

Educación y actividades comunitarias



- Bollywood yoga de la risa
- Activo todos los días
- Introducción a Zoom
- Práctica de la gratitud
- Depresión y cuidado personal
- Clases de tecnología
- Apoyo del cuidador
- La dieta mediterránea
- Diabetes
- ¡Y más!

Clases disponibles en persona*, por Zoom o teléfono para adultos mayores, cuidadores familiares y organizaciones, todo sin costo.

.....

*Clases en persona disponibles en los siguientes condados:

- *Condado de Los Angeles, CA*
- *Condado de Orange, CA*
- *Condado de Riverside, CA*
- *Condado de San Bernardino, CA*
- *Condado de Harris, TX*

Si su condado no está en la lista, contáctenos para obtener más información.



Puede localizar las clases en la sección "Calendario" de nuestro sitio web www.independenceathome.org o escaneando el código QR a la izquierda.



Para más información, contáctenos a través del teléfono **1-866-421-1964** o envíe un e-mail a CHPCommunityEvents@scanhealthplan.com