



Wellness in Full Bloom

Join us this April for engaging events focused on well-being and connection. From stress-management tools to celebrating Earth Month, we'll have something for everyone in your family.



Lunch and Learn Stress Less, Live More		Plant Party
April 17 12:30 – 1:30 p.m. in English	April 24 12:30 – 1:30 p.m. in Spanish	April 30 Noon – 1 p.m.
Learn about the impact of stress and practical tools to support mental health and well-being. This interactive workshop is presented by Voces de Vida. Registration is required to receive lunch.		Join us in celebrating Earth Month. Receive a starter plant and enjoy community storytelling about gardening stewardship. Light refreshments will be provided.



Blue Door Neighborhood Center

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

Scan the QR code to learn more about our programming.



Image(s) may have been created or enhanced using artificial intelligence tools.



Bienestar en la primavera



Acompáñenos este abril a eventos enfocados en el bienestar y la conexión. Desde herramientas para manejar el estrés hasta la celebración del Mes de la Tierra, tendremos algo para todos los miembros de su familia.

Almuerzo y aprendizaje Menos estrés, viva más		Fiesta con plantas
17 de abril 12:30 p. m. a 1:30 p. m. en inglés	24 de abril 12:30 p. m. a 1:30 p. m. en español	30 de abril 12:00 p. m. a 1:00 p. m.
Conozca el impacto del estrés y las herramientas prácticas para promover la salud mental y el bienestar. Este taller interactivo es presentado por Voces de Vida. Se requiere inscripción para recibir el almuerzo.		Acompáñenos a celebrar el Mes de la Tierra. Reciba una planta inicial y disfrute de narrativas comunitarias sobre la administración de la jardinería. Se servirán refrigerios ligeros.



Blue Door Neighborhood Center

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

Escanee el código QR

para obtener
 más información sobre
 nuestro programa.



Es posible que se hayan usado herramientas de inteligencia artificial para generar o mejorar la(s) imagen(es).

Relaxation Station

**Take a break and recharge
with a 10-minute massage.**

Regular relaxation breaks can help
you manage stress and improve
overall well-being.



Join us on the second and fourth
Tuesdays of each month.

Session times:

1-2 p.m. or 2:15-3:30 p.m.



Blue Door Neighborhood Center

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

Scan the QR code to
learn more about
our programming.



Image(s) may have been created or enhanced using artificial intelligence tools.

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

494066.0326



BlueCross BlueShield of New Mexico

Blue Door
Neighborhood CenterSM

Estación de relajación

Tómese un descanso y recargue energías con un masaje de 10 minutos.

Los descansos de relajación regulares pueden ayudarle a manejar el estrés y a mejorar el bienestar general.



Acompáñenos el segundo y cuarto martes de cada mes.

Horarios de las sesiones:

de 1:00 p. m. a 2:00 p. m. o de 2:15 p. m. a 3:30 p. m.



Blue Door Neighborhood Center

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

Escanee el código QR

para obtener
más información sobre
nuestro programa.



Es posible que se hayan usado herramientas de inteligencia artificial para generar o mejorar la(s) imagen(es).

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

494066.0326