BlueCross BlueShield of Illinois

abril de 2025

Blue Door Neighborhood Center℠

South Lawndale Center

Monday	1 Tuesday	2 Wednesday	3 Thursday	4 Friday	5 Saturday
	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 virtual de atención plena 6:15 p. m. a 7:00 p. m.	Tai Chi 10:00 a. m. a 11:00 a. m. Programa de Educación para el Empoderamiento de la Diabetes 2:00 p. m. a 3:00 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.	
7 Semana Nacional de la Salud Pública: Salud comunitaria 11:30 a. m. a 12:30 p. m. Entrenamiento de fuerza 1:00 p. m. a 2:00 p. m.	8 CENTRO CERRADO	9 Tai Chi 10:00 a. m. a 11:00 a. m. Programa de Educación para el Empoderamiento de la Diabetes 2:00 p. m. a 3:00 p. m.	10 Mercado de agricultores 1:00 p. m. a 3:00 p. m.	11 Yoga 10:00 a. m. a 11:00 a. m. *Nutrición 11:30 a. m. a 12:30 p. m. *Las mamás afroamericanas importan: Mejorando la salud materna de razas afroamericanas 1:00 p. m. a 1:30 p. m.	12
14 *Salud testicular (en inglés) 12:00 p. m. a 12:30 p. m. Entrenamiento de fuerza 1:00 p. m. a 2:00 p. m.	15 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 virtual de atención plena 6:15 p. m. a 7:00 p. m.	16 Tai Chi 10:00 a. m. a 11:00 a. m. Programa de Educación para el Empoderamiento de la Diabetes 2:00 p. m. a 3:00 p. m.	17 *Salud testicular (en español) 12:00 p. m. a 12:30 p. m.	18 Yoga 10:00 a. m. a 11:00 a. m.	19
21 *Concientización sobre las ETS y la infertilidad (en inglés) 12:00 p. m. a 12:30 p. m. Entrenamiento de fuerza 1:00 p. m. a 2:00 p. m.	22 Zumba® 1:00 p. m. a 2:00 p. m. Día de la Tierra 2:30 p. m. a 3:30 p. m. Movimiento virtual de atención plena 6:15 p. m. a 7:00 p. m.	23 Tai Chi 10:00 a. m. a 11:00 a. m. Programa de Educación para el Empoderamiento de la Diabetes 2:00 p. m. a 3:00 p. m.	24 Grupo social y de apoyo para madres primerizas 11:00 a. m. a 12:30 p. m.	25 Yoga 10:00 a. m. a 11:00 a. m.	26 Caminata por el Mes de la Tierra 9:00 a. m. a 12:00 p. m.
28 *Concientización sobre las ETS y la infertilidad (en español) 12:00 p. m. a 12:30 p. m. Entrenamiento de fuerza 1:00 p. m. a 2:00 p. m.	29 Zumba® 1:00 p. m. a 2:00 p. m. Movimiento virtual de atención plena 6:15 p. m. a 7:00 p. m.	30 Tai Chi 10:00 a. m. a 11:00 a. m. Programa de Educación para el Empoderamiento de la Diabetes 2:00 p. m. a 3:00 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

251808.0624

Connect with us:

South Lawndale Center
2551 W. Cermak Road
Chicago, IL 60608 (872) 760-8450

Hours of Operation
Mon. - Fri: 9 a.m. - 5 p.m.
Special programs on some evenings and Saturdays

www.**BlueDoorCenterIL**.com
www.facebook.com/**BlueDoorCenterIL**

En abril, destacamos el Mes de la Tierra, la Semana de la Salud Materna de razas afroamericanas y la Semana Nacional de la Salud Pública.

Caminata por el Mes de la Tierra: En colaboración con Let's Move Lawndale, acompáñenos en una caminata comunitaria y de limpieza en Douglas Park.

Día de la Tierra: Acompáñenos a nosotros y a nuestros socios comunitarios en la celebración del Día de la Tierra, la cual crea conciencia sobre los problemas ambientales y rinde homenaje al movimiento ambientalista. Serviremos almuerzo.

Las madres afroamericanas importan: Acompáñenos durante la Semana de la Salud Materna de razas afroamericanas y en el Día Nacional de la Doula afroamericana para conocer más sobre las parteras y comadronas y sobre cómo pueden mejorar los resultados del parto.

Semana Nacional de la Salud Pública: Acompáñenos en nuestra charla sobre el mejoramiento y los determinantes sociales de la salud y las desigualdades en la salud.

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).

Programa de Educación para el Empoderamiento de la Diabetes™ (DEEP™): Participe en el programa DEEP de seis semanas el cual ayuda a los participantes a tomar el control de la diabetes y a reducir el riesgo de complicaciones.

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.

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.

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.