BlueCross BlueShield of Illinois

noviembre de 2025

Blue Door Neighborhood Center℠

Centro **South Lawndale**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
					1 Día de los Muertos 11:00 a. m. a 1:00 p. m.
3 Entrenamiento de fuerza 1:00 p. m. a 2:00 p. m.	4 Grupo de apoyo NAMI 10:00 a. m. a 11:30 a. m. Zumba® - 1:00 p. m. a 2:00 p. m. Padres y bebés - 3:30 p. m. a 4:30 p. m. Virtual movimiento de atención plena (todos los martes) - 6:00 p. m. a 7:00 p. m.	5 Tai Chi - 10:00 a. m. a 11:00 a. m. Programa de Educación para el Empoderamiento de la Diabetes™ 1:00 p. m. a 2:30 p. m.	6 Conceptos básicos sobre el seguro médico (todos los jueves) 10:00 a. m. a 1:00 p. m. Capacitación ONE Step 11 a.m. a 1 p. m. *Almuerzo y aprendizaje: Diabetes y salud ocular 1:30 p. m. a 2:30 p. m.	7 Yoga 10:00 a. m. a 11:00 a. m. Valor para dejar® 10:45 a. m. a 11:30 a. m. *Importancia de la salud: Relación entre la diabetes y el corazón (en inglés) 12:00 p. m. a 12:30 p. m.	8
10 Entrenamiento de fuerza 1:00 p. m. a 2:00 p. m. *Importancia de la salud: Comer bien para controlar la diabetes (inglés) 2:30 p. m. a 3:00 p. m.	11 Zumba®1:00 p. m. a 2:00 p. m. Padres y bebés 3:30 p. m. a 4:30 p. m.	12 Tai Chi 10:00 a. m. a 11:00 a. m.	13 Mercado de productos agrícolas frescos 1:00 p. m. a 3:00 p. m. Virtual importancia de la salud: Guía sobre límites, equilibrio y agotamiento para cuidadores (inglés) 6:00 p. m. a 7:00 p. m.	14 CENTRO CERRADO	15 Friendsgiving 11:00 a. m. a 1:30 p. m.
17 Entrenamiento de fuerza 1:00 p. m. a 2:00 p. m. *Importancia de la salud: Comer bien para controlar la diabetes (español) 2:30 p. m. a 3:00 p. m.	18 Grupo de apoyo NAMI 10:00 a. m. a 11:30 a. m. Zumba® 1:00 p. m. a 2:00 p. m. Padres y bebés 3:30 p. m. a 4:30 p. m.	19 Tai Chi 10:00 a. m. a 11:00 a. m. *Importancia de la salud: Relación entre la diabetes y el corazón (en español) 11:30 a. m. a 12:00 p. m.	20 Importancia de la salud: Cómo manejar la atención médica en el hogar, y el cuidado en el hogar y en centros paliativos 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.	21 Yoga 10:00 a. m. a 11:00 a. m. *Importancia de la salud: Mes de Concientización sobre la Enfermedad de Alzheimer 11:30 a. m. a 12:30 p. m. (español) *Importancia de la salud: Mes de Concientización sobre la Enfermedad de Alzheimer 12:30 p. m. a 1:30 p. m. (inglés)	22
24 Entrenamiento de fuerza 1:00 p. m. a 2:00 p. m.	25 Zumba® 1:00 p. m. a 2:00 p. m. Padres y bebés 3:30 p. m. a 4:30 p. m.	26 Tai Chi 10:00 a. m. a 11:00 a. m. El Centro cierra a las 3:00 p. m.	27 CENTRO CERRADO ¡Feliz Día de Acción de Gracias!	28 CENTRO CERRADO	29

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:

Centro **South Lawndale**
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.espanol.bluedoorcenteril.com
www.facebook.com/**BlueDoorCenterIL**

En noviembre, celebramos el Mes Nacional de la Diabetes y el Mes de Concientización sobre la Enfermedad de Alzheimer.

Almuerzo y aprendizaje: Diabetes y salud ocular: ¡Acompáñenos para aprender sobre la relación entre la diabetes y la salud ocular y las maneras de cuidar su salud!

Capacitación ONE Step: Esta capacitación prepara a los educadores de la primera infancia (ECE, en inglés) y a las organizaciones que asisten a los padres/cuidadores desatendidos, para mantener conversaciones centradas en la salud con los padres sobre la prevención del humo de segunda mano.

Día de los Muertos: Acompáñenos a honrar la memoria de nuestros seres queridos por medio de una actividad organizada por People's Center for Cultural & Contemporary Arts.

Friendsgiving: Hay muchas cosas que disfrutar en esta temporada, desde la distribución de pavos y productos agrícolas hasta las demostraciones de cocina en vivo. Los pavos son limitados y estarán disponibles según el orden de llegada. La inscripción no garantiza la entrega de un pavo ni de productos agrícolas.

Importancia de la salud: Cómo manejar la atención médica en el hogar, y el cuidado en el hogar y en centros paliativos. Conozca diferentes temas de salud como gripe, virus sincicial respiratorio (RSV, en inglés), nutrición, diabetes, gratitud, opciones de atención médica en el hogar, y estrés, entre otros.

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).

Padres y bebés: La paternidad no siempre es fácil. Acompáñenos en este taller para obtener herramientas y recibir apoyo durante el embarazo y el primer año de su bebé.

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.

Programa de recompensas “Get Rewarded”: Asista a 3 clases marcadas con un asterisco (*) dentro de un mes y reciba una tarjeta de regalo. Sujeto a un límite anual.