



# BÌNH TĨNH ĐỐI DIỆN VỚI COVID-19



Thông tin hàng ngày cho thấy sự lây lan vi rút COVID-19 đang gia tăng mạnh  
Trong khi chờ đợi có thuốc chủng ngừa (vaccine) để bảo vệ sức khỏe thể chất,

**Mời quý vị tham dự các buổi hội thảo qua mạng ZOOM  
ĐỂ BẢO VỆ SỨC KHỎE TINH THẦN CHO MÌNH**

Hội Người Việt Toronto đang tổ chức một loạt 7 buổi hội thảo hữu ích bằng tiếng Việt và Anh từ 2 giờ đến 3 giờ chiều các ngày thứ Sáu như sau:

- 1. Covid-19 - An lành hay Phiền muộn?** Tìm hiểu về 7 bí quyết đạt được an lành. Ngày 4 tháng 12, 2020.
- 2. Cách giúp người bị ngược đãi trong mùa Covid?** Giải thích “Bánh xe quyền lực không chế” (Power control wheel) - Dấu hiệu ngược đãi- Cách giúp nạn nhân. Ngày 18 tháng 12, 2020.
- 3. Sống tích cực trong mùa Covid.** Cách luyện tập tâm trí hữu hiệu để hạnh phúc. Ngày 8 tháng 1, 2021.
- 4. Hồi phục- Nạp năng lượng- Tươi mới.** Chăm sóc bản thân một cách sáng tạo. Ngày 22 tháng 1, 2021.
- 5. Tâm tình hay cãi lẩy.** Trở thành người biết lắng nghe với lòng thông cảm. Ngày 12 tháng 2, 2021.
- 6. Cô độc nhưng không cô đơn trong mùa Covid.** Sống vui trong mọi hoàn cảnh dẫu cô độc hay cô đơn. Ngày 26 tháng 2, 2021.
- 7. An toàn ngoài phố, trong nhà.** Hướng dẫn quý vị cao niên được an toàn trong nhà và khi đi ngoài phố. Ngày 12 tháng 3, 2021.

**Xin điện thoại ghi danh đến HNV Toronto 416-636-8887 hoặc email cho Thủy “[thuy@vatoronto.ca](mailto:thuy@vatoronto.ca)”**



Nếu đây là lần đầu tiên quý vị sử dụng Zoom và cần được hướng dẫn để quen thuộc với phương tiện truyền thông đang trở nên ngày càng phổ biến này xin cho biết khi ghi danh.

Hội Người Việt Toronto cung cấp dịch vụ miễn phí cho quý vị thường trú dân (chưa có quốc tịch Canada): Hướng dẫn & giúp điền các giấy tờ cần thiết; Xin các loại phúc lợi xã hội, y tế, tiền thất nghiệp; Giới thiệu lớp học Anh ngữ; Luyện thi nhập tịch; Thị thực chữ ký; Phiên dịch giấy tờ; Hướng dẫn cách tìm việc làm; Giúp liên lạc với các cơ quan chính quyền, thông dịch qua phone... Để biết thêm chi tiết, xin liên lạc 416-536-3611 (văn phòng 1364 Dundas St. W. Toronto) hay 416-636-8887 (văn phòng 13-3585 Keele St. North York) hay email [vat@vatoronto.ca](mailto:vat@vatoronto.ca)

VIETNAMESE  
ASSOCIATION  
TORONTO



HỘI  
NGƯỜI VIỆT  
TORONTO

Funded by:



Immigration, Refugees  
and Citizenship Canada

Financé par :

Immigration, Réfugiés  
et Citoyenneté Canada