BlueCross BlueShield of Illinois

noviembre de 2026

Blue Door Neighborhood Center℠

South Lawndale Center

2 Lunes	3 Martes	4 Miércoles	5 Jueves	6 Viernes	7 Sábado
Entrenamiento de fuerza 1:00 p. m. a 2:00 p. m. Conexión y manualidades: Día de los Muertos 2:30 p. m. a 4:00 p. m.	Navegación de la atención médica: Fraude, desperdicio y abuso 11:30 a. m. a 12:30 p. m. Zumba® 1:00 p. m. a 2:00 p. m. Sesión virtual de movimiento en conciencia plena 6:00 p. m. a 7:00 p. m.	Tai Chi 10:00 a. m. a 11:00 a. m.	Grupo social y de apoyo para madres primerizas 11:00 a. m. a 12:30 p. m.	Yoga 10:00 a. m. a 11:00 a. m. *Noticias destacadas: Novedades sobre el cuidado de la diabetes (en español) 11:30 a. m. a 12:00 p. m.	*Sesión virtual de noticias destacadas: Novedades sobre el cuidado de la diabetes (en inglés) 11:00 a. m. a 11:30 a. m.
9 Entrenamiento de fuerza 1:00 p. m. a 2:00 p. m. *Asuntos de salud: Día Mundial de la Vacunación en inglés) 2:30 p. m. a 3:00 p. m.	10 Grupo de apoyo NAMI 10:00 a. m. a 11:30 a. m. Zumba® 1:00 p. m. a 2:00 p. m. Sesión virtual de movimiento en conciencia plena 6:00 p. m. a 7:00 p. m.	11 Tai Chi 10:00 a. m. a 11:00 a. m.	12 Mercado de productos agrícolas frescos 11:30 a. m. a 1:00 p. m. Clínica de vacunación 11:30 a. m. a 1:00 p. m.	13 Yoga 10:00 a. m. a 11:00 a. m. *Nourish 11:30 a. m. a 12:30 p. m.	14
16 Entrenamiento de fuerza 1:00 p. m. a 2:00 p. m. Almuerzo y aprendizaje: Conceptos básicos sobre el tabaco (en inglés) 2:30 p. m. a 3:30 p. m.	17 Almuerzo y aprendizaje: Mes Nacional de la Diabetes 11:00 a. m. a 12:00 p. m. Zumba® 1:00 p. m. a 2:00 p. m. Sesión virtual de movimiento en conciencia plena 6:00 p. m. a 7:00 p. m.	18 Tai Chi 10:00 a. m. a 11:00 a. m. *Asuntos de salud: Cuidados escenciales para personas con Alzheimer 1:00 p. m. a 2:00 p. m.	19 Lotería 2:00 p. m. a 2:30 p. m.	20 Yoga 10:00 a. m. a 11:00 a. m. Almuerzo y aprendizaje: Conexiones con alimentos frescos 11:30 a. m. a 12:30 p. m.	21 Acción de gracias con los amigos 11:00 a. m. a 2:00 p. m.
23 *Asuntos de salud: Día Mundial de la Vacunación (en español) 12:00 p. m. a 12:30 p. m. Entrenamiento de fuerza 1:00 p. m. a 2:00 p. m.	24 Grupo de apoyo NAMI 10:00 a. m. a 11:30 a. m. Zumba® 1:00 p. m. a 2:00 p. m. Sesión virtual de movimiento en conciencia plena 6:00 p. m. a 7:00 p. m.	25 CENTRO CERRADO, CIERRA VIRTUALMENTE A LAS 3:00 P. M. Tai Chi virtual 10:00 a. m. a 11:00 a. m. Baile en línea virtual 2:00 p. m. a 3:00 p. m.	26 CENTRO CERRADO	27 CENTRO CERRADO	28
30 Entrenamiento de fuerza 1:00 p. m. a 2:00 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

251808.0624

Comuníquese con nosotros:

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

Horario de atención:
de lunes a viernes,
de 9:00 a. m. a 5:00 p. m.
Los programas especiales se realizan algunas noches y los sábados

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

En noviembre, celebramos el Mes Nacional de la Diabetes, el Mes de la Concientización sobre el Cáncer de Pulmón, el Mes de la Concientización sobre el Alzheimer y el Mes Nacional de los Cuidadores Familiares.

Almuerzo y aprendizaje: Escuche a expertos hablar sobre la importancia de los productos agrícolas frescos, el impacto del tabaco y la diabetes. Se ofrecerá almuerzo por orden de llegada. Participación sujeta a inscripción.

Asuntos de salud: Acompáñenos para obtener información sobre temas clave de salud, como las vacunas y los elementos esenciales para los cuidadores de pacientes con Alzheimer.

Conexión y manualidades - Día de los Muertos: Conozca sobre la celebración del Día de Muertos, decore calaveras de azúcar, conozca gente nueva y disfrute de la comunidad. Participación sujeta a inscripción.

Día de gracias con los amigos: Estamos agradecidos por usted. Acompáñenos en una distribución de frutas, verduras y pavos. Uno por familia, hasta agotar existencias.

Noticias destacadas: Manténgase informado sobre los temas de salud, las investigaciones médicas y las actualizaciones de salud pública. Conozca cómo identificar información confiable y tomar decisiones informadas sobre su salud.

Clínica de vacunación: Ofreceremos vacunas para la gripe, COVID-19, meningococo B, Tdap, hepatitis B, poliomielitis, MMR (sarampión, paperas, rubéola) y neumonía. No se requiere cita previa.

Lotería: ¡Acompáñenos en la Lotería, un juego de mesa similar al bingo, para conocer nuevos amigos!

Mercado de productos agrícolas: Obtenga productos agrícolas frescos hasta agotar existencias. Se repartirán por orden de llegada. Tenga en cuenta que la inscripción no garantiza la entrega de una caja de productos agrícolas.

Navegación de la atención médica: Si está a punto de cumplir 65 años, está planeando jubilarse o piensa ayudar a un ser querido, aprenda los conceptos básicos de Medicare y las opciones de cobertura. Le guiaremos a través de cada paso para que pueda tomar decisiones informadas sobre la atención médica.

Obtenga recompensas: Asista a tres clases de educación sobre la salud y el bienestar en un 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. No habrá clases de sobre recompensas en diciembre de 2026.