm Zoom disponible si se solicita.	30
31						

Sabías:

El Día Mundial del Cáncer de Pulmón, que se celebra el 1 de agosto, concientiza sobre esta enfermedad. Representa casi el 25% de todas las muertes por cáncer, con más de 220,000 nuevos casos diagnosticados anualmente en EE. UU.

Sabías 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:

Agosto es el Mes Nacional del Bienestar, un momento dedicado a promover el autocuidado, los hábitos saludables y el manejo del estrés.