

SUPERFOODS SHOWDOWN

Join us for Superfoods Showdown,
a fun, family-friendly event kicking off
National Nutrition Month.

Local chefs will compete in a friendly cook-off
while participants sample healthy foods and
enjoy activities for all ages. Children will take part in
their own hands-on food experience.

Come learn, taste, and build healthy habits together.

Morgan Park

March 14, 11 a.m. – 1:30 p.m.

Pullman

March 18, 4:30 – 7 p.m.

South Lawndale

March 28, 11 a.m. – 2 p.m.

Scan the QR code
to register.





BlueCross BlueShield
of Illinois

Blue Door
Neighborhood CenterSM

CONCURSO DE SUPERALIMENTOS

Acompáñenos en el Concurso de superalimentos,

un evento divertido para las familias para darle
comienzo al Mes Nacional de la Nutrición.

Los cocineros locales competirán en un concurso
de cocina amistoso mientras los participantes
prueban alimentos saludables y disfrutan de
actividades para todas las edades. Los niños
participarán en su propia experiencia práctica
con los alimentos.

Venga a conocer, probar y desarrollar hábitos saludables juntos.

Morgan Park

14 de marzo, de 11:00 a. m. a 1:30 p. m.

Pullman

18 de marzo, de 4:30 p. m. a 7:00 p. m.

South Lawndale

28 de marzo, de 11:00 a. m. a 2:00 p. m.

Escanee el código
para inscribirse.





BlueCross BlueShield
of Illinois

Blue Door
Neighborhood CenterSM



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

Spring Into Wellness

Join us this March for health education classes focused on nutrition, diabetes awareness and overall wellness. Join our interactive sessions designed to support you and your family in making informed health choices.

Health Matters: Reading Food labels

March 7, 10-10:30 a.m.
in English - virtual only

March 25, 11:30 a.m.
-noon in Spanish - in
person and virtual

Learn how to read food labels and make healthier choices for you and your family. This interactive class breaks down nutrition labels in a simple way. Bring your favorite food label to review.

Health Matters: Diabetes Kidney Connection- in person and virtual

March 9, 2:30-3 p.m. in
English

March 19, 2:30-3 p.m.
in Spanish

Diabetes can affect your kidney health over time. This class explains how high blood sugar impacts the kidneys and shares steps you can take to help protect them.

Health Matters: Nutrition and Blood Glucose

March 4, 11:30 a.m.-
noon in English

March 11, 11:30 a.m.-
noon in Spanish

Learn how food affects your blood sugar. This class offers easy, everyday tips to help keep blood sugar levels steady throughout the day.

Lunch and Learn: Diabetes Alert Day March 24, 2:30-3:30 p.m.

Diabetes Alert Day is observed on the fourth Tuesday in March to raise awareness about type 2 diabetes. Join us to learn the warning signs, understand your risk and take a quick risk test to help prevent or manage diabetes early.



Scan the QR code to register

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

257007.0226



BlueCross BlueShield
of Illinois

Blue Door
Neighborhood CenterSM



Centro South Lawndale

2551 W. Cermak Rd. | Chicago, IL 60608

(872) 760-8450

Bienestar en la primavera

Acompáñenos este mes de marzo asistiendo a clases de educación sobre la salud centradas en la nutrición, la concientización sobre la diabetes y el bienestar general. Únase a nuestras sesiones interactivas diseñadas para apoyarle a usted y a su familia para que puedan tomar decisiones informadas sobre la salud.

La importancia de la salud: Lectura de las etiquetas de los alimentos

7 de marzo, de 10:00 a. m. a 10:30 a. m. (en inglés): solo en línea.

25 de marzo, de 11:30 a. m. a 12:00 p. m. (en español): en persona y en línea.

Aprenda a leer las etiquetas de los alimentos y a tomar decisiones más saludables para usted y su familia. Esta clase interactiva explica detalladamente las etiquetas de los alimentos de una manera simple. Lleva la etiqueta de tu alimento favorito para revisarla.

La importancia de la salud: Conexión de la diabetes y los riñones: en persona y en línea

9 de marzo, de 2:30 p. m. a 3:00 p. m. (en inglés).

19 de marzo, de 2:30 p. m. a 3:00 p. m. (en español).

La diabetes puede afectar la salud renal con el tiempo. Esta clase explica cómo el azúcar en la sangre afecta los riñones y comparte los pasos que puede seguir para ayudar a protegerlos.

La importancia de la salud: La nutrición y la glucosa en la sangre

4 de marzo, de 11:30 a. m. a 12:00 p. m. (en inglés).

11 de marzo, de 11:30 a. m. a 12:00 p. m. (en español).

Aprenda cómo los alimentos afectan el azúcar en la sangre. Esta clase ofrece consejos fáciles para ayudar a mantener los niveles de azúcar en la sangre durante todo el día.

Almuerzo y aprendizaje: Día de Alerta sobre la Diabetes

24 de marzo, de 2:30 p. m. a 3:30 p. m.

El Día de Alerta sobre la Diabetes se celebra el cuarto martes de marzo para crear conciencia sobre la diabetes tipo 2. Acompáñenos para conocer las señales de advertencia, entender su riesgo y hacerse una prueba rápida de riesgo para ayudar a prevenir o manejar la diabetes de manera temprana.



Escanee el código QR para inscribirse.

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

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



Kidney Health Starts Here

Spring into wellness with a community celebration focused on kidney health. Learn, connect and take steps toward prevention through education and screenings at no cost.

National Kidney Month Celebration

March 18, noon-4 p.m.

Celebrate Kidney Month with a fun and educational day featuring Lotería, kidney screenings, health education and lunch. Learn how to take care of your kidneys while enjoying giveaways and activities.

Screenings Include:

- Body Mass Index and Waist Circumference
- Blood Pressure
- Urinalysis
- Blood Glucose
- Private Consultations



South Lawndale center

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



Scan the QR code to register

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

257008.0226



La salud renal comienza aquí

Mejore su bienestar participando en una celebración comunitaria centrada en la salud renal. Aprenda, conéctese y tome medidas para la prevención a través de educación y exámenes de detección sin costo.

Celebración del Mes Nacional del Riñón

18 de marzo, de 12:00 p. m. a 4:00 p. m.

Celebre el Mes del Riñón con un día divertido y educativo que incluye el juego Lotería, exámenes renales preventivos, educación sobre la salud y un almuerzo. Infórmese sobre cómo cuidar sus riñones mientras disfruta de regalos y actividades.

Los exámenes que se incluyen son los siguientes:

- índice de masa corporal y circunferencia de la cintura;
- análisis de orina;
- presión arterial;
- glucosa en la sangre;
- consultas privadas.



Centro 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).

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