

COMPASSIONATE SERVICE SOCIETY  
**Wellness Center**

**PROGRAM  
CATALOG**

**MARCH 1, 2025 – JUNE 21, 2025**  
Spring Quarter



[www.compassheart.com](http://www.compassheart.com)



CSS Wellness Center  
420 S. Brookhurst St.  
Anaheim, CA 92804



# TABLE OF CONTENTS

<b>Thầy Hằng Trường's classes</b>	Page 4-7	<b>Culture</b>	Page 15-17
<b>Spiritual classes</b>	Page 8-11	<b>Food</b>	Page 18-19
<b>Excercise classes</b>	Page 12-14	<b>Charity</b>	Page 20-21



# Welcome to CSS Wellness Center

CSS Wellness Center (also known as CompaSS or iB (integrated Bodhisattva) Center) offers a wide variety of enriching programs! Even though this center first opened in 2016, CSS have been doing this since 2002, where we either borrowed or rented locations to hold our classes! With activities that span from Tai Chi to vegetarian cooking, cultural classes, and opportunities for charity work, it is a place that fosters personal growth and community engagement. We greatly focus on holistic well-being, offering both physical and spiritual practices.

This quarter from March 1st to June 21st, 2025, our center will be closed for the entire month of April as we prepare and partake in our annual World Peace Gathering. Because we want our students to get the full benefits of the classes, we will open in May to June in lieu of April. If you're interested in any specific classes or events we're offering during this period, please explore further in this catalog!

Trung tâm Wellness CSS (còn được biết đến với tên gọi CompaSS hoặc iB (integrated Bodhisattva) Center) cung cấp một loạt các chương trình phong phú! Mặc dù trung tâm này chính thức khai trương vào năm 2016, nhưng CSS đã thực hiện các hoạt động này từ năm 2002, khi chúng tôi thuê hoặc mượn các địa điểm để tổ chức lớp học! Với các hoạt động đa dạng từ Tai Chi, nấu ăn chay, lớp học văn hóa, đến các cơ hội tham gia công tác từ thiện, đây là một nơi thúc đẩy sự phát triển cá nhân và gắn kết cộng đồng. Chúng tôi đặc biệt chú trọng đến sự khỏe mạnh toàn diện, cung cấp cả các bài tập thể chất và tinh thần.

Trong quý này, từ ngày 1 tháng 3 đến ngày 21 tháng 6 năm 2025, trung tâm của chúng tôi sẽ đóng cửa trong suốt tháng 4 để chuẩn bị và tham gia vào sự kiện Đại hội Hòa bình Thế giới hàng năm. Vì chúng tôi muốn học viên của mình nhận được đầy đủ lợi ích từ các lớp học, chúng tôi sẽ mở cửa từ tháng 5 đến tháng 6 thay cho tháng 4. Nếu bạn quan tâm đến bất kỳ lớp học hoặc sự kiện cụ thể nào trong thời gian này, vui lòng tìm hiểu thêm trong cuốn danh mục này!

Sincerely/ Trân trọng,  
Thầy Hằng Trường, Founder of CSS  
Danny Âu, Director of CSS Wellness (iB) Center





# DHARMA CLASSES WITH THẦY HẰNG TRƯỜNG

**KINH PHÁP HOA THẮT DỤ**

OFF-SITE

Vietnamese

Kinh Pháp Hoa nổi tiếng với bảy thí dụ, gọi là “Pháp Hoa Thất Dụ”. Tìm hiểu ý nghĩa những thí dụ trong Kinh Pháp Hoa là điều quan trọng cho những ai thọ trì đọc tụng kinh Pháp Hoa. Những thí dụ trong kinh có tầm ảnh hưởng lớn đối với đời sống tu hành, cũng như trong nhiều sáng tác văn chương Phật giáo - qua đó, có thể rút ra một số bài học làm tư lương cho đời sống tỉnh thức và giác ngộ của mình.

**Giờ ngày thuyết giảng: Thứ Bảy (10:00am - 12:00pm)**

**Ngày: (February 22), March 8**

**Địa chỉ: TU VIỆN ĐẠI BI**

13852 Newland Street  
Garden Grove, CA 92844

SCAN QR  
to register



Thầy Hăng Trường chuyên tu Chú Đại Bi và pháp Quán Âm Thủ Nhãn phối hợp với triết lý Kinh Hoa Nghiêm. Cùng với sự phát triển tâm linh, thầy dạy pháp sám hối, lạy Phật, và rèn luyện thân thể theo môn Căn Khôn Thập Linh, một môn tai-chi độc đáo giúp sống vui, sống khỏe, lạc quan, vui đạo.

Master Hăng Trường (Heng Chang), a Buddhist monk since 1982, specializes in the practice of the Great Compassion (meditation, visualization and recitation). He teaches the integral philosophy based on the Hua Yen Sutra, a Mahayana Buddhist scripture, that emphasizes on integrating all aspects of our lives into one ever-evolving consciousness.

# DHARMA CLASSES WITH THẦY HẰNG TRƯỜNG

## KHOA TU LIÊN HOA THỦ NHÃN PHÁT TRIỂN BỒ ĐỀ TÂM

OFF-SITE

Vietnamese

Thầy Hằng Trường sẽ hướng dẫn tu Pháp Liên Hoa Thủ Nhãn và thuyết giảng về đàn tràng Mandala Cứu Khổ Cứu Nạn.

**Ngày 1-2, tháng 3, 2025 (9am-5pm)**

Tại Viên Thông Tự  
17355 Groschke Rd., Houston, TX 77084

Register at [css-south.com](https://css-south.com)  
832-356-8650

## TỨ DIỆU ĐỂ QUA CÁI NHÌN THEO KINH HOA NGHIÊM

OFF-SITE

Vietnamese

Thầy Hằng Trường sẽ giảng pháp về chủ đề Tứ Diệu Đế qua cái nhìn theo Kinh Hoa Nghiêm.

**Thứ Bảy, 15 tháng 3, 2025 (8am-6pm)  
Chủ Nhật, 16 tháng 3, 2025 (8am-3pm)**

Tại Hội Từ Bi Phụng Sự- San Jose  
1430 Tully Rd #407, San Jose, CA 95122

Register at <https://css-sanjose.org>  
408-320-9299



# SPECIAL TRAINING WITH THẦY HẰNG TRƯỜNG



## EQ (EMOTIONAL INTELLIGENCE)

Emotional Intelligence (EQ) training focuses on developing key skills that help individuals recognize, understand, and manage their emotions, as well as those of others. The course typically covers areas such as self-awareness, self-regulation, empathy, social skills, and motivation. Participants learn to improve communication, manage stress, and build stronger relationships, both personally and professionally. Through interactive exercises and real-life scenarios, EQ training helps individuals enhance emotional resilience, navigate conflicts, and foster a positive and productive environment.

Khóa đào tạo về trí tuệ cảm xúc (EQ) tập trung vào việc phát triển các kỹ năng quan trọng giúp cá nhân nhận diện, hiểu và quản lý cảm xúc của bản thân cũng như của người khác. Khóa học thường bao gồm các lĩnh vực như nhận thức bản thân, tự điều chỉnh, sự đồng cảm, kỹ năng xã hội và động lực. Người tham gia học cách cải thiện giao tiếp, quản lý căng thẳng và xây dựng mối quan hệ vững chắc, cả trong cuộc sống cá nhân và công việc. Thông qua các bài tập tương tác và tình huống thực tế, khóa đào tạo EQ giúp cá nhân nâng cao khả năng phục hồi cảm xúc, giải quyết xung đột và xây dựng một môi trường tích cực, hiệu quả.

**Training dates: March 23, March 30**  
**Time: 8:00am -12:00pm**

ON-SITE

ONLINE

Vietnamese  
& English

SCAN QR  
to register



# EXERCISE CLASSES WITH THẦY HẰNG TRƯỜNG

## TĂNG TRƯỞNG NỘI LỰC BUILDING INNER STRENGTH & ENERGY

ON-SITE

ONLINE

Vietnamese  
& English

Đây là lớp dạy làm sao vận động để tăng trưởng nội lực khiến thân khoẻ, khí lực dồi dào, trí óc sáng suốt, tinh thần lạc quan, nhất là giúp giảm mỡ, giảm đường trong máu. Lớp sẽ kết hợp với ngồi thiền luyện hơi thở vi tế để giảm bệnh tim mạch, giải trừ căng thẳng.

This is a class that teaches how to exercise to develop inner strength, leading to a healthy body, abundant energy, a clear mind, an optimistic spirit, and especially helping to reduce fat and lower blood sugar. The class will also combine sitting meditation and subtle breathing exercises to reduce cardiovascular diseases and relieve stress.



**Class dates: March 3, 2025 through March 27, 2025**

**Days: Daily (Monday, Tuesday, Wednesday & Thursday)**

**Time: 9:00am – 10:30am**



SCAN QR  
to register





# SPIRITUAL CLASSES

**LỤC TÝ - PHẦN 2 VÀ 3**

ONLINE

Vietnamese

Tiếp tục pháp tu Lục Tỷ Quán Âm để chuyển hóa phiền não và khổ đau do chấp trước vào bản ngã. Lớp học chú trọng vào ý nghĩa và tâm thức khi tu pháp Lục Tỷ và thực hành 6 hạnh Ba La Mật qua các thái độ sống hằng ngày. Hành giả sẽ từ từ tiến sâu hơn vào thiền định và quán tưởng.

Hạn chót ghi danh: 10 tháng 3, 2025

**Từ 6 tháng 3 tới 19 tháng 6 (Nghỉ tháng 4)**

**Mỗi thứ năm từ 6:00 pm - 7:30 pm**



SCAN QR  
to register



Son Duong has been studying dharma with Master Hang Truong since 2001 and has been practicing meditation since 2007. With his insight cultivation experience and active participation in serving our community, he has conducted several 3-day retreats at different locales in the world and organized many online classes to teach and coach on topics such as fundamental meditation, Altruistic Home-Leaving, and Great Compassion Dharani with 42 Hands and Eyes. Son is a certified instructor in Integral Tai Chi, Peace meditation, and a certified coach in the Six Hands and Eyes and Four Lotuses dharma.

Sơn Dương học pháp với Thầy Hằng Trường từ năm 2001 và bắt đầu tu thiền từ năm 2007. Với kinh nghiệm tu tập bản thân và quá trình phục vụ làm thiện nguyện, anh Sơn đã hướng dẫn các khóa tu 3 ngày ở nhiều địa phương trên thế giới và tổ chức các lớp trực tuyến (online) ngắn và dài hạn với các đề mục về thiền căn bản, Xuất Gia Vị Tha cùng các pháp tu Hoa Nghiêm Thủ Nhãn. Anh Sơn là giảng viên được chứng nhận (certified instructor) về bộ môn Tai Chi tổng hợp, thiền An Nhiên Tự Tại và pháp tu Hoa Nghiêm Thủ Nhãn Lục Tỷ và Tứ Liên Hoa.



# SPIRITUAL CLASSES

## TÌM HIỂU PHÁP BẢO II

ONLINE

Vietnamese

Lớp “Tìm Hiểu Pháp Bảo và Lợi Ích của Việc Tu Tập Pháp Bảo II” tiếp tục giúp các bác chưa từng biết hay tu tập pháp bảo làm quen với các thủ nhãn.

Lớp sẽ họp mặt online Thứ Năm cách tuần.

**13 và 27 tháng 3, 24 tháng 4, 8 và 22 tháng 5, 5 và 19 tháng 6**  
5:00pm-5:30 pm

## EXPLANATIONS OF THE DHARMA JEWELS II

ONLINE

ENGLISH

SCAN QR  
to register

The class “Explanations of the Dharma Jewels and The Benefits of Cultivating Them II” continues introducing new dharma objects to all beginners.

Class will meet online every other Thursday evening.

**March 13, March 27, April 24, May 8, May 22, June 5, June 19**  
5:40pm-6:10 pm



# SPIRITUAL CLASSES



## LIÊN HOA BỒ TÁT

Lớp Liên Hoa Bồ Tát: Tu tập Pháp Tứ Liên Hoa

Học cách phát âm, trì tụng, ghi nhớ các câu chú, cách viết chủng tử tự.  
Tập thiền căn bản, thở vi tế, trì chú và quán tưởng chủng tử tự.  
Ôn học các bài giảng và đọc hiểu sách Pháp Tứ Liên Hoa.

**Tuesday and Thursday**

**11:00am-11:30am**

**10:00pm-10:30pm**

**Monday and Friday**

**11:00am - 11:30am**

**7:30pm - 8:00pm**

**Saturday**

**6:00pm - 7:00pm**

Có thể chọn ngày giờ khác, xin vui lòng liên lạc Hằng 714-933-8455



Instructor: Sương Vũ

- Tu học với Thầy Hằng Trường từ 2004
- Certified Meditation Coach 01/2025



Instructor: Hằng Nguyễn

- Tu học với Thầy Hằng Trường từ 2020
- Certified Meditation Coach 01/2025
- Hiện đang phụ trách các lớp Liên Hoa Bồ Tát vùng Orange County, California

ONLINE

Vietnamese

SCAN QR  
to register





# SPIRITUAL CLASSES

## LỚP HUẤN LUYỆN XUẤT GIA VỊ THA ALTRUISTIC HOME-LEAVING TRAINING

ONLINE

Vietnamese  
& English

Xuất Gia Vị Tha (XGVT) là một mô hình tu hành tiếp nối truyền thống xuất gia của Đức Phật, xả ly đời sống gia đình và thực hành công hạnh xuất gia giúp cho người thân trong một thời hạn ngắn. Để chuẩn bị cho khóa tu XGVT 10 ngày, đây là chương trình tu học hằng tháng nhằm tạo cơ hội và khuyến khích tất cả mọi người học hỏi về sứ mạng, ý nghĩa và công hạnh XGVT đồng thời tu tập các pháp môn hằng ngày.

**Thứ Bảy 6:00am – 7:30am vào các ngày 3/22, 5/24, 6/21/2025**

Altruistic Home-Leaving is a cultivation model in which participants can leave the mundane world and practice altruistic conduct on behalf of their loved ones in a short period of time. In preparation for the annual 10-day Altruistic Home-Leaving retreat, this class is open to everyone and will train you on the mission, the meaning and the daily practices of Altruistic Home-Leaving community.

**Frequency: Monthly on Saturday 6:00am – 7:30am**

**Dates: 3/22, 5/24, 6/21/2025**

SCAN QR  
to register



Instructor: Sơn Dương  
Bio: see page 8

# EXERCISE CLASSES

## SỐNG VUI-SỐNG KHỎE

ON-SITE

Vietnamese

Monday, Wednesday & Friday (in May & June)  
8:00am - 9:30am

Chủ yếu chú tâm vào hơi thở, kết hợp thân tâm, giúp cho cơ thể điều hòa, dẻo dai. Thân Khỏe Tâm An.



Hưng Lê is a certified integral taichi instructor since 2016



Quân Lê is a certified integral taichi instructor since 2017



Huệ Lê is a certified integral taichi instructor since 2011

## THÂN KHỎE TÂM AN

ON-SITE

Vietnamese

Tuesday & Thursday (in March, May & June)  
5:00pm - 6:30 pm



Nam Võ is a certified integral taichi instructor since 2008

## SỐNG VUI-SỐNG KHỎE

ON-SITE

Vietnamese

Tuesday & Thursday (in March, May, June)  
5:00pm - 6:30pm



Yến Sầm is a certified integral tai chi instructor since 2008

## THÂN KHỎE - TÂM VUI

ON-SITE

Vietnamese

Monday & Wednesday (in March, May & June)  
7:00pm - 9:00pm



Yến Sầm is a certified integral tai chi instructor since 2008

SCAN QR  
to register





# EXERCISE CLASSES

## THÂN DẸO DAI-TÂM NHẸ NHÀNG

ON-SITE

Vietnamese & English

Wednesday & Friday (in May & June)  
10:00am - 11:30am

Duy trì sự dẻo dai cơ bắp và tăng cường nội lực. Tập luyện sự chuyên chú với thân thể thả lỏng và thở sâu.



Hương Hồ is a certified integral taichi instructor since 2017



Kim Thu Trương is a certified integral taichi instructor since 2009



## SINH HỈ LẠC

ON-SITE

Vietnamese

Tuesday & Thursday (in May & June)  
10:00am - 11:30am



Quân Lê is a certified integral taichi instructor since 2017



Minh Tân Nguyễn is a certified integral taichi instructor since 2010



Hồng Lê is a certified integral taichi instructor since 2008



Hương Hồ is a certified integral taichi instructor since 2017

SCAN QR to register



# EXERCISE CLASSES

**THÂN LÀNH MẠNH-  
TÂM AN BÌNH CHO THANH THIẾU NIÊN  
HEALTHY BODY-  
PEACEFUL MIND FOR YOUTH**

ON-SITE

Vietnamese  
& English

Thực Tập Càn Khôn Thập Linh sẽ giúp cơ thể bạn tạo ra nhiều năng lượng, sức sống, lưu thông máu huyết và tăng cường sức mạnh cơ bắp.

Kỹ thuật Thiền An Nhiên Tự Tại sẽ hướng dẫn bạn đến trạng thái an bình của nội tại, niềm vui nội tâm và sự tĩnh lặng của tâm hồn.

The Integral Tai Chi will help your body to create more energy, blood flow and build up muscle strength.

The Basic Meditation technique will guide you into the state of inner peace, inner joy and serenity.

**Every Saturday in March, May & June**

**2:00 pm -3:30 pm**



Danny Au is a CK10 and Basic Meditation Certified Instructor since 2012

SCAN QR  
to register





# CULTURE

## IKEBANA CLASS

SCAN QR  
to register

ON-SITE

English



Explore the elegant Japanese art of flower arrangement in our Ikebana class. Learn the principles of balance, harmony, and simplicity to create stunning floral displays. This class teaches the traditional techniques of arranging flowers, branches, and leaves, transforming natural elements into works of art. Perfect for anyone looking to cultivate mindfulness and creativity through the beauty of nature.

**Class dates: May 18, June 8**

**Class time: 9:00am - 11:00am**

**Fee for each class (pay in class)**

**Registered/Confirmed: \$15 per person**

**Walk-in/No Response: \$25 per person**



**Instructor: Sherry Wei**  
Sherry is a floral designer with over 40 years experience. She is also an AIFD & Ikebana member. Sherry specializes in commercial, hotel lobby flowers, and special events.





# CULTURE

## ORIGAMI CLASS

ON-SITE

Vietnamese  
& English



Discover the ancient Japanese art of paper folding in our Origami class. Learn how to create beautiful, intricate designs step by step, from simple figures to complex models. This class is perfect for beginners and enthusiasts alike, offering a relaxing and creative way to enhance focus and patience while crafting stunning paper masterpieces.

Khám phá nghệ thuật gấp giấy cổ truyền Nhật Bản trong lớp Origami của chúng tôi. Học cách tạo ra những thiết kế đẹp mắt, tinh xảo theo từng bước, từ những hình đơn giản đến các mô hình phức tạp. Lớp học này phù hợp cho cả người mới bắt đầu và những người yêu thích, mang đến một cách thư giãn và sáng tạo để nâng cao sự tập trung và kiên nhẫn trong khi tạo ra các tác phẩm nghệ thuật từ giấy tuyệt đẹp.

**Class dates: March 9, May 25, June 14**

**Class time: 9:30am - 10:30am**



**Instructor: Kim Thu Trương**

Origami has been a passionate hobby of Kim Thu for many years. She has created wonderful origami pieces for a variety of special occasions. She looks forward to sharing her knowledge and experience with others!

Gấp giấy Origami đã là một sở thích đầy đam mê của Kim Thu trong nhiều năm. Cô ấy đã tạo ra những tác phẩm origami tuyệt vời cho nhiều dịp đặc biệt. Cô rất mong được chia sẻ kiến thức và kinh nghiệm của mình với mọi người!

SCAN QR  
to register





# CULTURE

## CÁCH SỬ DỤNG ĐIỆN THOẠI THÔNG MINH HOW TO USE SMARTPHONES

ON-SITE

Vietnamese  
& English

Lớp học thân thiện với người mới bắt đầu này được thiết kế để giúp người tham gia nắm vững những kiến thức cơ bản về cách sử dụng điện thoại thông minh. Bạn sẽ học cách điều hướng màn hình chính, thực hiện và nhận cuộc gọi, gửi tin nhắn văn bản, sử dụng internet, tải xuống và quản lý ứng dụng, và nhiều hơn nữa. Hãy mang theo thiết bị của bạn để thực hành, và sau khi kết thúc lớp học, bạn sẽ cảm thấy tự tin sử dụng điện thoại thông minh cho các tác vụ hàng ngày.

This beginner-friendly class is designed to help participants master the basics of using a smartphone. You'll learn how to navigate the home screen, make and receive calls, send text messages, use the internet, download and manage apps, and more. Bring your own device for hands-on practice, and by the end of the class, you'll feel confident using your smartphone for everyday tasks.

**Class time: 1:30-3:30PM**

**Class dates: March (7, 14 & 21); May (9, 16 & 23), June (6, 13 & 20)**



Tôi là Ken Đỗ, đã dạy kèm cho các quý vị cao niên về computer hơn 15 năm qua, trong nhiều nhà chùa và nhà thờ, từ Orange County tới San Diego. Sở thích của tôi là chụp hình, du lịch, và đã tổ chức nhiều "field trips" cho các học viên cùng tham dự. Nhìn những nụ cười trên khuôn mặt các học viên tôi cảm thấy vui vô cùng và hy vọng được đóng góp một bàn tay trong khả năng mình có.

Ken Đỗ has been tutoring seniors in computer skills for over 15 years, at various temples and churches, from Orange County to San Diego. His hobbies include photography and traveling, and he has organized many 'field trips' for his students to join. Seeing the smiles on his students' faces brings him immense joy, and he hopes to contribute as much as he can with his abilities.

SCAN QR  
to register





# FOOD

**VEGGIE COOKING CLUB**

ON-SITE

Vietnamese  
& English

SCAN QR  
to register

Lớp học nấu ăn chay này hướng dẫn người tham gia cách chế biến nhiều món ăn ngon từ thực vật, sử dụng rau tươi, ngũ cốc, đậu và gia vị (chủ yếu là các món lấy cảm hứng từ ẩm thực Việt Nam và châu Á). Lớp học thường bao gồm các kỹ thuật nấu ăn cơ bản, mẹo cân bằng hương vị và cách tạo ra những món ăn bổ dưỡng mà không cần dùng thịt. Đây là lựa chọn lý tưởng cho những ai muốn khám phá ẩm thực chay, cải thiện kỹ năng nấu ăn hoặc theo đuổi lối sống lành mạnh hơn.

Lớp học lúc nào cũng đầy tiếng cười, mỗi bàn 10 học viên thì có 1 người hướng dẫn viên. Vật liệu chuẩn bị đầy đủ các bạn không phải mang theo thứ gì hết, nấu xong cùng thưởng thức sản phẩm của chính mình, thật lý thú và cũng là dịp quen biết thêm nhiều bạn mới.

Xin mời các bạn đón xem chương trình nấu chay trên Channel 57.5 Saigon TV, 11:00am sáng thứ hai hằng tuần.

**Ngày: May 18 (9:00am - 11:00am)**

Mọi chi tiết liên lạc Hồng Vân 714-495-9360 hoặc Kim Liên 714-225-7279.

This vegetarian cooking club shows participants how to prepare a variety of delicious, plant-based meals using fresh vegetables, grains, legumes, and spices (mostly Vietnamese and Asian inspired dishes). The class typically covers basic cooking techniques, tips for balancing flavors, and how to create nutritious dishes without using meat. It's ideal for those looking to explore vegetarian cuisine, improve their cooking skills, or adopt a healthier lifestyle.

Our classes are always filled with laughter, with one instructor for every 10 students at each table. All materials are provided, so you don't need to bring anything. After cooking, you can enjoy your own creations, which is a lot of fun and a great opportunity to meet new friends.

Please tune in to our Vegetarian Cooking Program on Channel 57.5 Saigon TV every Monday at 11:00 AM.

**Class dates: May 18 (9:00am-11:00am)**

For more info, contact: Hồng Vân 714-495-9360 or Kim Liên 714-225-7279.





# FOOD



## LỚP ĂN LÀNH SỐNG KHOẺ

**Ngày: 5/10/25**  
**10:00am - 11:00am**

Lớp này giúp học viên biết sơ cách cơ thể hấp thu và biến thức ăn như thế nào để có thể chọn lựa thức ăn tốt lành cho cơ thể đồng thời dạy học viên nấu các món ăn lành, nấu nhanh và gọn, không mất nhiều thời gian.

Điều khiển chương trình:



Tracy Anh Trâm là người giới thiệu chương trình truyền hình Khai Tâm của CSS trên đài SBTN và Youtube. Chị ủng hộ mạnh mẽ lối sống và chế độ ăn uống lành mạnh và tin rằng lớp học có nhiều thông tin hữu dụng này sẽ mang lại lợi ích cho tất cả mọi người, nhất là khi có quá nhiều người mắc bệnh ung thư và bệnh về tim mạch trên toàn thế giới.



Hồng Vân Vũ là một y tá đã nghỉ hưu, từng làm việc tại đơn vị nội soi trong 30 năm. Cô thành lập CSS Veggie Cooking Club vào năm 2006. Đam mê nấu ăn sáng tạo, cô mở lớp học mỗi hai tháng để chia sẻ các công thức món chay. Cô cũng thu hình trong chương trình nấu ăn cho Saigon TV và hiện là thành viên nòng cốt của đội ngũ nấu ăn trong lớp Ăn Lành Sống Khỏe.

ON-SITE

Vietnamese

SCAN QR  
to register





# CHARITY



## HELPING HANDS RETREATS

Helping Hands are our volunteers who dedicate their time, heart, and energy to help others. These retreats are designed for the HH group to gather, bond, and brainstorm for upcoming projects or missions.

OFF-SITE

By invitation only

## VISITING SENIORS

Join us for a heartwarming "Visiting Seniors" event (**dates TBA**) where we spend quality time with elderly members of the community. Enjoy conversations, share stories, and participate in fun activities designed to bring joy and companionship to seniors. It's a meaningful way to give back, connect, and make a difference in someone's day!

OFF-SITE

SCAN QR to register



## HELPING HANDS CAMPING

Our camping invites outdoor enthusiasts of all experience levels to explore nature, build new friendships, and enjoy exciting adventures. Join us for group camping trips, hiking, and outdoor activities that celebrate the beauty of the wilderness. Whether you're a seasoned camper or a beginner, there's something for everyone!

**Dates: TBA**

OFF-SITE

SCAN QR to register







## HELPING HANDS HIKING

The Hiking Club is perfect for nature lovers who enjoy exploring scenic trails and staying active. Join us for group hikes through forests, mountains, and parks, while making new friends and enjoying the great outdoors. Whether you're a beginner or an experienced hiker, come share the adventure with us! **Future dates TBA.**

OFF-SITE

SCAN QR  
to register

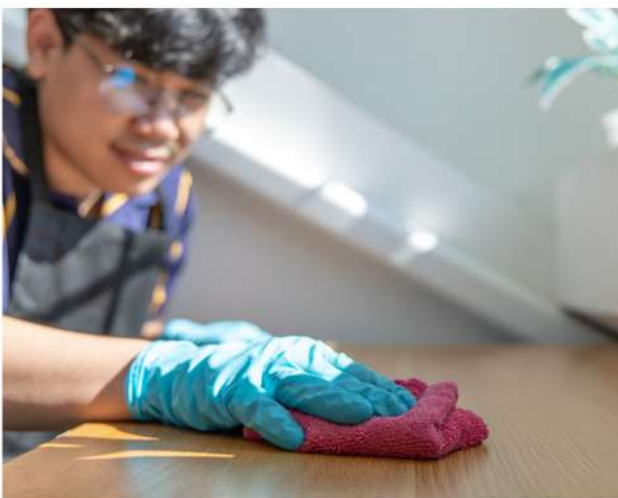


## COMPASSION FOR TREES

Compassion for Trees is dedicated to promoting the care and preservation of trees and the environment. Join us in nurturing, praying for, and protecting trees in our community, while raising awareness about their vital role in sustaining life. Together, we can make a greener, healthier planet for future generations! **Dates TBA**

OFF-SITE

SCAN QR  
to register



## IB CENTER MAINTENANCE

**Weekly, Saturday from 12:00-2:00PM**

Volunteers assist with light repairs, cleaning, organizing, and general upkeep of the center. It's a great way to contribute, learn new skills, and ensure the center remains a vibrant hub for all activities. We will divide in groups of 10 to 12 people. We welcome all CSS Members and students to sign up.

ON-SITE

SCAN QR  
to register



Scan QR code to  
register for classes this quarter:

