



Atlantic Health

Norwescap Health Connections, in collaboration with Atlantic Health Hackettstown Medical Center & The Lord's Pantry, proudly presents:

Nourish and Connect Health Series

Join us! For Free Health Classes

Join Norwescap and Atlantic Health Hackettstown Medical Center at the Lord's Pantry for an engaging health series!

Learn how to:

- Read food labels
- Cook heart-healthy meals
- Eat well on a budget
- Understand carbohydrates

Each class includes:

- ✓ Nourish + Thrive Kit which includes all ingredients to prepare the meal
- ✓ Recipe card + cooking demo video
- ✓ \$10 Gift card for participants

Take control of your health — sign up today!

First Class
January
20th

10:00 AM - 11:00 AM

The Resource Center

at The Lord's Pantry

213 Main St | Hackettstown

(908) 387-9888

Class Dates

January 20, 2026

February 17, 2026

March 17, 2026

April 21, 2026

May 19, 2026



Scan the QR code to register today!

Questions? Email adeelm@norwescap.org



NORWESCAP
Health Connections



Atlantic Health

Norwescap Health Connections, en colaboración con Atlantic Health Hackettstown Medical Center y The Lord's Pantry, presenta con orgullo:

Serie Nutrir y Conectar la Salud

¡Únete a nosotros!

Clases de salud gratuitas

¡Únete a Norwescap y al Centro Médico Atlantic Health Hackettstown en Lord's Pantry para una interesante serie de talleres sobre salud!

Aprende a:

- Leer las etiquetas de los alimentos
- Cocinar comidas saludables para el corazón
- Comer bien con un presupuesto limitado
- Entender los carbohidratos

Cada taller incluye:

- ✓ Kit Nourish + Thrive que incluye todos los ingredientes para preparar la comida
- ✓ Tarjeta de recetas + video de demostración de cocina
- ✓ \$10 Tarjeta de regalo para los participantes

¡Toma el control de tu salud! ¡Inscríbete hoy!

Primera clase
20 de Enero

10:00 A. M. - 11:00 A. M.

The Resource Center

at The Lord's Pantry

213 Main St | Hackettstown

(908) 387-9888

Fechas de clases



20 de enero de 2026
17 de febrero de 2026
17 de marzo de 2026
21 de abril de 2026
19 de mayo de 2026

¡Escanea el código QR para registrarte hoy!

¿Preguntas? Correo electrónico adeelm@norwescap.org



NORWESCAP
Health Connections