BlueCross BlueShield of Illinois

abril de 2026

Blue Door Neighborhood Center℠

South Lawndale Center

Lunes	Martes	1 Miércoles	2 Jueves	3 Viernes	4 Sábado
		Tai Chi 10:00 a. m. a 11:00 a. m. Programa sobre la diabetes DEEP™: El cuerpo humano y la diabetes (en español) 11:30 a. m. a 12:30 p. m.	Información básica sobre los seguros médicos (todos los jueves) 10:00 a. m. a 2:00 p. m. Grupo social y de apoyo para nuevas mamás 11:00 a. m. a 12:30 p. m.	Yoga 10:00 a. m. a 11:00 a. m.	
6 Entrenamiento de fuerza 1:00 p. m. a 2:00 p. m. *Importancia de la salud: Semana Nacional de la Salud Pública 2:30 p. m. a 3:00 p. m.	7 Grupo de apoyo para la salud mental NAMI 10:00 a. m. a 11:30 a. m. Zumba® 1:00 p. m. a 2:00 p. m. Movimiento de atención plena (virtual) 6:00 p. m. a 7:00 p. m.	8 Tai Chi 10:00 a. m. a 11:00 a. m. Programa sobre la diabetes DEEP™: Controle su cuerpo (en español) 11:30 a. m. a 12:30 p. m.	9 Mercado de productos agrícolas 11:30 a. m. a 1:00 p. m.	10 Yoga 10:00 a. m. a 11:00 a. m. *Nourish 11:30 a. m. a 12:30 p. m.	11
13 Entrenamiento de fuerza 1:00 p. m. a 2:00 p. m. *Importancia de la salud: Repensando el consumo de alcohol (en inglés) 2:30 p. m. a 3:00 p. m.	14 *Importancia de la salud: El poder de planificar (en inglés) 11:00 a. m. a 12:30 p. m. Zumba® 1:00 p. m. a 2:00 p. m. Movimiento de atención plena (virtual) 6:00 p. m. a 7:00 p. m.	15 Tai Chi 10:00 a. m. a 11:00 a. m. Programa sobre la diabetes DEEP™: Nutrición (en español) 11:30 a. m. a 12:30 p. m.	16 Lotería 11:00 a. m. a 11:30 a. m.	17 Yoga 10:00 a. m. a 11:00 a. m. *Festival del envejecimiento creativo 11:30 a. m. a 2:30 p. m.	18 *Importancia de la salud: Alimentación durante el embarazo 11:00 a. m. a 11:30 a. m.
20 Clínica de vacunación 12:00 p. m. a 4:00 p. m. Entrenamiento de fuerza 1:00 p. m. a 2:00 p. m.	21 Grupo de apoyo para la salud mental NAMI 10:00 a. m. a 11:30 a. m. Zumba® 1:00 p. m. a 2:00 p. m. Movimiento de atención plena (virtual) 6:00 p. m. a 7:00 p. m.	22 Tai Chi 10:00 a. m. a 11:00 a. m. Programa sobre la diabetes DEEP™: Complicaciones de la diabetes (en español) 11:30 a. m. a 12:30 p. m.	23 Club de empleo (en inglés) 10:00 a. m. a 11:00 a. m. Grupo social y de apoyo para nuevas mamás 11:00 a. m. a 12:30 p. m	24 Yoga 10:00 a. m. a 11:00 a. m.	25
27 Entrenamiento de fuerza 1:00 p. m. a 2:00 p. m. *Importancia de la salud: Repensando el consumo de alcohol (en español) 2:30 a. m. a 3:00 p. m.	28 *Importancia de la salud: El poder de planificar (en español) 11:00 a. m. a 12:30 p. m. Zumba® 1:00 p. m. a 2:00 p. m. Movimiento de atención plena (virtual) 6:00 p. m. a 7:00 p. m.	29 Tai Chi 10:00 a. m. a 11:00 a. m. Programa sobre la diabetes DEEP™: Medicamentos y control (en español) 11:30 a. m. a 12:30 p. m.	30 El centro está abierto de 9:00 a. m. a 5:00 p. m.		

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

251764.0624

Comuníquese con nosotros:

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

Horario de atención
Lunes a viernes, de 9:00 a. m. a 5:00 p. m.
Programas disponibles en ciertas noches y sábados

www.**BlueDoorCenterIL**.com
www.facebook.com/**BlueDoorCenterIL**

En abril celebramos la Semana Nacional de la Salud Pública, la Semana de la Salud Materna de Raza Negra, el Mes de Concientización sobre el Alcoholismo y la Semana Nacional de la Vacunación Infantil.

Festival del Envejecimiento Creativo: Le invitamos a participar en un divertido evento de bienestar. Disfrute de un almuerzo, realice actividades artísticas y muévase para fortalecer su salud y su creatividad. Este evento está dirigido a personas de 55 años en adelante.

Importancia de la salud: Acompáñenos para aprender sobre temas como la concientización sobre el alcoholismo, la documentación para realizar un poder notarial y la salud materna.

Programa educativo para el empoderamiento de las personas que padecen diabetes: Inscríbase en DEEPTM, un programa educativo sobre el autocontrol de la diabetes de seis semanas, que ayuda a los participantes a tomar el control de la diabetes y así reducir el riesgo de complicaciones. Las clases serán impartidas solo en español.

Clínica de vacunación: Ofreceremos vacunas que incluyen gripe, COVID-19, vacunas pediátricas de rutina y ciertas otras vacunas para adultos. Aceptamos visitas sin cita previa. Los participantes pueden ser elegibles para llevarse una caja con productos agrícolas.

Club de empleo: Acompáñenos cada cuarto jueves del mes para recibir ayuda en la redacción de currículums, recibir consejos para entrevistas y más.

Información básica sobre el seguro médico: Todos los jueves puede hacer una pregunta sobre el seguro médico, recibir información básica sobre cómo funciona la cobertura médica y obtener orientación sobre sus próximos pasos.

Lotería: ¡Acompáñenos a jugar bingo y lotería mientras hace nuevos amigos!

Mercado agrícola: Llévese sin costo frutas y verduras. Hasta agotar las existencias y por orden de llegada. Tenga en cuenta que la inscripción no garantiza una caja de productos.

Participe en tres de nuestras clases de educación sobre salud y bienestar al mes y reciba una tarjeta de regalo. Una tarjeta de regalo al mes por participante. Consulte nuestro calendario para encontrar más clases marcadas con un asterisco (*). Pueden aplicarse restricciones anuales.