



Care for Your Heart

Make your heart health a priority this February during American Heart Month.
Join us in raising awareness and learning more about heart health.



National Wear Red Day [®] and American Heart Month		Lunch and Learn - Blood Pressure Self-Monitoring	
Feb. 6 9 a.m. – 4 p.m.	Join us on National Wear Red Day [®] as we raise awareness about cardiovascular disease.	Feb. 13 12:30-1:30 p.m. in English	Feb. 20 12:30-1:30 p.m. in Spanish
		Join us for lunch and learn how to take your blood pressure using our self-monitoring blood pressure station. The station is open to the public. Registration is required to receive lunch.	



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

Register by calling the center
or visiting our website scanning
the QR code.





BlueCross BlueShield of New Mexico

Blue Door
Neighborhood CenterSM



Cuide su corazón

Dele prioridad a la salud cardíaca en febrero, el Mes del Corazón en EE. UU.
Acompáñenos para crear conciencia y aprender sobre la salud cardíaca.



Día Nacional de Vestir Rojo y
el Mes del Corazón en EE. UU.

6 de febrero

De 9:00 a. m. a 4:00 p. m.

Acompáñenos en el National Wear Red Day® o Día Nacional de Vestir Rojo para crear conciencia sobre las enfermedades cardiovasculares.

Almuerzo y aprendizaje

Autocontrol de la presión arterial

13 de febrero

De 12:30 p. m. a 1:30 p. m.
en inglés

20 de febrero

De 12:30 p. m. a 1:30 p. m.
en español

Acompáñenos para un almuerzo en el que le enseñaremos cómo controlar su presión arterial con nuestra estación de automonitoreo de la presión arterial abierta al público.

Es necesario inscribirse para recibir el almuerzo.



Blue Door Neighborhood Center

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

Llame al centro para inscribirse o
escanee el código QR
para hacerlo en nuestro sitio web



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

493848.0126