

ASIAN HEALTH & SERVICE CENTER

Portland Main Office:
3430 SE Powell Blvd.
Portland, OR 97202
Phone: (503) 872-8822
Fax: (503)872-8825

Beaverton Office:
12500 SW Allen Blvd.,
Beaverton, OR 97008
Phone: (503) 641-4113
Fax: (503)872-8825

Website: www.ahscpx.org

Vietnamese Senior Group



Date: Every Thursday

Time: 9:30 – 10:00 AM – Exercise

10:00 – 11:00 AM – Educational Presentation

Location: AHSC Portland Main Office

July 2010

- 7/1 Independence Day Celebration
- 7/8 Global Warming and Human Health by *Maye Thompson, RN, PhD from Oregon Physicians for Social Responsibility*
- 7/15 Health Education Workshop: Seasonal Allergies and Chronic Pain Management
- 7/22 A Way to Live Better as You Age
- 7/29 Health Education Workshop: Better Eating, Better Life & Early Breast Cancer Detection



August 2010

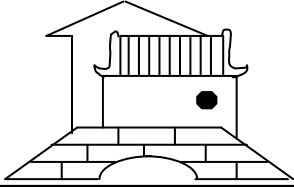
- 8/5 Outting: Pre-registration required
- 8/12 Health Education Workshop: Healthy Eating, Healthy Life
- 8/19 Finding Dance in Every Movement *with Phong Chau*
- 8/21 (Sat) AHSC Annual Health Fair
- 8/26 Beyond The Human Eye: Discovering Your World



September 2010

- 9/2 Health Education Workshop: Healthy Mind, Healthy Life
- 9/9 Creative Inventions Through the Years
- 9/16 Vietnam: A Journey Home
- 9/23 Mid-Autumn Festival Celebration
- 9/30 Health Education Workshop: Fall Prevention & Keeping Yourself Safe

**Vietnamese Senior Group is conducted in Vietnamese & is free for everyone.
The above activities are subject to change or reschedule
For info, please call 503-872-8822. Khanh – Ext. 246, Quynh Ext. 208.**



Trung Tâm Y Tế & Sức Khỏe Châu Á

Portland Main Office:
3430 SE Powell Blvd.
Portland, OR 97202
Phone: (503) 872-8822
Fax: (503) 872-8825

Beaverton Office:
12500 SW Allen Blvd.,
Beaverton, OR 97008
Phone: (503) 641-4113
Fax: (503) 872-8825

Website: www.ahscpx.org

Nhóm Sinh Hoạt Người Việt



Ngày: Mỗi thứ 5 hàng tuần

Thời Gian: 9:30 – 10:00 Sáng - Tập thể dục

10:00 – 11:00 Sáng - Trình bày giáo dục

Địa Điểm: AHSC Văn Phòng Chính (3432 SE Powell Blvd)

Tháng 7 - 2010

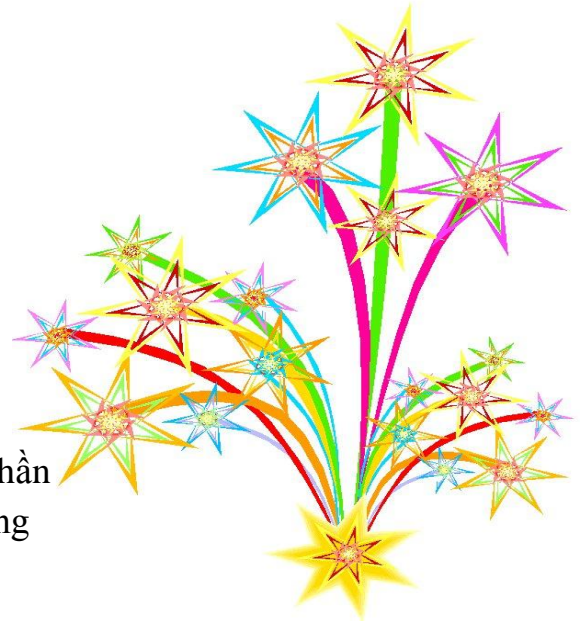
- 7/1 Kỷ Niệm Ngày Lễ Độc Lập Của Nước Mỹ
- 7/8 Global Warming và Sức Khỏe Con Người với *Maye Thompson, RN, PhD, Oregon Bắc Sĩ Cho Trách Nhiệm Xã Hội*
- 7/15 Hội Thảo Giáo Dục Y Tế: Dự Ứng Theo Mùa và Quản Lý Đau Mãn Tính
- 7/22 Đi Dạo Công Viên
- 7/29 Hội Thảo Giáo Dục Y Tế: Dinh Dưỡng & Phát Hiện Ung Thư Ngực Sớm

Tháng 8 - 2010

- 8/5 Những Thực Phẩm Minh Ăn
- 8/12 Du Ngoạn Thám Cảnh: Xin Đăng Ký Trước
- 8/19 Học Khiêu Vũ với *Phông Châu*
- 8/21 Hội Chợ Y Tế Hàng Năm (Ngày thứ 7)
- 8/26 Hiểu Biết Thêm Về Môi Trường Của Bạn

Tháng 9 - 2010

- 9/2 Hội Thảo Giáo Dục Y Tế: Sức Khỏe Tâm Thần
- 9/9 Những Vật Phát Minh Hữu Dụng và Vô Dụng
- 9/16 Thám Cảnh Việt Nam
- 9/23 Ngày Lễ Tết Trung Thu
- 9/30 Hội Thảo Giáo Dục Y Tế: Phòng Ngừa Bị Vập Ngã và Giữ Sự An Toàn Cho Bản Thân



Sinh hoạt miễn phí cho tất cả mọi người. Các hoạt động có thể thay đổi. Nếu muốn biết thêm chi tiết, xin vui lòng gọi 503-872-8822. Khanh – Ext. 246, Quỳnh – Ext. 208.