



ONLINE LEARNING PROGRAMS

ALL EVENTS LISTED ARE OPEN TO EVERYONE | LOS EVENTOS LISTADOS ESTÁN ABIERTOS A TODOS

enero 3	Año nuevo, metas nuevas <u>Inland CRC</u> mart., enero 3 10 a.m. a 11:30 a.m. Inscripción o Llamar (909) 835-6807
enero 5	Vida sana cuerpo y mente sana <u>Inland CRC</u> juev., enero 5 12:30 p.m. a 2 p.m. Inscripción o Llamar (909) 835-6807
Jan 9	Downsizing (Right-Sizing) & Moving <u>Inland CRC</u> Mon., Jan. 9 2 p.m. to 3:30 p.m. Registration or Call (800) 675-6694
Jan 10	Ask Elder Law Attorney <u>Inland CRC</u> Tues., Jan. 10 1 p.m. to 2:30 p.m. Registration or Call (800) 675-6694
enero 11	Qué hacer y qué no hacer en una dieta saludable <u>Inland CRC</u> miér., enero 11 2 p.m. a 3:30 p.m. Inscripción o Llamar (909) 835-6807
Jan 13	Complaints of a Dutiful Daughter <u>Redwood CRC</u> Fri., Jan. 13 12:30 p.m. to 2:30 p.m. Registration or Call (707) 582-2247
enero 13	Cómo prepararse para una cita con el médico <u>Inland CRC</u> vier., enero 13 1 p.m. a 2:30 p.m. Inscripción o Llamar (909) 835-6807
Jan 17	Caregiving Grief <u>Valley CRC</u> Tues., Jan. 17 2 p.m. to 3:30 p.m. Registration or Call (559) 224-9154 or (800) 541-8614
Jan 18	Setting Up Family Expectations <u>Valley CRC</u> Wed., Jan. 18 2 p.m. to 3:30 p.m. Registration or Call (559) 224-9154 or (800) 541-8614
Jan 18	Navigating ER and Hospital Visits <u>Del Oro CRC</u> Wed., Jan. 18 2 p.m. to 3:30 p.m. Registration or Call 916-728-9333
enero 18	Pérdida de memoria y medicamentos <u>Inland CRC</u> miér., enero 18 2:30 p.m. a 4 p.m. Inscripción o Llamar (909) 835-6807
Jan 18	Stress Less: Manage Your Stress & Anxiety <u>Passages</u> Wed., Jan. 18 5:30 p.m. to 6 p.m. Registration or Call 530.898.5925
Jan 19	The Importance of Gratitude <u>Inland CRC</u> Thurs., Jan. 19 1 p.m. to 2:30 p.m. Registration or Call (800) 675-6694
enero 20	La salud de la mujer <u>Inland CRC</u> vier., enero 20 2 p.m. a 3:30 p.m. Inscripción o Llamar (909) 835-6807
Jan 21	Caregiver 101 Class - Kaiser Permanente & Redwood CRC Training <u>Redwood CRC</u> Sat., Jan. 21 12:30 p.m. to 2:30 p.m. Registration or Call (707) 582-2247
Jan 23	A New Year - A Happier You <u>Inland CRC</u> Mon., Jan. 23 12:30 p.m. to 2 p.m. Registration or Call 800-675-6694
Jan 24	Ways to Improve Mental Health <u>Inland CRC</u> Tues., Jan. 24 2 p.m. to 3:30 p.m. Registration or Call 800-675-6694
enero 24	Higiene del sueño <u>Inland CRC</u> mart., enero. 24 1:30 p.m. a 3 p.m. Inscripción o Llamar (909) 835-6807
Jan 24	Home Care vs Home Health <u>Valley CRC</u> Tues., Jan. 24 12 p.m. to 3:30 p.m. Registration or Call (559) 224-9154 or (800) 541-8614
enero 26	Conozca la 10 señales de advertencia del Alzheimer <u>Inland CRC</u> juev., enero. 26 1:30 p.m. a 3 p.m. Inscripción o Llamar (909) 835-6807
enero 30	Consejos para cuidarte a ti misma, cuando cuidas <u>Inland CRC</u> lunes, enero. 30 11:30 a.m. a 1 p.m. Inscripción o Llamar (909) 835-6807
Jan 30	Communicating in Challenging Situations <u>Inland CRC</u> Mon., Jan. 30 6 p.m. to 7:30 p.m. Registration or Call 800-675-6694
Jan 31	Understanding Home Care <u>Inland CRC</u> Tues., Jan. 31 10 a.m. to 11:30 a.m. Registration or Call 800-675-6694
Jan 31	Hoarding & Caregiving <u>LA CRC</u> Tues., Jan. 31 2 p.m. to 3:30 p.m. Registration or Call 800-540-4442