



SELF CARE WORKSHOP

Join us for an in-person self care workshop focusing on all forms of health — physical, mental, emotional and more! Stop at multiple stations and take home tools to improve your overall well-being.

When: Tuesday, July 19 from 10am to 12pm

Where: Sheridan Market, 3945 N. Sheridan Rd.

This workshop is open to everyone, regardless of who you are or what your background is. Folks are welcome to come and go as they'd like during the workshop's duration. All are welcome — join us in a community space to learn, connect, enjoy and explore new self-care techniques!

If you have any questions about the self care workshop, please contact the Nourishing Hope social services team at socialservices@nourishinghopechi.org or 773-525-1777 x300.



TALLER DE AUTOCUIDADO

¡Únase a nosotros para un taller de autocuidado en persona que se enfoca en todas las formas de salud: física, mental, emocional y más!

Deténgase en varias estaciones y llévese a casa herramientas para mejorar su bienestar general.

Cuándo: Martes, 19 de julio de 10am a 12pm

Dónde: Mercado Sheridan, 3945 N. Sheridan Rd.

Este taller está abierto a todos, independientemente de quién seas o cuál sea tu origen. La gente puede entrar y salir cuando quiera durante la duración del taller. Todos son bienvenidos. ¡Únase a nosotros en un espacio comunitario para aprender, conectarse, disfrutar y explorar nuevas técnicas de cuidado personal!

Si tiene alguna pregunta sobre el taller de autocuidado, comuníquese con el equipo de servicios sociales de Nourishing Hope en socialservices@nourishinghopechi.org o al 773-525-1777 x300.