

# WELCOME TO WELLNESS HOUSE

# Oak Park, Berwyn and Stickney

### Cancer Support Group
**Mondays | 5:30 - 7:00 pm**
*Oak Park Library*
*834 Lake St., Oak Park, IL 60301*

Ongoing support group for people with cancer to share medical information, connect with others in similar circumstances and improve their coping skills.

### Chair Yoga & Sound Meditation
**Wednesdays, Oct. 28, Nov. 25, Dec. 9**
*Oak Park Library*
*834 Lake St., Oak Park, IL 60301*
9:30 - 10:00 am Chair Yoga
10:00 - 10:30 am Sound Meditation

### Cancer Creative Connections
**Saturdays, Oct. 31, Dec. 12**
**10:30 am - 12:00 pm**
*Mosaic Counseling and Wellness,*
*215 Harrison St., Oak Park, IL 60304*

Join us for an art-based calming and creative stress management session designed to help alleviate stress associated with a cancer diagnosis.

## FREE CANCER SUPPORT

**CONTACT US**
**For more information or assistance with registration, call 630.323.5150 or email info@wellnesshouse.org**

### Stretching through Cancer
**Wednesdays | 5:00 - 6:00 pm**
PAV YMCA, 2947 Oak Park Ave,
Berwyn, IL 60402
Gentle stretches for all major muscle groups to address joint and flexibility difficulties from cancer treatment.

**SCAN TO REGISTER**

## PROGRAMAS EN ESPAÑOL

### Escogiendo su camino después del cáncer
**Lunes, Octubre 19, 26, Noviembre 2, 9, 16**
**6:00 - 7:00 pm**
*Stickney Library, 6800 43rd St, Stickney, IL 60402*

Al final de los tratamientos del cáncer es probable que tenga emociones complejas y preguntas como cuidador o como paciente. Le invitamos a nuestro programa interactivo para aprender sobre diferentes temas del bienestar físico y psicológico y conocerse a otros sobrevivientes. El programa consta de cinco partes y recomendamos que participe cada semana, pero no es un requisito. Damos la bienvenida a todas las personas afectadas por el cáncer para que participen.

### Yoga en español
**Martes, Octubre 13, Noviembre 17, Diciembre 8**
**5:00 - 6:00 pm**
*Stickney Library,*
*6800 43rd St, Stickney, IL 60402*

Posturas de yoga para principiantes y restaurativas basadas en colchonetas y de pie, instruidas en español.

### Cocinar para el cancer
**Martes, Octubre 13, Noviembre 17, Diciembre 8 | 6:00 - 7:00 pm**
*Stickney Library, 6800 43rd St, Stickney, IL 60402*

Esta demostración de clase y cocina contará con recetas fáciles y saludables para ayudarle a incorporar deliciosamente los alimentos que combaten el cáncer en su dieta.

**Oak Park Library**
834 Lake St.,
Oak Park, IL 60301

**Mosaic Counseling and Wellness**
215 Harrison St.,
Oak Park, IL 60304

**PAV YMCA**
2947 Oak Park Ave.
Berwyn, IL 60402

**Stickney Library**
6800 43rd St.
Stickney, IL 60402

Wellness House for LIVING with CANCER
You'll feel better inside.