BlueCross BlueShield of Illinois

octubre de 2025

Blue Door Neighborhood Center℠

Centro **South Lawndale**

Lunes	Martes	1 Miércoles	2 Jueves	3 Viernes	4 Sábado
Celebramos la Concientización del cáncer de mama, la Concientización de la violencia doméstica y la Herencia Hispana en octubre.		Tai Chi - 10:00 a. m. a 11:00 a. m. Programa de Educación para el Empoderamiento de la Diabetes™ (español) 1:00 p. m. a 2:00 p. m.	Conceptos básicos sobre el seguro médico (todos los jueves) 10:00 a. m. a 1:00 p. m.	Yoga 10:00 a. m. a 11:00 a. m. Courage to Quit® 10:45 a. m. a 11:30 a. m.	Una comida para mi hermana 11:00 a. m. a 2:00 p. m.
6 Entrenamiento de fuerza 1:00 p. m. a 2:00 p. m. Película sobre la concientización de la salud mental 6:00 p. m. a 7:30 p. m.	7 CENTRO CERRADO	8 Tai Chi - 10:00 a. m. a 11:00 a. m. Programa de Educación para el Empoderamiento de la Diabetes™ (español) 1:00 p. m. a 2:00 p. m.	9 Mercado de agricultores 1:00 p. m. a 3:00 p. m.	10 Yoga 10:00 a. m. a 11:00 a. m. *Nourish 11:30 a. m. a 12:30 p. m. *Día mundial de la salud mental 1:00 p. m. a 3:00 p. m.	11
13 Entrenamiento de fuerza 1:00 p. m. a 2:00 p. m.	14 Conferencia sobre la equidad en el nacimiento 9:30 a. m. a 2:00 p. m.	15 Tai Chi - 10:00 a. m. a 11:00 a. m. Programa de Educación para el Empoderamiento de la Diabetes™ (español) 1:00 p. m. a 2:00 p. m *Día de concientización sobre el HIV en la comunidad latina 2:30 p. m. a 4:30 p. m.	16 Excursión al Museo Nacional de Arte Mexicano 12:00 p. m. a 3:30 p. m. EL CENTRO CIERRA A LA 1:00 p. m.	17 Yoga 10:00 a. m. a 11:00 a. m.	18 Feria de recursos para familias 11:00 a. m. a 1:00 p. m.
20 *Almuerzo y aprendizaje: concientización sobre el cáncer de mama 9:30 a. m. a 11:30 a. m. Entrenamiento de fuerza 1:00 p. m. a 2:00 p. m.	21 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. Movimiento de atención plena 6:00 p. m. a 7:00 p. m.	22 Tai Chi - 10:00 a. m. a 11:00 a. m. Programa de Educación para el Empoderamiento de la Diabetes™ (español) 1:00 p. m. a 2:00 p. m	23 Grupo social y de apoyo para madres primerizas 11:00 a. m. a 12:30 p. m.	24 Yoga 10:00 a. m. a 11:00 a. m. *Bienestar financiero: el puntaje y el reporte crediticio (inglés) 12:00 p. m. a 1:00 p. m.	25
27 Reunión informativa: Taller para padres adoptivos 11:30 a. m. a 12:30 p. m. Entrenamiento de fuerza 1:00 p. m. a 2:00 p. m.	28 Zumba®1:00 p. m. a 2:00 p. m. Padres y bebés 3:30 p. m. a 4:30 p. m. Movimiento de atención plena 6:00 p. m. a 7:00 p. m.	29 Tai Chi 10:00 a. m. a 11:00 a. m. Programa de Educación para el Empoderamiento de la Diabetes™ (español) 1:00 p. m. a 2:00 p. m	30 Lotería 1:00 p. m. a 1:30 p. m	31 Yoga 10:00 a. m. a 11:00 a. m. *Bienestar financiero: el puntaje y el reporte crediticio (español) 12:00 a. m. a 1:00 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:

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**

Conferencia sobre la equidad en el nacimiento: en persona en el centro Morgan Park y en forma virtual en los centros Pullman y South Lawndale. Esta conferencia de medio día reunirá a líderes comunitarios, asesores y profesionales de la salud, familias y otros conferencistas para explorar enfoques sobre la salud maternal centrados en la familia. Los temas clave incluyen el rol fundamental de los padres, las parejas y los cuidadores en el proceso de nacimiento. El evento contará con un orador principal, mesas redondas y una presentación especial. Serviremos desayuno y almuerzo.

Excursión al Museo Nacional de Arte Mexicano: Acompáñenos a celebrar el Mes de la Herencia Hispana en una excursión guiada para valorar y aprender más sobre el arte mexicano. Serviremos almuerzo antes de partir al museo.

Feria de recursos para familias: Traiga a toda la familia para disfrutar de un día de diversión, aprendizaje y apoyo. La feria incluirá talleres, demostraciones de acondicionamiento físico, recursos comunitarios, actividades para niños, regalos, entretenimiento y exámenes de salud para ayudar a las familias a mantenerse saludables y unidas.

Una comida para mi hermana: Acompáñenos en la demostración de cocina presentada por The Marinated Kitchen, en honor a quienes han perdido un familiar debido a la violencia doméstica.

Courage to Quit® (valor para dejar de fumar): Un programa para adultos basado en evidencia para tratar el tabaquismo. Programa de 3 semanas para los interesados en dejar de fumar.

Información básica sobre los seguros médicos: Todos los jueves puede hacer preguntas sobre los seguros médicos, conocer cómo funcionan y obtener orientación sobre sus próximos pasos.

Mercado de agricultores: Obtenga productos agrícolas frescos sin costo en nuestro mercado de agricultores hasta que se agoten los productos.

Padres y bebés: Para padres que están esperando o criando un bebé (de hasta 12 meses de edad). Ser padre es increíble, pero no siempre es fácil. El embarazo y el primer año de vida de su bebé pueden generar estrés, ansiedad y muchos cambios. Este taller fue creado solo para ayudar a los padres a manejar esta situación con seguridad.

Película sobre la concientización de la salud mental: Acompáñenos junto a Creative Cypher en un evento potente centrado en la sanación y la esperanza de nuestras comunidades.

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.