



**Independence
at Home**

A SCAN Community Service™



Facebook



Calendario de Clases

NOVIEMBRE 2025 CALENDARIO DE CLASES

Si desea unirse a la clase por teléfono, llame al:
1-888-788-0099 e ingrese la clave de la clase.

*También puede ver el calendario en nuestra página
www.independenceathome.org
o escaneando el código QR con tu teléfono o tableta.*



¡Los Cuidadores

También Son Personas!

Noviembre 17 a las 2:00 P.M. PST

Enlace de Registro de Zoom:

<http://bit.ly/3Hme8CB>

Clave: 933 5792 6114



Dormir Bien Por la Noche

Sin Medicamentos

Noviembre 19 a las 10:00 A.M. PST

Enlace de Registro de Zoom:

<http://bit.ly/4oR16xx>

Clave: 963 5574 6752



Cómo Salir Adelante Cuando

Estas al Límite de Tu Paciencia:

Como Manejar el Estrés

Noviembre 21 a las 10:30 A.M. PST

Enlace de Registro de Zoom:

<https://bit.ly/3Hpepon>

Clave: 957 1747 3178

Si tiene preguntas sobre nuestras clases gratuitas, comuníquese con la línea de recursos
1-866-421-1964

o mande un correo electrónico a communityoutreach@scanhealthplan.com

Independence at Home es un servicio comunitario de SCAN Health Plan® que brinda servicios y apoyos sin costo a las personas mayores y sus cuidadores para mantenerlos saludables e independientes.