BlueCross BlueShield of New Mexico

Noviembre de 2026

Blue Door Neighborhood Center℠

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
2 Programa nacional de prevención de la diabetes 9:00 a. m. a 10:30 a. m.	3 *Ejercicios de estiramiento y fuerza 11:00 a. m. a 12:00 p. m. Kids Cook! 1:00 p. m. a 2:30 p. m.	4 Información de Medicare 10:00 a. m. a 2:00 p. m. Pruebas diagnósticas en la clínica móvil Care Van® de BCBSNM 11:00 a. m. a 2:00 p. m. Mercado de productos agrícolas frescos 11:30 a. m. hasta agotar existencias	5 ¡Cocínalo! 11:15 a. m. a 12:30 p. m. *Tai Chi para la artritis y la prevención de caídas 1:00 p. m. a 2:00 p. m.	6 Alimente su salud (solo en español) 1:30 p. m. a 2:30 p. m.	7
9 Programa nacional de prevención de la diabetes 9:00 a. m. a 10:30 a. m. *Ejercicios aeróbicos ligeros 11:00 a. m. a 12:00 p. m. Del estrés al descanso 1:00 p. m. a 2:00 p. m.	10 *Ejercicios de estiramiento y fuerza 11:00 a. m. a 12:00 p. m. Estación de relajación 1:00 p. m. a 2:00 p. m. (1ra sesión) 2:15 p. m. a 3:30 p. m. (2da sesión)	11 *Movimiento a la música 11:00 a. m. a 12:00 p. m. Bingo o Lotería 1:00 p. m. a 2:00 p. m.	12 Almuerzo y aprendizaje: Concientización del cáncer de pulmón (en inglés) 11:00 a. m. a 12:00 p. m. *Tai Chi para la artritis y la prevención de caídas 1:00 p. m. a 2:00 p. m.	13 *Ejercicios aeróbicos ligeros 11:00 a. m. a 12:00 p. m. Alimente su salud (solo en español) 1:30 p. m. a 2:30 p. m.	14
16 Celebración de la Herencia de los Indígenas Estadounidenses 1pm-3pm	17 *Ejercicios de estiramiento y fuerza 11:00 a. m. a 12:00 p. m.	18 *Movimiento a la música 11:00 a. m. a 12:00 p. m. Listos para buscar empleo: Currículums vitae, cartas de presentación y herramientas de inteligencia artificial 1:30 p. m. a 3:00 p. m.	19 Almuerzo y aprendizaje: Concientización del cáncer de pulmón (en español) 11:00 a. m. a 12:00 p. m. *Tai Chi para la artritis y la prevención de caídas 1:00 p. m. a 2:00 p. m.	20 *Ejercicios aeróbicos ligeros 11:00 a. m. a 12:00 p. m. Alimente su salud (solo en español) 1:30 p. m. a 2:30 p. m.	21
23 Programa nacional de prevención de la diabetes 9:00 a. m. a 10:30 a. m. *Ejercicios aeróbicos ligeros 11:00 a. m. a 12:00 p. m. Kids Cook! 1:00 p. m. a 2:30 p. m.	24 CENTRO CERRADO	25 CENTRO CERRADO	26 CENTRO CERRADO	27 CENTRO CERRADO	28
30 Programa nacional de prevención de la diabetes 9:00 a. m. a 10:30 a. m. *Ejercicios aeróbicos ligeros 11:00 a. m. a 12:00 p. m. Listos para buscar empleo: Currículums vitae, cartas de presentación y herramientas de inteligencia artificial 1:30 p. m. a 3:00 p. m.				Celebramos la Concientización nacional de la diabetes, del cáncer de pulmón y el Mes de la Herencia de los Indígenas Estadounidenses.	*Eche un vistazo a nuestras clases de acondicionamiento físico de bajo impacto.

Blue Cross and Blue Shield of New Mexico, a Division of Health Care Service Corporation,
a Mutual Legal Reserve Company, an Independent Licensee of the Blue Cross and Blue Shield Association

490675.0724

Comuníquese con nosotros:

3925 Las Estancias Way SW
Building 9, Suite A
Albuquerque, NM 87121
505-816-5100

Horario de atención
de lunes a viernes,
de 9:00 a. m. a 4:00 p. m.

www.**bcbsnm**.com/bdnc
www.facebook.com/**BlueDoorCenterNM**

Mercado de productos agrícolas frescos: En colaboración con MoGro Mobile Grocery, ofreceremos una variedad de bolsas con productos agrícolas frescos. Una bolsa por hogar hasta agotar existencias.

Exámenes de salud en la clínica móvil Care Van de BCBSNM: Reciba mediciones de la presión arterial, la saturación de oxígeno en la sangre y el pulso sin costo.

Información de Medicare: Acompáñenos para obtener información básica sobre Medicare y descubrir las opciones de elegibilidad y cobertura.

¡Cocínelo!: ¿Le gustaría conocer una nueva receta y recibir consejos prácticos de nutrición? Acompáñenos en una demostración de cocina con la dietoterapeuta registrada Fallon Bader, donde mostrará cómo preparar una comida fácil, nutritiva y deliciosa.

Alimente su salud (solo en español): Participe en una serie de sesiones de 12 semanas, dirigidas por Sprouting Kitchen, que se enfocan en la alimentación saludable para la prevención y el manejo de la diabetes. Mediante clases de nutrición interactivas y demostraciones prácticas de cocina, aprenderá maneras sencillas de preparar comidas deliciosas y aptas para la diabetes.

Programa Nacional de Prevención de la Diabetes: Conozca cómo los cambios saludables en el estilo de vida pueden ayudar a prevenir o retrasar la diabetes tipo 2. Esta clase, dirigida por la organización Southern New Mexico Diabetes Outreach, está diseñada para las personas con prediabetes o aquellas con riesgo de padecer diabetes.

Bingo o Lotería: ¡Acompáñenos en una tarde divertida de Bingo! Podrá conocer nuevos amigos y vecinos y disfrutar de un refrigerio liviano.

Durante el horario habitual del centro: Conozca al equipo del centro BDNC y entérese de las próximas clases de salud y bienestar, los eventos comunitarios y los talleres.
*Ejercicio de bajo impacto: Existen opciones presenciales y virtuales.

Del estrés al descanso: Conozca cómo controlar el estrés y la fatiga durante el día. Esta sesión compartirá consejos prácticos para ayudarle a relajarse, mejorar el sueño y sentirse más descansado.

Listo para buscar empleo - Currículums vitae, cartas de presentación y herramientas de inteligencia artificial: Prepárese para buscar empleo con apoyo práctico. Conozca cómo crear o mejorar su currículum vitae y carta de presentación, use herramientas de IA para ayudar con el proceso e identifique los próximos pasos para encontrar y solicitar empleo.

Kids Cook!: Participe en esta clase dirigida a la familia que incluye la práctica, educación sobre nutrición y consejos para tener una vida saludable. Participación sujeta a inscripción.

Ejercicios de estiramiento y fuerza: Los ejercicios de estiramiento y fuerza pueden ayudarle a mantener el equilibrio. En esta clase divertida y práctica, hará ejercicios simples de fortalecimiento y estiramiento que pueda agregar a su rutina diaria. Conozca cómo los movimientos que hacemos regularmente pueden afectar el equilibrio, la estabilidad y la movilidad.

Almuerzo y aprendizaje - Concientización sobre el cáncer de pulmón: Acompáñenos para obtener más información sobre el cáncer de pulmón, los factores de riesgo, la prevención y los recursos disponibles en la comunidad.

Celebración de la Herencia de los Indígenas Estadounidenses.