



**Oregon State University**  
 Extension Service  
 Lane County



## October 2021

Free Cooking & Nutrition Classes–  
 Lane County

## Octubre 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>Wed. Oct. 6</b> , 5:30-6:30 pm	Crockpot 101	<a href="http://beav.es/U59">beav.es/U59</a>
<b>Thu. Oct. 7</b> , 5:15-6:15 pm	Cook-Along: Veggie Stew	<a href="http://beav.es/U5G">beav.es/U5G</a>
<b>Tue. Oct. 12</b> , 4-5 pm	Cooking and Preparing Seasonal Fruits and Vegetables	<a href="http://beav.es/U5y">beav.es/U5y</a>
<b>Wed. Oct. 13</b> , 11-12 pm	Hack Your Snack	<a href="http://beav.es/U5C">beav.es/U5C</a>
<b>Thu. Oct. 14</b> , 10-11 am	<b>Walk With Ease (6 session series)</b>	<a href="http://beav.es/U5c">beav.es/U5c</a>
<b>Thu. Oct. 14</b> , 6-7 pm	Introduction to Cooking with Herbs and Spices	<a href="http://beav.es/U5t">beav.es/U5t</a>
<b>Fri. Oct. 15</b> , 3-4 pm	Meal Planning with a Food Box and Stretching a Limited Food Budget	<a href="http://beav.es/USk">beav.es/USk</a>
<b>Mon. Oct. 18</b> , 6-7 pm	Vegetarian Cooking on a Shoestring	<a href="http://beav.es/USZ">beav.es/USZ</a>
<b>Wed. Oct. 20</b> , 4-5 pm	Kids Cook-Along: Jack-O-Lantern Pancakes	<a href="http://beav.es/USB">beav.es/USB</a>
<b>Wed. Oct. 27</b> , 2:30 –3:30 pm	Hack Your Snack	<a href="http://beav.es/U5F">beav.es/U5F</a>