



1199SEIU BENEFIT FUNDS WELLNESS PROGRAM

PROGRAMA DE BIENESTAR DE LOS FONDOS DE BENEFICIOS DE 1199SEIU

Giving You and Your Family the Tools and Support to Live Healthier Lives

*Brindándoles a Usted y a Su Familia las Herramientas y el Apoyo que Necesitan
para Llevar Vidas Más Saludables*

The 1199SEIU Benefit Funds Wellness Program offers a range of health and lifestyle supports that complement the care you receive from your primary care physician. You can get preventive screenings at a health fair, check in with a Worksite Wellness Nurse, or attend a workshop on diet, exercise, stress reduction and other topics. You can even connect one-on-one with a personal health coach to help you lose weight or quit smoking. The Wellness Program's mission is to help you and your family get—and stay—healthy, so take advantage of all it has to offer.

HEALTH FAIRS

Health fairs provide you with a convenient way to further support your doctor's care by getting preventive screenings that can detect warning signs of a chronic condition or other illness. You can attend a health fair at our Benefit Fund Headquarters or at your worksite for free screenings and assessments for hypertension, diabetes, cholesterol, weight, vision and more. One of our Wellness Department's healthcare professionals will be available to review your results, discuss next steps and recommend follow-up treatment, if necessary. For a schedule of upcoming health fairs, please visit www.1199SEIUBenefits.org/wellness-events.

WORKSITE WELLNESS NURSES

Worksite Wellness Nurses are available at several worksites around New York City to provide free screenings and education on various health issues, including hypertension, high cholesterol, diabetes, weight management, asthma, smoking cessation and nutrition. Our Worksite Wellness Nurses can also refer you to a health coach who will support your efforts to lose weight or quit smoking. To find out if there is a Worksite Wellness Nurse at your institution or facility, please call (646) 473-8960.



WELLNESS WORKSHOPS

Wellness workshops* provide important information on heart health, diabetes management, nutrition, maintaining a healthy weight, managing stress and more. At our quarterly workshops, you will learn how to make well-balanced meals and will have the opportunity to take part in an all-ages exercise class. At stress- and anger-management workshops, you'll get the tools you need to cope with stress and control your emotions, especially anger. The workshops are held at various worksites throughout the year, as well as at Benefit Fund Headquarters. For a schedule of upcoming wellness workshops, please visit www.1199SEIUBenefits.org/wellness-events.

** Workshops are provided by Worksite Medical Services, P.C., and are offered in English only.*

PRENATAL PROGRAM

If you're expecting a baby, our Prenatal Program can help you make lifestyle choices that improve your chances for a healthier pregnancy with fewer complications. Workshops include "Healthy Tips for Your Baby and You"; "Carrying You Through Your Pregnancy"; "Preparing for Childbirth"; and "Fathers & Partners." For more information, please contact the Prenatal Program at (646) 473-8962. You can also register online by visiting www.1199SEIUBenefits.org and clicking on My Account.

If you cannot attend a workshop in person, you can participate by accessing a webinar. Please call (646) 473-8962 to register for a webinar or for more information. You can also register through My Account at www.1199SEIUBenefits.org.



HEALTHY LIVING SPOTLIGHT VIDEO SERIES

The Benefit Funds' Chief Medical Officer, Dr. Van H. Dunn, hosts a series of videos on health topics ranging from stress and diabetes to hypertension and flu shots. You can access all videos on our website at www.1199SEIUBenefits.org/dr-dunn.

WELLNESS MEMBER ASSISTANCE PROGRAM

If you or someone in your family is facing problems that feel overwhelming or can't be handled alone, your Benefit Fund's Wellness Member Assistance Program can help. Our multilingual and multicultural staff of trained social workers, counselors and other healthcare professionals is ready to help you and your family through any type of personal crisis, including substance abuse, grief counseling, financial or marital problems, and other issues. They can also help connect you with community resources and social services such as Medicaid and CHIP (Children's Health Insurance Program). All medical, mental health or other treatment is kept strictly confidential, according to federal law, and is not shared with anyone, including your employer. For more information, please contact the Wellness Member Assistance Program at (646) 473-6900.



El Programa de Bienestar de los Fondos de Beneficios de 1199SEIU ofrece diversos servicios de salud y estilo de vida que complementan la atención que recibe de su médico de atención primaria. Puede realizarse exámenes médicos preventivos en una feria de salud, ponerse en contacto con una enfermera de bienestar en el lugar de trabajo o asistir a un taller sobre alimentación, ejercicios, reducción del estrés, entre otros temas. Incluso, puede comunicarse de manera individual con un entrenador de salud personal para que lo ayude a bajar de peso o a dejar de fumar. La misión del Programa de Bienestar es ayudarlos a usted y a su familia a estar y mantenerse saludables; así que aproveche todo lo que el Programa tiene para ofrecerles.

FERIAS DE SALUD

Las ferias de salud le proporcionan una manera conveniente de apoyar aún más la atención que le brinda su médico al permitir que se realice exámenes médicos preventivos para detectar señales de alerta de una afección crónica u otra enfermedad. Puede asistir a una feria de salud en nuestra sede central del Fondo de Beneficios o en su lugar de trabajo para realizarse evaluaciones y exámenes médicos gratuitos por motivos de hipertensión, diabetes, colesterol, peso, vista y más. Uno de nuestros profesionales de atención médica del Departamento de Bienestar estará disponible para revisar sus resultados, analizar los próximos pasos y recomendar un tratamiento de seguimiento, si fuera necesario. Si desea consultar el cronograma de las próximas ferias de salud, visite www.1199SEIUBenefits.org/wellness-events.

ENFERMERAS DE BIENESTAR EN EL LUGAR DE TRABAJO

Las enfermeras de bienestar en el lugar de trabajo están disponibles en varios lugares de trabajo alrededor de la ciudad de Nueva York para proporcionar exámenes médicos y educación de manera gratuita sobre diversos temas de salud, entre ellos, hipertensión, colesterol alto, diabetes, manejo del peso, asma, ayuda para dejar de fumar y nutrición. Nuestras enfermeras de bienestar en el lugar de trabajo también pueden derivarlo a un entrenador de salud, quien apoyará sus iniciativas para bajar de peso o dejar de fumar. Para averiguar si hay una enfermera de bienestar en el lugar de trabajo en su institución o establecimiento, llame al (646) 473-8960.

TALLERES DE BIENESTAR

En los talleres de bienestar*, se brinda información importante sobre salud cardíaca, manejo de la diabetes, nutrición, ayuda para mantener un peso saludable, manejo del estrés, entre otras cuestiones. En nuestros talleres trimestrales, aprenderá a realizar comidas bien equilibradas y tendrá la oportunidad de participar en una clase de ejercicios para todas las edades. En los talleres para el manejo del estrés y de la ira, obtendrá las herramientas que necesita para lidiar con el estrés y controlar sus emociones, en particular, la ira. Los talleres se realizan en diversos lugares de trabajo durante todo el año, así como en la sede central del Fondo de Beneficios. Si desea consultar el cronograma de los próximos talleres de bienestar, visite www.1199SEIUBenefits.org/wellness-events.

** Los talleres son proporcionados por Worksite Medical Services, P.C. y se ofrecen en inglés únicamente.*

PROGRAMA PRENATAL

Si está esperando un bebé, nuestro Programa Prenatal puede ayudarla a realizar elecciones de estilo de vida que mejoren sus probabilidades de tener un embarazo más saludable con menos complicaciones. Entre los talleres, se incluyen los siguientes: “Healthy Tips for Your Baby and You” (Consejos Saludables para Usted y Su Bebé); “Carrying You Through Your Pregnancy” (Cómo Sobrellevar el Embarazo); “Preparing for Childbirth” (Prepararse para el Nacimiento); y “Fathers & Partners” (Padres y Compañeros). Para obtener más información, llame al Programa Prenatal al (646) 473-8962. También puede inscribirse en línea; para ello, visite www.1199SEIUBenefits.org y haga clic en My Account (Mi Cuenta).

Si no puede asistir personalmente a un taller, puede participar en un seminario web. Para inscribirse en un seminario web u obtener más información, llame al (646) 473-8962. También puede inscribirse desde My Account (Mi Cuenta) en www.1199SEIUBenefits.org.



SERIE DE VIDEOS VIDA SALUDABLE EN PRIMER PLANO

El Director Médico Ejecutivo de Fondos de Beneficios, el Dr. Van H. Dunn, presenta una serie de videos sobre temas de salud que van desde el estrés y la diabetes hasta la hipertensión y las vacunas antigripales. Puede acceder a todos los videos en nuestro sitio web: www.1199SEIUBenefits.org/dr-dunn.

PROGRAMA DE BIENESTAR Y ASISTENCIA A LOS MIEMBROS

Si usted o algún miembro de su familia está confrontando problemas que parecen abrumadores o que no puede manejar solo, el Programa de Bienestar y Asistencia a los Miembros de su Fondo de Beneficios puede ayudarlo. Nuestro personal, integrado por trabajadores sociales, asesores y otros

profesionales de atención de la salud capacitados con habilidades multilingües y multiculturales, está listo para ayudarlos a usted y a los miembros de su familia a transitar por cualquier tipo de crisis personal, incluidos consumo de sustancias, asesoramiento para el proceso de duelo, problemas económicos o maritales y otros problemas. También puede ayudarlo a ponerse en contacto con recursos y servicios sociales de la comunidad, como Medicaid y el Programa de Seguro Médico para Niños (CHIP, por sus siglas en inglés). Se mantendrá la absoluta confidencialidad de todos los tratamientos médicos, de salud mental o de otra índole, de conformidad con la ley federal, y no se compartirán con ninguna persona, incluido su empleador. Para obtener más información, llame al Programa de Bienestar y Asistencia a los Miembros al (646) 473-6900.



*This document is **NOT** the official Summary Plan Description (SPD) of the 1199SEIU National Benefit Fund or the 1199SEIU Greater New York Benefit Fund. Please consult your SPD for a full description of your Fund benefits, including limitations and exclusions. In case of conflict between this document and your SPD, the terms of the SPD shall govern. Members can request an SPD by calling the Member Services Department at (646) 473-9200.*

The 1199SEIU Benefit Funds comply with applicable federal civil rights laws and do not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability or sex.

*Este documento **NO** es la versión oficial de la Descripción Abreviada del Plan (SPD, por sus siglas en inglés) del Fondo de Beneficios Nacional de 1199SEIU ni del Fondo de Beneficios del Gran Nueva York de 1199SEIU. Para obtener una descripción completa de los beneficios de su Fondo, incluidas las exclusiones y limitaciones, consulte su SPD. En el caso de discrepancias entre este documento y su SPD, regirán los términos de la SPD. Los miembros pueden solicitar una SPD llamando al Departamento de Servicios para los Miembros al (646) 473-9200.*

Los Fondos de Beneficios de 1199SEIU cumplen con las leyes federales vigentes sobre derechos civiles y no discriminan a las personas por su raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.



1199SEIU WELLNESS PROGRAM

(646) 473-9200

Wellness@1199Funds.org

www.1199SEIUBenefits.org