



Save the Date

3.^a Cumbre Anual de ILCHWA en Chicago 2025

Nos complace anunciar que la Cumbre Anual de ILCHWA Chicago se celebrará el 17 de octubre de 2025.

Si buscas conectar, aprender o colaborar, este evento es imperdible.

Próximamente publicaremos más detalles e información para inscribirte, pero por ahora, apúntate y prepárate para una experiencia increíble.

Ubicacion: Hilton Hotel in Oaklawn/Chicago

9333 S Cicero Ave, Oak Lawn, IL 60453

Precio de Miembros: \$75.00

Precio No Miembro: \$95.00

Desayuno continental, almuerzo y aperitivos incluidos.

¡Reserva la fecha!

¡Esté atento para obtener el descuento por inscripción anticipada!

Conoce y saluda en East St. Louis, Illinois



¡El encuentro de ILCHWA fue todo un éxito!

Muchas gracias a todos los que vinieron. ¡Nos encantó conectar, compartir historias y crear nuevos recuerdos juntos!

Reunión Mensual

Reunión de desarrollo de la fuerza laboral

Fecha: 20 de Mayo del 2025

Horario: 4:00 PM - 5:00 PM

Ubicacion: Ubicacion del Evento

¡Únase a nosotros en una reunión informativa para discutir iniciativas y oportunidades de desarrollo de la fuerza laboral!

**Ubicacion del
Evento**

Receta MiPlato

Tilapia asada a la Sarten con Salsa de Tomatillo



Los filetes de tilapia se fríen en la sartén hasta que estén dorados y se sirven con una salsa fresca hecha de tomatillos asados, chiles serranos, lima y cilantro.

Ingredientes

- 1 libra de tomatillos
- 1/2 taza de cebolla amarilla (pelada y picada finamente)
- 2 chiles serranos u otros chiles (picados finamente)
- 3 dientes de ajo (pelados y picados)
- 3 cucharaditas de aceite vegetal
- 1/4 cucharadita de sal kosher
- 1 cucharada de jugo de limón fresco (aproximadamente 1/2 limón)
- 1/4 taza de hojas de cilantro fresco (picadas)
- 4 filetes de tilapia (secado con una toalla de papel, se puede usar cualquier pescado blanco económico)

Instrucciones

Precalentar el horno a 450 °F.

Para hacer la salsa de tomatillo:

1. Para preparar los tomatillos, retire la cáscara de la piel verde y lisa
2. . Enjuáguelos con agua tibia y córtelos en cuartos. (Puede usar salsa de tomatillo enlatada en lugar de fresca).
3. Coloque los tomatillos descascarillados, la cebolla, los chiles, el ajo y 1 cucharadita de aceite en una bandeja para hornear, revuelva bien y hornee.
4. Ase durante unos 20 minutos hasta que los tomatillos estén suaves

y de color verde oscuro. Deje enfriar.

5. Transfiera la mezcla a la licuadora; agregue la sal, el jugo de limón y el cilantro. Triture.

Para cocinar la tilapia:

1. Coloque la sartén a fuego alto y, cuando esté caliente, agregue con cuidado 2 cucharaditas de aceite.
2. Coloque los filetes de tilapia en la sartén, dejando pasar unos 30 segundos entre cada adición. Cocine de 5 a 6 minutos, hasta que estén dorados por ambos lados.
3. Transfiera la tilapia al plato de servir y cubra con abundante salsa. Sirva de inmediato.

Visita MiPlato para obtener más recetas saludables.

<https://getfreshcooking.com/all-recipes>

Mi
Plato

Entrenamientos



Programa de Educación para la Diabetes
Taller en Inglés

Descripción general:

DEEP™ es un programa de educación para el autocontrol de la diabetes (DSME) diseñado para ayudar a los participantes a controlar su diabetes eficazmente y reducir el riesgo de complicaciones. Fue desarrollado específicamente para poblaciones de minorías raciales y étnicas de bajos ingresos.

Eligibilidad:

El taller es para participantes que viven en el condado de Cook.

Refrescos:

Se proporcionarán refrigerios.

Certificado de finalización:

Los participantes deben asistir a todas las sesiones para recibir un certificado de finalización.

Ubicación:

UI Health Collaborative
5525 S Pulaski Chicago IL 60632

Fechas:

- May 5, 2025
- May 12, 2025
- May 19, 2025
- June 2, 2025
- June 9, 2025

Horario:

9:00 AM - 11:00 AM (5-day workshop)

[Registro](#)

¡Hazte miembro de ILCHWA!



¡Hazte miembro de ILCHWA!

Visita el sitio web de ILCHWA hoy mismo y descubre todas las emocionantes oportunidades que te esperan. Al hacerte miembro, accederás a una gama de beneficios exclusivos e incentivos especiales diseñados para mejorar tu experiencia y ofrecerte un valor excepcional.

[Visita Nuestra
Pagina](#)

¡Nomine a un trabajador de salud comunitario para que aparezca en nuestro boletín informativo!

¡Nomine a un trabajador de salud comunitario para que aparezca en nuestro boletín informativo!

Estimado miembro de la comunidad:

Nos complace destacar la increíble labor que realizan los trabajadores de salud comunitarios (TSC) en nuestra zona. Estas personas dedicadas desempeñan un papel fundamental en la mejora de la salud y el bienestar de nuestra comunidad, ¡y queremos darles el reconocimiento que merecen!

¿Conoce a un trabajador de salud comunitario que esté marcando la diferencia?

Te invitamos a nominar a un/a trabajador/a comunitario/a de salud para que aparezca en nuestro próximo boletín informativo. Ya sea que haya superado las expectativas de su comunidad, demostrado un liderazgo excepcional o tenido un impacto significativo en la salud pública, queremos conocer su historia.

Cómo nominar a un trabajador de salud comunitario:

1. Presentar una nominación: Indique el nombre y una breve descripción de por qué cree que este/a trabajador/a comunitario/a debería ser destacado/a. Destaque sus logros, dedicación y el impacto que ha tenido.

¿Qué recibirá el trabajador comunitario destacado?

- Reconocimiento en nuestro próximo boletín informativo y sitio web.
- Una sección dedicada a mostrar su trabajo y logros.
- La oportunidad de inspirar a otros a generar un impacto positivo en la comunidad.

Atentamente,
El Equipo de ILCHWA

Sigue nuestras Redes Sociales!



Illinois Community Health Workers Association | 10331 S. Forest | Chicago, IL 60628 US

[Unsubscribe](#) | [Update Profile](#) | [Our Privacy Policy](#) | [Constant Contact Data Notice](#)



Try email marketing for free today!