BlueCross BlueShield of Illinois

mayo de 2025

Blue Door Neighborhood Center℠

South Lawndale Center

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
			1 Conceptos sobre los seguros médicos (todos los jueves) 10:00 a. m. a 1:00 p. m. *Importancia de la salud: Manejo del estrés (en inglés) 12:00 p. m. a 12:30 p. m	2 Yoga 10:00 a. m. a 11:00 a. m. Valor para dejar de fumar® 10:45 a. m. a 11:30 a. m.	3
5 Respire bien, viva bien® (en español) 11:30 a. m. a 12:30 p. m. Entrenamiento de fuerza 1:00 p. m. a 2:00 p. m.	6 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. Día de Agradecimiento a los Maestros 4:30 p. m. a 6:00 p. m. Movimiento de atención plena (virtual) 6:15 p. m. a 7:00 p. m.	7 Tai Chi 10am - 11am Programa de Educación para el Empoderamiento de la Diabetes™ 2:00 p. m. a 3:30 p. m.	8 Clínica móvil para vacunas 10:00 a. m. a 2:00 p. m. Mercado de agricultores 1:00 p. m. a 3:00 p. m.	9 Yoga 10:00 a. m. a 11:00 a. m. *Nourish 11:30 a. m. a 12:30 p. m.	10 Importancia de la salud: Almuerzo por el Día de la Mujer 11:00 a. m. a 2:00 p. m.
12 Entrenamiento de fuerza 1:00 p. m. a 2:00 p. m.	13 *Importancia de la salud: El poder del movimiento (en inglés) 12 p. m. a 12:30 p. m. Zumba® 1:00 p. m. a 2:00 p. m. Movimiento de atención plena (virtual) 6:15 p. m. a 7:00 p. m.	14 Tai Chi 10am - 11am Demostración de cocina para la salud de la mujer 12:00 p. m. a 1:00 p. m.	15 *Taller sobre la salud mental (en inglés) 10 a. m. a 11 a. m. *Taller sobre la salud mental (en español) 11:30 a. m. a 12:30 p. m.	16 Yoga 10:00 a. m. a 11:00 a. m.	17
19 Entrenamiento de fuerza 1:00 p. m. a 2:00 p. m.	20 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) 6:15 p. m. a 7:00 p. m.	21 Tai Chi 10am - 11am Almuerzo y aprendizaje: Mes Nacional de la Concientización sobre el Derrame Cerebral 12:00 p. m. a 1:00 p. m.	22 Grupo social y de apoyo para nuevas mamás 11:00 a. m. a 12:30 p. m.	23 Yoga 10:00 a. m. a 11:00 a. m.	24
26 CENTRO CERRADO	27 Zumba® 1:00 p. m. a 2:00 p. m. Movimiento de atención plena (virtual) 6:15 p. m. a 7:00 p. m.	28 Tai Chi 10am - 11am Almuerzo y aprendizaje: Mes Nacional de la Concientización sobre el Derrame Cerebral 12:00 p. m. a 1:00 p. m. Preparación de alimentos para la salud mental 5:00 p. m. a 6:00 p. m.	29 *Importancia de la salud: Manejo del estrés (en español) 12:00 p. m. a 12:30 p. m.	30 Yoga 10:00 a. m. a 11:00 a. m. *Importancia de la salud: El poder del movimiento (en español) 11:30 a. m. a 12 p. m.	31

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 mayo, destacamos el Mes de la Concientización sobre la Salud Mental, el Mes de la Salud de la Mujer y el Mes de la Concientización sobre el Asma.

Demostración de cocina para la salud de la mujer: Acompáñenos en la demostración de cocina presentada por Food He.ro en honor al Mes de la Salud de la Mujer.

Día de Agradecimiento a los Maestros: En esta Semana de Agradecimiento a los Maestros, únase al centro Blue Door Neighborhood Center para celebrar a los educadores como líderes valiosos en nuestra comunidad. Compartiremos recursos para la salud y el bienestar, demostraciones de autocuidado, comida, regalos, entre otros.

Preparación de alimentos para la salud mental: En esta demostración de cocina organizada por Food He.ro y dirigida a toda la familia, aprenda cómo alimentar a su cuerpo y promover una buena salud mental.

Taller sobre la salud mental: En colaboración con el Hospital Saint Anthony, acompáñenos para conocer los buenos hábitos que promueven el bienestar mental.

Consulte nuestras clases para obtener recompensas. Asista a 3 clases marcadas con un asterisco (*) en un mes para recibir una tarjeta de regalo. Se aplica el límite anual.

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

Mercado de productos agrícolas: Obtenga productos agrícolas frescos sin costo en nuestro mercado de agricultores (hasta agotar suministros).

Respire bien, viva bien®: Con motivo del Mes de la Concientización sobre el Asma, acompáñenos en un programa de 3 sesiones para adultos que quieren aprender a controlar el asma y a sentirse mejor. Las sesiones se llevarán a cabo en español. Se recomienda su inscripción.

Valor para dejar de fumar®: Un programa de tratamiento del tabaquismo basado en pruebas para adultos. Es un programa de tres semanas para quienes estén interesados en dejar de fumar.

Los exámenes preventivos pueden ayudar a detectar el cáncer en su etapa temprana, cuando es más fácil de tratarlo. Si cumple con los requisitos, puede inscribirse para obtener sin costo un kit de prueba FIT para la detección del cáncer colorrectal, incluso si no es asegurado de Blue Cross and Blue Shield of Illinois.