BlueCross BlueShield of New Mexico

Blue Door Neighborhood Center℠

NATIVE AMERICAN

HERITAGE CELEBRATION

November 16 | 1-3 p.m.

Celebrate Native American Heritage Month with food, music and traditional dance. Our center is located on the traditional homelands of the Tiwa people. We honor the land and generations of Indigenous communities, including New Mexico's 19 pueblos, three Apache tribes and the Navajo Nation. Learn more about local history, culture and traditions.

Event highlights:

- Music and food
- Traditional dance
- Black Corn Remedy chair massages
- Honoring Native American Veterans

Blue Door Neighborhood Center

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

Scan QR code to register

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

495147.0926

BlueCross BlueShield of New Mexico

Blue Door Neighborhood Center℠

CELEBRACIÓN DE LA HERENCIA INDÍGENA ESTADOUNIDENSE

16 de noviembre | de 1:00 p. m. a 3:00 p. m.

Celebre el Mes de la Herencia Indígena Estadounidense con comida, música y baile tradicional. Nuestro centro está ubicado en las tierras ancestrales del pueblo Tiwa. Honramos esta tierra y a las generaciones de comunidades indígenas, incluidos los 19 pueblos de Nuevo México, las tres tribus apaches y la Nación Navajo. Infórmese sobre la historia, la cultura y las tradiciones locales.

Aspectos destacados del evento:

- Música y comida
- Baile tradicional
- Masajes en silla de Black Corn Remedy
- Homenaje a los veteranos indígenas estadounidenses

Blue Door Neighborhood Center
3925 Las Estancias Way
Building 9, Suite A
Albuquerque, NM 87121
505-816-5100

Escanee el código QR para inscribirse

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

BlueCross BlueShield of New Mexico

Blue Door Neighborhood Center℠

Harvest Healthy Habits This Fall



Embrace the fall with valuable health and wellness resources.
Join these educational sessions to learn about lung cancer prevention, community support services and simple ways to manage stress and fatigue.

From Stress to Rest	Lunch and Learn: Lung Cancer Awareness
Nov. 9, 1-2 p.m.	**Nov. 12,** 11 a.m. – noon in English **Nov. 19,** 11 a.m. – noon in Spanish
Learn how to manage stress and fatigue throughout the day. This session will share practical tips to help you relax, improve sleep and feel more rested.	**Join the New Mexico Department of Health to learn about** lung cancer awareness, risk factors, prevention and resources available in the community.

Blue Door Neighborhood Center
3925 Las Estancias Way SW | Building 9, Suite A
Albuquerque, NM 87121
505-816-5100

Scan QR code to register

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

495148.0926

BlueCross BlueShield of New Mexico

Blue Door Neighborhood Center℠

Coseche hábitos saludables este otoño



Dele la bienvenida al otoño con recursos valiosos para la salud y el bienestar.

Acompáñenos en estas sesiones educativas para obtener información sobre la prevención del cáncer de pulmón, los servicios de apoyo comunitario y las maneras simples de controlar el estrés y la fatiga.

Del estrés al descanso	**Almuerzo y aprendizaje:** Concientización sobre el cáncer de pulmón
9 de noviembre, de 1:00 p. m. a 2:00 p. m.	**12 de noviembre**, de 11:00 a. m. a 12:00 p. m. (en inglés) **19 de noviembre**, de 11:00 a. m. a 12:00 p. m. (en español)
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.	**Regístrese en la charla del Departamento de Salud de Nuevo México para obtener más información sobre** el cáncer de pulmón, los factores de riesgo, la prevención y los recursos disponibles en la comunidad.

Blue Door Neighborhood Center
3925 Las Estancias Way SW | Building 9, Suite A
Albuquerque, NM 87121
505-816-5100

Escanee el código QR para inscribirse

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

BlueCross BlueShield of New Mexico

Blue Door Neighborhood Center℠

Holiday Hours

The center will be closed Nov. 24-27 for the Thanksgiving holiday. We look forward to seeing you again Nov. 30.

Have a safe and healthy holiday!



Blue Door Neighborhood Center

3925 Las Estancias Way SW
Building 9, Suite A
Albuquerque, NM 87121

505-816-5100

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

495116.0926

BlueCross BlueShield of New Mexico

Blue Door Neighborhood Center℠

Horario de días festivos



El centro estará cerrado del 24 al 27 de noviembre por la celebración del Día de Acción de Gracias. Esperamos verlos de nuevo el 30 de noviembre.

¡Que tengan unas fiestas seguras y saludables!

Blue Door Neighborhood Center

3925 Las Estancias Way SW
Building 9, Suite A
Albuquerque, NM 87121

505-816-5100

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