June
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
1 *For Food Pantry and exercise classes schedule, please refer to the back of this flyer*	2	3 In-person Vietnamese Workshop Tips for a Healthy Body and Mind 11:00am - 12:00pm	4	5	6	7 Food Distribution 10:00am - 12:00pm
8 Vietnamese Seminar and Screening: Skin Cancer at OCMC 10:00am - 12:00pm	9	10 Community Wellness Lab Getting a Good Night's Sleep Without Medication 2:30pm - 4:00pm	11	12	13	14 Vietnamese Cancer Support Group 10:00am - 12:00pm
15	16	17	18	19	20	21 Arts & Crafts Workshop 10:00am - 12:00pm
22	23	24 Community Wellness Lab You Are Not Alone: Managing Feelings of Sadness 2:30pm - 4:00pm	25	26	27 In - person Vietnamese Workshop Healthy Mind 4:00pm - 6:00pm Available over Zoom upon request	28
29	30					

Did you know:
June is recognized as National Cancer Survivor Month, a time dedicated to celebrating and supporting individuals living with and beyond cancer. Please talk to your doctor about getting screened.

Did you know:
Soluna is the all-in-one mental health app for California youth and young adults to destress, reset, and seek support. Always free. Always anonymous. Learn more at SolunaApp.com

Did you know:
BrightLife Kids offers free behavioral health coaching for all Californian kids ages 0-12. Learn more at brightlife.kids/ca

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

Did you know:
Looking for more community resources and assistance? Take a look here! https://ocpsc.ca.gov/resources-guide/

Information is subject to change

Health classes are available upon request

@VACFSocal

Junio

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
1 *Para el horario de la Despensa de Alimentos y las clases de ejercicio, por favor consulta el reverso de este volante.*	2	3 Taller en Persona en vietnamese: Consejos para un cuerpo y una mente saludables 11:00am - 12:00pm	4	5	6	7 Distribución de Alimentos 10:00 am - 12:00 pm
8 Seminario y chequeo del Cáncer de Piel en Vietnamese en OCMC 10:00am - 12:00pm	9	10 Clase de Bienestar Comunitario Cómo Dormir Bien Sin Medicamentos 2:30pm - 4:00pm	11	12	13	14 Grupo de Apoyo Contra el Cáncer en Vietnamese 10:00am - 12:00pm
15	16	17	18 Mes Nacional de los Sobrevivientes del Cáncer	19	20 Primer día de Verano	21 Taller de Artes y Manualidades 10:00am - 12:00pm
22	23	24 Clase de Bienestar Comunitario No Estás Solo: Cómo Manejar los Sentimientos de Tristeza 2:30pm - 4:00pm	25	26	27 Taller en Persona en vietnamese: Mente Sana 4:00pm - 6:00pm Zoom disponible si se solicita.	28
29	30					

Sabías:
Junio es reconocido como el Mes Nacional de los Sobrevivientes de Cáncer? Es un momento dedicado a celebrar y apoyar a las personas que viven con cáncer y han superado la enfermedad. Por favor, habla con tu médico sobre la posibilidad de hacerte un examen de detección.

Sabías:
Soluna es la aplicación de salud mental todo en uno para que los jóvenes y adultos jóvenes de California puedan liberarse del estrés, restablecerse y buscar apoyo. Siempre gratis. Siempre anónimo. Más información en SolunaApp.com

Sabías:
BrightLife Kids ofrece asesoramiento gratuito sobre salud conductual para todos los niños de California de 0 a 12 años. Obtenga más información en brightlife.kids/ca

Sabías:
Una dieta balanceada y mucha agua pueden mejorar tu energía y concentración.

Sabías:
¿Busca más recursos y asistencia comunitaria? ¡Echa un vistazo aquí! https://ocpsc.ca.gov/resources-guide/

La información está sujeta a cambios

Clases de salud disponibles si se solicitan

@VACFSocal

Tháng Sáu

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
1	2 *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*	3 Thuyết Trình Phương Cách Sống Để Cơ Thể Và Não Bộ Được Lành Mạnh 11:00am - 12:00pm	4	5	6	7 Trợ Giúp Thực Phẩm 10:00am - 12:00pm
8 Thuyết Trình và Khám Ung Thư Da tại OCMC 10:00am - 12:00pm	9	10 Lớp Chăm Sóc Sức Khoẻ Cộng Đồng Có Một Giấc Ngủ Ngon Mà Không Cần Dùng Thuốc 2:30pm - 4:00pm	11	12	13	14 Nhóm Hỗ Trợ Bệnh Nhân 10:00am - 12:00pm
15	16	17	18 Tháng Quốc Gia Vinh Danh Người Sống Sót Sau Ung Thư	19	20 Mùa Hè Bắt Đầu	21 Lớp Thủ Công Mỹ Thuật 10:00am - 12:00pm
22	23	24 Lớp Chăm Sóc Sức Khoẻ Cộng Đồng Quý Vị Không Đơn Độc: Quản Lý Cảm Xúc Buồn Bã 2:30pm - 4:00pm	25	26	27 Thuyết Trình Tâm Trí Khoẻ Mạnh 4:00pm - 6:00pm Tại văn phòng và qua Zoom	28
29	30					

Quý vị có biết:
Tháng Sáu được công nhận là Tháng Quốc Gia Vinh Danh Người Sống Sót Sau Ung Thư. Đây là dịp dành riêng để tôn vinh và ủng hộ những người đang sống chung hoặc đã vượt qua căn bệnh ung thư. Vui lòng tham khảo ý kiến bác sĩ về truy tầm.

Quý vị có biết:
Soluna là ứng dụng sức khoẻ tinh thần miễn phí và bảo mật dành cho thanh thiếu niên và thanh niên ở California từ 13-25 tuổi để giải tỏa căng thẳng và tìm kiếm sự hỗ trợ. Tìm hiểu thêm tại SolunaApp.com

Quý vị có biết:
BrightLife Kids cung cấp dịch vụ huấn luyện sức khỏe hành vi miễn phí cho tất cả trẻ em ở California từ 0-12 tuổi. Tìm hiểu thêm tại brightlife.kids/ca.

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:
Quý vị đang tìm kiếm các nguồn hỗ trợ trong cộng đồng? Hãy tìm hiểu thêm tại https://ocpsc.ca.gov/resources-guide/

Lịch sinh hoạt có thể thay đổi

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

@VACFSocal