Calendario de eventos de Blue Door Neighborhood Center℠ en South Lawndale

julio de 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
1 Programa de aprendices en oncologia (español) 11:30am - 12:30pm Conceptos básicos del entrenamiento de fuerza 1pm - 2pm	**2** Grupo de apoyo NAMI 11am - 12:30pm Zumba para adultos mayores 1pm - 2pm *El calor y la salud del corazón 2:30pm - 3pm Yoga 6pm - 7pm	**3** Programa de aprendices en oncologia (inglés) 11:30am - 12:30pm Kickboxing y cardio 1pm - 2pm	**4** CENTRO CERRADO	**5** Yoga 10am - 11am Courage to Quit 10:45am - 11:30am Baile Fusión Latina 4pm - 5pm	**6**
8 Programa de aprendices en oncologia (español) 11:30am - 12:30pm Conceptos básicos del entrenamiento de fuerza 1pm - 2pm	**9** Zumba para adultos mayores 1pm - 2pm *Controlar la diabetes en los días de calor (inglés) 2:30pm - 3pm Yoga 6pm - 7pm	**10** Programa de aprendices en oncologia (inglés) 11:30am - 12:30pm Kickboxing y cardio 1pm - 2pm	**11** Conceptos básicos sobre el seguro médico (Todos los jueves) 10am - 1pm Mercado de agricultores 1pm - 3pm	**12** Yoga 10am - 11am *Nourish 11:30am - 12:30pm Viernes financieros: cómo hacer que los presupuestos rindan 1pm - 2pm Baile Fusión Latina 4pm - 5pm	**13** Repaso virtual de la clase de ejercicios pasada 10am - 11am
15 Programa de aprendices en oncologia (español) 11:30am - 12:30pm Conceptos básicos del entrenamiento de fuerza 1pm - 2pm	**16** Grupo de apoyo NAMI 11am - 12:30pm Zumba para adultos mayores 1pm - 2pm Yoga 6pm - 7pm	**17** Programa de aprendices en oncologia (inglés) 11:30am - 12:30pm Kickboxing y cardio 1pm - 2pm	**18** *Seguridad en el verano (inglés) 12pm - 12:30pm	**19** Yoga 10am - 11am *Controlar la diabetes en los días de calor (español) 3pm - 3:30pm Baile en línea 4pm - 5pm	**20** Fiesta vecinal 12pm - 4pm Clínica de vacunación 12pm - 4pm
22 CENTRO CERRADO	**23** Zumba para adultos mayores 1pm - 2pm Bingo 2:30pm - 3pm Yoga 6pm - 7pm	**24** Programa de aprendices en oncologia (inglés) 11:30am - 12:30pm Kickboxing y cardio 1pm - 2pm	**25** *Seguridad en el verano (español) 11:30am - 12pm Entrenamiento en primeros auxilios para la salud mental (inglés) 12:30pm - 4:30pm	**26** Yoga 10am - 11am Entrenamiento en primeros auxilios para la salud mental (inglés) 12:30pm - 4:30pm	**27**
29 Programa de aprendices en oncologia (español) 11:30am - 12:30pm Conceptos básicos del entrenamiento de fuerza 1pm - 2pm	**30** Zumba para adultos mayores 1pm - 2pm *Noche familiar 4pm - 5:30pm Yoga 6pm - 7pm	**31** Programa de aprendices en oncologia (inglés) 11:30am - 12:30pm Kickboxing y cardio 1pm - 2pm	Durante el mes de julio celebramos el Mes de Concientización sobre los Daños de los Rayos UV y el Mes Nacional de Concientización sobre la Salud Mental de las Minorías.	Participe en nuestras clases en línea y presenciales. Llámenos si necesita ayuda para inscribirse en las clases. ¡Síganos en Facebook! @BlueDoorCenterIL	Las clases marcadas con *Elegibilidad para el "Programa Get Rewarded". Tome tres de estas clases al mes y reciba una tarjeta de regalo.

BlueCross BlueShield of Illinois

Register for all classes and programs at BlueDoorCenterIL.com
or on site at 2551 W. Cermak Road, Chicago, IL 60608. Phone: 872-760-8450.

Blue Door Neighborhood Center℠

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

241693.1020

Descripciones de las clases de Blue Door Neighborhood Center en el South Lawndale

Horarios del Centro: lunes - viernes: 9am - 5pm

BINGO: ¡Acompáñenos para jugar Bingo y Lotería, y haga nuevos amigos!

CLÍNICA DE VACUNACIÓN: En asociación con el Departamento de Salud Pública de Chicago, contaremos con vacunas contra la gripe estacional para cualquier persona de 6 meses o más y vacunas contra el COVID-19 para menores de 18 años.

CONCEPTOS BÁSICOS DEL SEGURO MÉDICO: Todos los martes y jueves puede venir y consultar sus dudas sobre el seguro médico, aprender los aspectos básicos sobre cómo funciona el seguro médico u obtener asesoramiento en cuanto a sus próximos pasos. Contaremos con la participación de un capacitador profesional bilingüe que habla español. Así tenga más o menos de 65 años. Es una excelente manera de acceder a asistencia en vivo.

CONTROLAR LA DIABETES EN LOS DÍAS DE CALOR: Le damos consejos para controlar la diabetes durante el clima caluroso, como mantenerse hidratado, controlar el nivel de azúcar en sangre, ajustar los medicamentos y reconocer los signos de enfermedades relacionadas con el calor.

COURAGE TO QUIT® es un programa de 3 semanas basado en la evidencia que brinda apoyo para alcanzar los objetivos para dejar de fumar.

EL CALOR Y LA SALUD DEL CORAZÓN: Compartimos consejos útiles para mantenerse hidratado, reconocer signos de estrés cardíaco por el calor y llevar un estilo de vida saludable para el corazón.

ENTRENAMIENTO EN PRIMEROS AUXILIOS PARA LA SALUD MENTAL: Primeros Auxilios para la Salud Mental es un programa nacional en el que se enseñan habilidades para responder ante indicios de enfermedad mental y abuso de sustancias. Súmese a este entrenamiento sin costo de 2 días con certificación.

FIESTA VECINAL: ¡Únase a nosotros en nuestra fiesta comunitaria para la familia, donde tendremos actividades divertidas, juegos y entretenimiento para todas las edades! Disfrute de la comida, música y el conectarse con los recursos de la comunidad local. ¡Evento para todos sin costo!

GRUPO DE APOYO NAMI: En colaboración con NAMI Chicago, únase a este grupo de apoyo certificado, dirigido por pares para personas con problemas de salud mental.

MERCADO DE AGRICULTORES: Llévese productos frescos sin ningún costo en algún puesto del mercado de productores agrícolas (hasta agotar existencias).

NOCHE FAMILIAR: ¡Invite a su familia y acompáñenos en una noche de actividades familiares a pura diversión!

NOURISH: Aprenda sobre remedios naturales para la salud y el bienestar en cada aspecto de su vida. Acompáñenos en una experiencia interactiva donde los participantes podrán practicar preparaciones de hierbas y comidas.

PROGRAMA DE APRENDICES EN ONCOLOGIA: La Oficina de Participacion Comunitaria y Equidad en Salud del Cancer de UChicago Medicine lo invita a aprender mas sabre la prevencion del cancer, las pruebas de deteccion y la importancia de los ensayos clinicos. Unase a nuestro programa gratuito de Aprendices en Oncologia y obtenga un certificado al completar todas las sesiones.

SEGURIDAD EN EL VERANO: Conozca cómo protegerse mientras se divierte bajo el sol.

VIERNES FINANCIEROS: CÓMO HACER QUE LOS PRESUPUESTOS RINDAN: Identifique los obstáculos personales para hacer un presupuesto y arme y aplique una estructura para rastrear y analizar los gastos. Enumere los objetivos a corto, mediano y largo plazo y analice la importancia de reducir deudas y tener ahorros para casos de emergencia.

YOGA, ZUMBA, ENTRENAMIENTO DE FUERZA, KICKBOXING, BAILE FUSIÓN LATINA, BAILE EN LÍNEA, y REPASO VIRTUAL DE LA CLASE DE EJERCICIOS PASADA : Participe en nuestras clases de meditación y acondicionamiento físico de bajo impacto para mejorar la salud del corazón, la flexibilidad y reducir el estrés.

Durante el mes de julio celebramos el Mes de Concientización sobre los Daños de los Rayos UV y el Mes Nacional de Concientización sobre la Salud Mental de las Minorías.

Participe en nuestras clases en línea y presenciales. Llámenos si necesita ayuda para inscribirse en las clases. ¡Síganos en Facebook! @BlueDoorCenterIL Las clases marcadas con *Elegibilidad para el "Programa Get Rewarded". Tome tres de estas clases al mes y reciba una tarjeta de regalo.

Según la American Cancer Society, el cáncer colorrectal es la tercera causa principal de muertes relacionadas con el cáncer en hombres y mujeres. Los exámenes preventivos pueden ayudar a detectar el cáncer temprano, cuando es más fácil de tratar. Si es elegible, puede inscribirse para recibir un kit de prueba FIT (prueba inmunoquímica fecal) GRATIS para el examen de cáncer colorrectal, incluso si no es asegurado de Blue Cross and Blue Shield of Illinois.