



**November 2020**  
 Free Cooking & Nutrition  
 Classes– Lane County



**Noviembre 2020**  
 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 & 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>Thurs. Nov. 5</b> , 11-12 pm	Hack Your Snack	<a href="https://beav.es/oLf">https://beav.es/oLf</a>
<b>Fri. Nov. 6</b> , 10–11 am	Cooking Matters at the Store	<a href="https://beav.es/oLW">https://beav.es/oLW</a>
<b>Sat. Nov. 7</b> , 11–12 pm	La cocina familiar (Spanish/Español)	<a href="http://www.fflc.eventbrite.com/">www.fflc.eventbrite.com/</a>
<b>Mon. Nov. 9</b> , 10-11 am	Walk With Ease <b>(6 lesson series)</b>	<a href="https://beav.es/obu">https://beav.es/obu</a>
<b>Mon. Nov. 9</b> , 6-7 pm	Take Two– Maximizing Leftovers	<a href="https://beav.es/oLy">https://beav.es/oLy</a>
<b>Thurs. Nov. 12</b> , 10–11:30 am	Como ahorrar dinero en el supermercado (Spanish/Español)	<a href="http://www.fflc.eventbrite.com/">www.fflc.eventbrite.com/</a>
<b>Thurs. Nov. 12</b> , 11-12 pm	No More Mealtime Madness	<a href="https://beav.es/oLg">https://beav.es/oLg</a>
<b>Thurs. Nov. 12</b> , 2-3 pm	Walk With Ease <b>(6 lesson series)</b>	<a href="https://beav.es/oLP">https://beav.es/oLP</a>
<b>Thurs. Nov. 12</b> , 4-5 pm	Kids Say Yes To Fruits and Veggies	<a href="https://beav.es/ouj">https://beav.es/ouj</a>
<b>Fri. Nov. 13</b> , 10-11 am	Cooking with a Crockpot	<a href="https://beav.es/oLF">https://beav.es/oLF</a>
<b>Mon. Nov. 16</b> , 1-2 pm	The Family Kitchen	<a href="https://beav.es/oLe">https://beav.es/oLe</a>
<b>Tues. Nov. 17</b> , 2-3 pm	Intro to Batch Cooking	<a href="https://beav.es/oLt">https://beav.es/oLt</a>
<b>Thurs. Nov. 19</b> , 10–11:30 am	Comedores quisquillosos (Spanish/Español)	<a href="http://www.fflc.eventbrite.com/">www.fflc.eventbrite.com/</a>
<b>Thurs. Nov. 19</b> , 11-12 pm	Money Savers, Let's talk about food waste	<a href="https://beav.es/oLM">https://beav.es/oLM</a>
<b>Thurs. Nov. 19</b> , 4-5 pm	Cooking Matters at the Store	<a href="https://beav.es/ouV">https://beav.es/ouV</a>
<b>Mon. Nov. 23</b> , 1-2 pm	Meal Planning with a Food Box and Stretching a Limited Food Budget	<a href="https://beav.es/oLv">https://beav.es/oLv</a>
<b>Mon. Nov 23</b> , 5-6 pm	Planifique una comida en armonía con sus niños (Spanish/Español)	<a href="http://www.fflc.eventbrite.com/">www.fflc.eventbrite.com/</a>
<b>Mon. Nov. 30</b> , 4-5 pm	Take Two– Maximizing Leftovers	<a href="https://beav.es/obk">https://beav.es/obk</a>