

YOU CAN'T POUR FROM AN EMPTY CUP

Keeping Ourselves and Others Healthy

**"CARING FOR MYSELF IS NOT AN ACT OF
SELF-INDULGENCE, IT IS SELF-PRESERVATION
AND THAT IS AN ACT OF POLITICAL
WARFARE." - AUDRE LORDE**



Choose between 2 workshops:

- Constructing Self Care (English and Spanish)
- Refilling Our Cups: How do we address our burnout individually and collectively? (English and Portuguese)

Optional celebration/talent show

info@wildlabor.org

Register online at <https://bit.ly/2Z9pHmS>



WILD IN THE WINTER

**MARCH 13, 10:00AM-1:30PM
ON ZOOM**

\$10 SUGGESTED DONATION

\$25 DONATION GETS A FREE WILD MASK!

NO SE PUEDE VERTER DE UNA TAZA VACÍA

Manternernos a nosotras mismas y a
los demás saludables

**“CUIDARME NO ES AUTOCOMPLACENCIA, ES
AUTOCONSERVACIÓN Y ESO ES UN ACTO DE
GUERRA POLÍTICA.” - AUDRE LORDE**

Elija entre 2 talleres:

- Construyendo auto-cuidado (en inglés y español)
 - Refilling our Cups: How do we address our burnout individually and collectively? (En inglés y portugués)
- Seguido de un espectáculo / fiesta de talentos en línea
opcional

info@wildlabor.org



WILD EN EL INVIERNO

13 MARZO, 10:00AM- 1:30PM EN ZOOM

LA DONACIÓN SUGERIDA PARA EL EVENTO ES DE \$ 10.

POR UNA DONACIÓN DE \$25 O MÁS, RECIBERÁS UNA CUBREBOCAS WILD!

Regístrese al <https://bit.ly/2Z9pHmS>

VOCÊ NÃO PODE DERRAMAR DE UM COPO VAZIO

Mantendo-nos e aos outros saudáveis

**"CUIDAR DE MIM NÃO É AUTOINDULGÊNCIA
E AUTOPRESERVAÇÃO, E ESTE É UM ATO
DE GUERRA POLÍTICA." - AUDRE LORDE**

Escolha entre 2 workshops:

- Construindo o autocuidado (em inglês e espanhol)
- Como lidamos com nosso esgotamento individual e coletivamente? (Em inglês e português)

Seguido por festa / show de talentos online opcional
info@wildlabor.org



WILD NO INVERNO

**13 DE MARÇO, DAS 10H ÀS 13H
NO ZOOM
GRÁTIS - DOAÇÕES ACEITAS**

Registre-se em <https://bit.ly/2Z9pHmS>