

**January 2021**  
Free Cooking & Nutrition  
Classes– Lane County  
**Enero 2021**  
Clases de cocina y nutrición  
gratis para el condado de Lane

Please join us! All classes require the use of a smart phone or a computer with internet connection. Click on the links below for more information on the classes and to register. For other questions, contact [jillian.drewes@oregonstate.edu](mailto:jillian.drewes@oregonstate.edu); 541-344-0249 X1

¡No te pierdas de nuestras clases! Todas las clases requieren un teléfono inteligente o una computadora con conexión al internet. Haga clic en los enlaces siguientes para obtener más información sobre estas clases y para registrarse. Para otras preguntas, favor de contactar a [jillian.drewes@oregonstate.edu](mailto:jillian.drewes@oregonstate.edu); 541-344-0249 X1

<b>Tues. Jan. 5,</b> 10-11 am	Introduction to Batch Cooking	<a href="http://beav.es/JwZ">beav.es/JwZ</a>
<b>Wed. Jan. 6,</b> 5-6 pm	Comedores Quisquillosos (Spanish/Español)	<a href="http://fflc.eventbrite.com">fflc.eventbrite.com</a>
<b>Thurs. Jan. 7,</b> 10-11 am	Walk With Ease <b>(6 week series)</b>	<a href="http://beav.es/J3Z">beav.es/J3Z</a>
<b>Wed. Jan. 13,</b> 10-11 am	Como Ahorrar Dinero en el Supermercado (Spanish/Español)	<a href="http://fflc.eventbrite.com">fflc.eventbrite.com</a>
<b>Wed. Jan. 13,</b> 11-12 pm	Eating Smart Being Active <b>(6 week series)</b>	<a href="http://beav.es/JwG">beav.es/JwG</a>
<b>Thurs. Jan. 14,</b> 9-10 am	Meal Planning with a Food Box/ Stretching a Limited Food Budget	<a href="http://beav.es/Jww">beav.es/Jww</a>
<b>Thurs. Jan. 14,</b> 5-6 pm	Cooking for One or Two	<a href="http://beav.es/Jwi">beav.es/Jwi</a>
<b>Tues. Jan. 19,</b> 1-2 pm	Picky Eaters	<a href="http://beav.es/Jw5">beav.es/Jw5</a>
<b>Thurs. Jan. 21,</b> 1-2 pm	Cooking Matters at the Store	<a href="http://beav.es/JwN">beav.es/JwN</a>
<b>Tues. Jan. 26,</b> 10-11 am	The Family Kitchen, Cooking with Kids	<a href="http://beav.es/Jwx">beav.es/Jwx</a>
<b>Tues. Jan. 26,</b> 4-5 pm	Meal Planning with a Food Box/Stretching a Food Budget	<a href="http://beav.es/JwS">beav.es/JwS</a>
<b>Thurs. Jan. 28,</b> 10-11 am	La Cocina Familiar (Spanish/ Español)	<a href="http://fflc.eventbrite.com">fflc.eventbrite.com</a>