



Get Rewarded - April

Take three of our health and wellness education classes a month and receive a gift card. One gift card a month per participant. See our calendar for more classes marketed by an asterisk*. Annual restrictions may apply.

Health Matters: National Public Health Week in person and virtual	Nourish in person and virtual	Heart Matters: Rethinking Drinking in person and virtual	
April 6 2:30 – 3 p.m. in English and Spanish	April 10 11:30 a.m. – 12:30 p.m. in English and Spanish	April 13 2:30 – 3 p.m. in English	April 27 2:30 – 3 p.m. in Spanish
Celebrate National Public Health Week with an engaging discussion led by your health educator. This session will explore key wellness topics that help build healthier, stronger communities.	Learn about natural wellness remedies that support overall well-being. Participants will explore food and herbal preparations and practice simple techniques they can use at home.	In recognition of Alcohol Awareness Month, this session encourages participants to rethink their drinking habits and learn about the health effects of alcohol.	

Creative Aging Fest in person	Virtual Health Matters: Eating for Two
April 17 11:30 a.m. – 2:30 p.m.	April 18 11 – 11:30 a.m. at Pullman, Morgan Park and South Lawndale
Come spend the afternoon with us! We'll enjoy lunch, get creative with art activities, and move our bodies. It's a great chance to connect, explore, and have a good time. Open to adults 55 and older.	Learn why good nutrition matters during pregnancy and after your baby arrives. We'll share healthy snack ideas and discuss ways to celebrate cultural foods while supporting the well-being of both mother and baby.



South Lawndale Center

2551 W. Cermak Rd.
Chicago, IL 60608
(872) 760-8450

Scan QR code
to register





Reciba recompensas - abril

Asista a tres de nuestras clases sobre la salud y el bienestar al mes y reciba una tarjeta de regalo.

Se emitirá una tarjeta de regalo al mes por participante. Consulte nuestro calendario para obtener más información sobre las clases que se indican con un asterisco*.

Pueden aplicarse restricciones anuales.

Asuntos de la salud: Semana Nacional de la Salud Pública (presencial y virtual)	Bienestar (presencial y virtual)	Asuntos del corazón: Reconsidere el consumo de alcohol (presencial y virtual)	
<p>6 de abril De 2:30 p. m. a 3:00 p. m. (en inglés y español)</p>	<p>10 de abril De 10:00 a. m. a 12:30 p. m. (en inglés y español)</p>	<p>13 de abril De 2:30 p. m. a 3:00 p. m. (en inglés)</p>	<p>27 de abril De 2:30 p. m. a 3:00 p. m. (en español)</p>
<p>Celebre la Semana Nacional de la Salud Pública participando en un diálogo interactivo dirigido por un educador de salud. Esta sesión explorará temas clave de bienestar que ayudan a construir comunidades más sanas y sólidas.</p>	<p>Conozca los remedios naturales que promueven el bienestar general. Los participantes explorarán alimentos y preparaciones a base de hierbas y practicarán técnicas simples que pueden usar en casa.</p>	<p>En reconocimiento al Mes de la Concientización sobre el Alcohol, esta sesión alienta a los participantes a reconsiderar sus hábitos de consumo, e informa sobre los efectos del alcohol en la salud.</p>	

Festival de creatividad para personas mayores (presencial)	Asuntos de la salud (virtual): Comer por dos
<p>April 17 11:30 a.m. – 2:30 p.m.</p>	<p>18 de abril De 11:00 a. m. a 11:30 a. m. en los centros Pullman, Morgan Park y South Lawndale</p>
<p>¡Venga a pasar la tarde con nosotros! Disfrutaremos de un almuerzo, nos pondremos creativos realizando actividades artísticas y moveremos nuestro cuerpo. Es una gran oportunidad para conectar, explorar y divertirse. Evento abierto a adultos mayores de 55 años.</p>	<p>Infórmese sobre la importancia de una buena nutrición durante el embarazo y después del parto. Recomendaremos refrigerios saludables y hablaremos sobre cómo incorporar alimentos culturales mientras se promueve el bienestar de la madre y del bebé.</p>



South Lawndale Center

2551 W. Cermak Rd.
Chicago, IL 60608
(872) 760-8450

Escanee el código QR
para inscribirse.





Breathe Well, Live Well[®] at South Lawndale

Learn to take control of your asthma and feel better.

Join us as we host **Breathe Well, Live Well[®]** – a program that serves as the American Lung Association[®]'s core education centered on national best practices and evidence-based asthma care. It is the only nationwide program that has shown to result in less severe asthma, fewer respiratory problems, and a better ability to stick to treatment plans.

Classes will be conducted in English only.

May 4, 11, and 18,
11:30 a.m. to 12:30 p.m.



South Lawndale

2551 W. Cermak Rd.
Chicago, IL 60608
872-760-8450

Scan QR code
to register



Image(s) may have been created or enhanced using artificial intelligence tools.



Presentando el programa **Breathe Well, Live Well**[®] (Respira bien, vive bien[®]) en South Lawndale

Aprenda a controlar su asma y a sentirse mejor.

Acompáñenos para participar en el programa **Respira bien, vive bien**, el programa de educación fundamental de la Asociación Americana del Pulmón[®], centrado en las mejores prácticas nacionales y en el cuidado del asma con base en la evidencia. Es el único programa a nivel nacional que ha demostrado resultados para lograr que el asma sea menos grave, que sufra menos problemas respiratorios y que tenga una mejor capacidad para cumplir con los planes de tratamiento.

Las clases solo se dictarán en inglés.

4, 11 y 18 de mayo,
de 11:30 a. m. a 12:30 p. m.



South Lawndale

2551 W. Cermak Rd.
Chicago, IL 60608
872-760-8450

Escanee el código QR
para inscribirse.



Es posible que se hayan usado herramientas de inteligencia artificial para generar o mejorar la(s) imagen(es).



BlueCross BlueShield of Illinois

Blue Door
Neighborhood CenterSM



Diabetes Empowerment Education Program

Join DEEP™, a six-week diabetes self-management education program that helps participants take control of their diabetes and reduce the risk of complications.
All classes will be held in Spanish only.



- April 1
- April 8
- April 15
- April 22
- April 29

11:30 a.m. – 12:30 p.m. in Spanish

South Lawndale Center
2551 W. Cermak Rd.
Chicago, IL 60608
(872) 760-8450

To connect to additional resources and to learn more about our programming, visit our website BlueDoorCenterIL.com or scan the QR code to follow us on Facebook.



Image(s) may have been created or enhanced using artificial intelligence tools.

Blue Cross and Blue Shield of Illinois, a Division of Health Care Service Corporation, a Mutual Legal Reserve Company, an Independent Licensee of the Blue Cross and Blue Shield Association

257009.0226



BlueCross BlueShield of Illinois

Blue Door
Neighborhood CenterSM



Programa educativo para el empoderamiento de las personas que padecen diabetes

Únase al programa **DEEP™**, un programa autodirigido para la diabetes de seis semanas, que ayuda a los participantes a tomar el control de la diabetes y así reducir las complicaciones. *Las clases serán impartidas solo en español.*



- 1 de abril
- 8 de abril
- 15 de abril
- 22 de abril
- 29 de abril

11:30 a. m. a 12:30 p. m. (en español)

South Lawndale Center
2551 W. Cermak Rd.
Chicago, IL 60608
(872) 760-8450

Para acceder a recursos adicionales y obtener más información acerca del programa, visite nuestra página web BlueDoorCenterIL.com o escanee el código QR para seguirnos en Facebook.

