

EMPLOYEE WELLNESS PROGRAM

Hidalgo County Department of Human Resources

Employee Wellness Program

Aetna Health Programs

Able-To Program

- 8-week counseling and coaching program.
- Assists employees in handling the emotions of life's changes or a medical diagnosis.
- Meet 1x a week with a counselor.
- Meet 1x a week with a behavior coach.

Call 1-844-330-3648

Maternity Program

- Pre-pregnancy checklist
- Insight into maternity coverage details
- Breastfeeding and postpartum support
- Newborn care tips
- Make choices for a healthy pregnancy

1-800-272-3531 (Weekdays 8 AM- 7PM)

Login to www.aetna.com > Stay Healthy Tab

Maintenance Choice Program

- Available through CVS Pharmacy or Saenz Pharmacy.
- Pick your 90 - day maintenance prescription delivery method.
 - Mail order service will bring your prescription every 90 days
 - 4 hour delivery if you live within 10 miles of a CVS
 - USPS delivery between 1-2 days

Order online

Customer Care: 1-888-792-3862

In-Touch Care

- One-on-one over the phone nurse support .
- Phone calls from a trusted nurse.
- Health decision support.
- Based on your needs, create a customized action plan.

Login to www.aetna.com to get started.

Teladoc

- Talk to a doctor, anytime, anywhere, for free.
- \$0 Copay

Mobile App: Teladoc

Teladoc.com/Aetna

1-855-TELADOC (835-2362)



Departamento de Recursos Humanos
del Condado de Hidalgo
Programa de Bienestar para Empleados

Programas de Salud de Aetna

Able-To Program

- Programa de asesoramiento y entrenamiento de 8 semanas.
- Ayuda a los empleados a manejar las emociones de los cambios de la vida o un diagnóstico médico.
- Reunirse 1 vez por semana con un consejero.
- Reúnase 1 vez por semana con un entrenador de comportamiento.

Llame al 1-844-330-3648

Programa de Maternidad

- Lista de control antes del embarazo
- Información sobre los detalles de la cobertura de maternidad
- Lactancia materna y apoyo posparto
- Consejos para el cuidado del recién nacido
- Tome decisiones para un embarazo saludable
- 1-800-272-3531 (días laborables de 8 a. m. a 7 p. m.)
- Inicie sesión en www.aetna.com > Pestaña Manténgase saludable

In-Touch Care

- Apoyo de enfermería personalizado por teléfono.
- Llamadas telefónicas de una enfermera de confianza.
- Apoyo a la decisión de salud.
- En función de sus necesidades, cree un plan de acción personalizado.
- Inicie sesión en www.aetna.com para comenzar.

Programa de Elección de Mantenimiento

- Disponible a través de CVS Pharmacy o Saenz Pharmacy.
- Elija su método de entrega de recetas de mantenimiento de 90 días.
- El servicio de pedido por correo traerá su receta cada 90 días
- Entrega en 4 horas si vive dentro de las 10 millas de un CVS
- Entrega de USPS entre 1-2 días
- Comprar online

Atención al cliente: 1-888-792-3862

Teladoc

- Hable con un médico, en cualquier momento y en cualquier lugar, de forma gratuita.
- Copago de \$0
- Aplicación móvil: Teladoc
- Teladoc.com/Aetna

1-855-TELADOC (835-2362)



CARE THAT'S SIMPLE, PERSONAL & DIRECT!

Employees and their dependents enrolled in the health plan
get Frontier Direct starting 12/1!

Frontier Direct Care

- 80% of your lifetime healthcare needs can be provided by your primary care provider (PCP).
- We restore the provider-patient relationship by giving you convenient access to your PCP.
- We remove barriers to care and provide:



Direct Access

- Call, text or message your PCP.
- Virtual and in-person appointments available.



Quality Care

- Comprehensive, whole person care.
- 25-45 min. visits (on average) with your PCP.



Low Costs

- \$0 costs for your PCP visits.
- \$0 costs for healthcare services coordinated through Frontier.

"I really enjoyed the time with my PCP. We discussed many issues, which made me feel that my health was at the center of what was going on and not just how to get to the next patient."

-Member



Your PCP helps with:

Preventive care
Pediatric care

Women's health
Urgent care

Testing / labs
Specialist referrals

Frontier Direct Pay

When referrals are needed:

- Our referral team helps you get medical care outside of our clinics.
- When your Frontier PCP refers you for other coordinated healthcare services, you can enjoy \$0 cost.
- Your referral coordinator will help you navigate care outside of our clinic from start to finish.



Common referrals:

X-rays
MRIs
Orthopedics
Colonoscopy
General surgery

Upper GI endoscopy
Spinal injections
Gynecologic procedures
Spinal surgery
Cancer/tumor removal

Frontier Rx

Medicines that you take every day

- 1,000 mail-order maintenance medications and generic drugs.
- 90-day supply delivered right to your door.
- \$0 costs to you.

Medicines when you are sick or injured

- 60+ urgent care medications available at local pharmacies.
- If a medicine is not on the urgent care list, our cash discount program is honored at 70,000 retail pharmacies.
- \$0 costs to you.

Check the list of
available medications!



Chronic Medications



Urgent Medications

LEARN MORE:
FrontierDirect.com

GET THE
FRONTIER APP:



iPhone



Android



**FRONTIER
DIRECT**



CUIDADO SENCILLO, PERSONAL Y DIRECTO!

¡Los empleados y sus dependientes inscritos en el plan de salud tendrán acceso a Frontier Direct a partir del 1 de diciembre!

Frontier Direct Care

- El 80% de sus necesidades de atención médica durante toda la vida pueden ser proporcionadas por su proveedor de atención primaria (PCP).
- Restauramos la relación entre proveedor y paciente al brindarle acceso conveniente a su PCP.
- Eliminamos las barreras para la atención y proporcionamos:



Acceso Directo

- Llame, envíe un mensaje de texto o un mensaje a su médico de atención primaria.
- Citas virtuales y presenciales disponibles.



Atención de Calidad

- Atención integral de la persona completa.
- 25-45 consultas (en promedio) con su médico de cabecera.



Costos Bajos

- \$0 de costo para sus visitas con su médico de cabecera.
- \$0 de costo para servicios de atención médica coordinados a través de Frontier.

"Realmente disfruté el tiempo con mi médico de cabecera. Hablamos de muchos temas, lo cual me hizo sentir que mi salud era el centro de lo que estaba pasando y no solo cómo llegar al siguiente paciente."

-Miembro



Su médico de atención primaria le ayuda con:

Cuidado preventivo
Cuidado pediátrico

Salud de la mujer
Atención urgente

Pruebas / laboratorios
Referencias a especialistas

Frontier Direct Pay

Cuando se necesitan referencias:

- Nuestro equipo de referencias le ayuda a obtener atención médica fuera de nuestras clínicas.
- Cuando su médico de atención primaria de Frontier le refiere a otros servicios de salud coordinados, puede recibirlos sin costo (\$0).
- Su coordinador(a) de referencias le ayudará a gestionar su atención médica fuera de nuestra clínica desde el principio hasta el final.



Referencias comunes:

Radiografías
Resonancias magnéticas (RM)
Ortopedia
Colonoscopia
Cirugía general

Endoscopia gastrointestinal alta
Inyecciones espinales
Procedimientos ginecológicos
Cirugía de columna
Extirpación de cáncer/tumores

Frontier Rx

Medicamentos que tomas todos los días

- 1,000 medicamentos de mantenimiento y genéricos disponibles por pedido por correo.
- Suministro para 90 días entregado directamente a tu puerta.
- \$0 de costo para ti.

Medicamentos cuando estás enfermo o lesionado

- Más de 60 medicamentos de atención urgente disponibles en farmacias locales sin costo para ti.
- Si un medicamento no está en la lista de atención urgente, nuestro programa de descuentos en efectivo es aceptado en 70,000 farmacias minoristas.
- \$0 de costo para ti.

¡Revisa la lista de medicamentos disponibles!

Medicamentos de uso continuo



Medicamentos urgentes



MÁS INFORMACIÓN:
FrontierDirect.com

DESCARGA LA APLICACIÓN FRONTIER:



iPhone



Android

Life comes with challenges.

Your Assistance Program is here to help.

Your Assistance Program can help you reduce stress, improve mental health, and make life easier by connecting you to the right information, resources, and referrals.

All services are free, confidential, and available to you and your family members. This includes access to short-term counseling and the wide range of services listed below:

Mental Health Sessions

Manage stress, anxiety, and depression, resolve conflict, improve relationships, and address any personal issues. Choose from in-person sessions, video counseling, or telephonic counseling.

Life Coaching

Reach personal and professional goals, manage life transitions, overcome obstacles, strengthen relationships, and achieve greater balance.

Financial Consultation

Build financial wellness related to budgeting, buying a home, paying off debt, resolving general tax questions, preventing identity theft, and saving for retirement or tuition.

Legal Referrals

Receive referrals for personal legal matters including estate planning, wills, real estate, bankruptcy, divorce, custody, and more.

Work-Life Resources and Referrals

Obtain information and referrals when seeking childcare, adoption, special needs support, eldercare, housing, transportation, education, and pet care.

Personal Assistant

Save time with referrals for travel and entertainment, seeking professional services, cleaning services, home food delivery, and managing everyday tasks.

Medical Advocacy

Get help navigating insurance, obtaining doctor referrals, securing medical equipment, and planning for transitional care and discharge.

Member Portal

Access your benefits 24/7/365 through your member portal with online requests and chat options. Explore thousands of self-help tools and resources including articles, assessments, podcasts, and resource locators.

Specific offerings may vary depending on your organization's assistance program plan design.



Contact AllOne Health

Call: 1-888-993-7650

Visit: allonehealth.com/deeroaks

Use company code: hidco

ALLONE[®]
HEALTH

La vida viene con desafíos.

Su Programa de Asistencia está aquí para ayudarle.

Su Programa de asistencia puede ayudarlo a reducir el estrés, mejorar la salud mental y facilitarle la vida al conectarlo con la información, los recursos y las referencias correctos.

Todos los servicios son gratuitos, confidenciales y están disponibles para usted y los miembros de su familia. Esto incluye el acceso a asesoramiento a corto plazo y la amplia gama de servicios que se enumeran a continuación:

Sesiones de salud mental

Controle el estrés, la ansiedad y la depresión, resuelva conflictos, mejore las relaciones y aborde cualquier problema personal. Elija entre sesiones en persona, asesoramiento por video o asesoramiento telefónico.

Asesoramiento de vida

Alcance metas personales y profesionales, maneja las transiciones de la vida, supere obstáculos, fortalezca las relaciones y logre mayor equilibrio.

Consulta financiera

Desarrolle bienestar financiero relacionado con el presupuesto, compra de vivienda, pago de deudas, resolver preguntas fiscales generales, prevención del robo de identidad y ahorro para la jubilación o enseñanza.

Referencias legales

Reciba referencias para asuntos legales personales, incluyendo la planificación patrimonial, testamentos, bienes raíces, bancarrota, divorcio, custodia y más.

Recursos y referencias de trabajo-vida

Obtenga información y referencias cuando busque cuidado de niños, adopción, apoyo para necesidades especiales, cuidado de ancianos, vivienda, transporte, educación y cuidado de mascotas.

Asistente personal

Ahorre tiempo con referencias para viajes y entretenimiento, búsqueda de servicios profesionales, servicios de limpieza, entrega de alimentos a domicilio y gestión de tareas cotidianas.

Apoyo médico

Obtenga ayuda para navegar los seguros, obtener referencias médicas, asegurar equipo médico, y planificar la atención de transición y el alta.

Portal para miembros

Acceda a sus beneficios 24/7/365 a través de su portal para miembros con solicitudes en línea y opciones de chat. Explore miles de herramientas y recursos de autoayuda, incluidos artículos, evaluaciones, podcasts y localizadores de recursos.

Las ofertas específicas pueden variar según el diseño del plan del Programa de Asistencia de su organización.



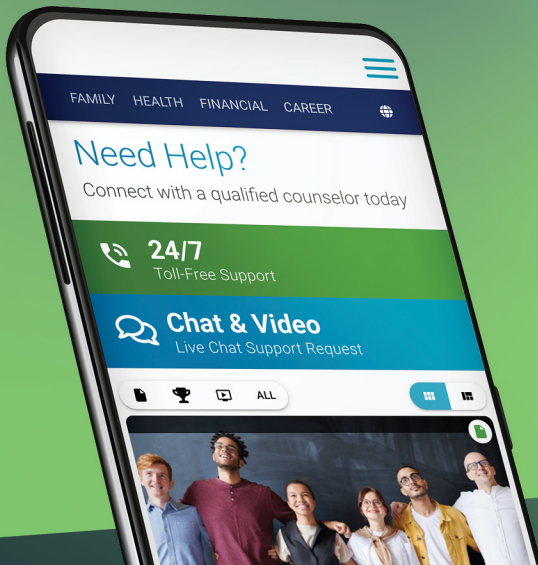
Comuníquese con AllOne Health

Lláme: 1-888-993-7650

Visita: allonehealth.com/deeroaks

Usar el código proporcionado por la empresa: *hidco*

ALLONE
HEALTH



Introducing Your Member Portal

Browse benefits. Request services.
Enjoy 24/7/365 access.

Your Assistance Program offers a wide range of benefits to help improve mental health, reduce stress and make life easier—all easily accessible through your member portal.

Request a Mental Health Session

Request counseling by submitting an online form or live chat. Choose from in-person or virtual counseling options to meet your needs.

Request Referrals & Resources

Submit a request for family care and lifestyle support including childcare and eldercare referrals, legal referrals and financial consultation, personal assistant referrals and medical advocacy consultation.

Explore Thousands of Self-Care Articles & Resources

Health and lifestyle assessments, interactive checklists, soft skills courses, podcasts, resource locators, exclusive discounts, and expansive articles on whole health and well-being.

Visit Your Online Financial Center

Featuring worksheets, calculators, and a wide range of financial resources and tools to help reach personal goals and build financial wellness.

Getting Started Is Easy

1. Visit allonehealth.com/deeroaks and click on "Sign Up" below the login form
2. Enter your email address and the company code provided by your organization to create an account and sign in
3. For login assistance, select "Email Support"

** You can always call to access services, without needing to create an account or log in to the portal.*



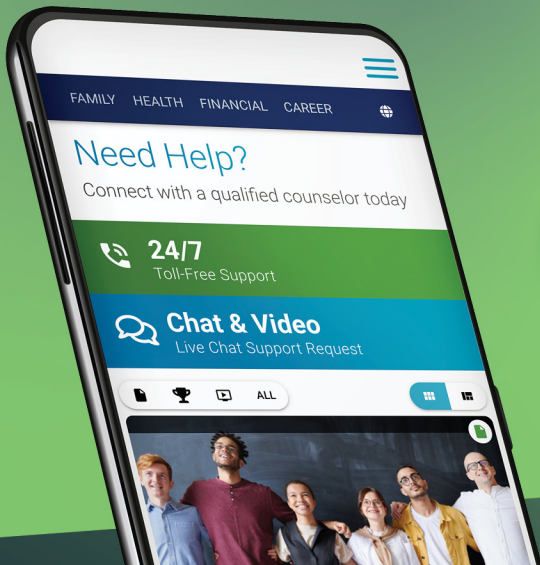
Contact AllOne Health

Call: 1-888-993-7650

Visit: allonehealth.com/deeroaks

Use company code: **hidco**

ALLONE
HEALTH



Presentamos su Portal para miembros

Explore los beneficios. Solicite servicios.
Disfrute del acceso 24/7/365.

Su Programa de Asistencia ofrece una amplia gama de beneficios para ayudar a mejorar la salud mental, reducir el estrés y hacer la vida más fácil, todo fácilmente accesible a través de su portal para miembros.

Solicitar una sesión de salud mental

Solicite asesoramiento enviando un formulario en línea o chat en vivo. Elija entre las opciones de asesoramiento en persona o virtual para satisfacer sus necesidades.

Solicitar referencias y recursos

Envíe una solicitud de atención familiar y apoyo al estilo de vida, incluidas referencias para cuidado de niños y ancianos, referencias legales y consultas financieras, referencias de asistente personal y consulta de apoyo médico.

Explore miles de artículos y recursos de cuidado personal

Evaluaciones de salud y estilo de vida, listas de verificación interactivas, cursos de habilidades blandas, podcasts, localizadores de recursos, descuentos exclusivos y extensos artículos sobre salud y bienestar integrales.

Visite su centro financiero en línea

Con hojas de trabajo, calculadoras y una amplia gama de recursos y herramientas financieras para ayudar a alcanzar metas personales y desarrollar el bienestar financiero.

Comenzar es fácil

1. Visite allonehealth.com/deeroaks y haga clic en "Sign Up" debajo del formulario de inicio de sesión
2. Ingrese su dirección de correo electrónico y el código de compañía proporcionado por su organización para crear una cuenta e iniciar sesión
3. Para obtener ayuda para iniciar sesión, seleccione "Email Support"

** Siempre podrás llamar para acceder a los servicios, sin necesidad de crear una cuenta o iniciar sesión en el portal.*



Comuníquese con AllOne Health

Lláme: 1-888-993-7650

Visita: allonehealth.com/deeroaks

Usar el código proporcionado por la empresa: *hidco*

ALLONE
HEALTH

The AllOne Health App— Instant Access to Your Assistance Program



Taking care of your mental health should be simple, supportive, and always within reach. That's why we created the AllOne Health App—to make it easier than ever for you to access the care you need, when you need it.

Whether you're navigating life's challenges, looking for resources, or just need someone to talk to, we're here to help.

WHAT YOU'LL FIND INSIDE THE APP

Virtual Counseling Made Easy

Self-schedule virtual counseling sessions directly through the app.

Izzy, Your AI Mental Health Navigator

Receive guidance and personalized support in real time.

On-Demand Self-Help Resources

Explore self-guided therapy (iCBT), articles, videos, assessments, and tools.

Real Human Support

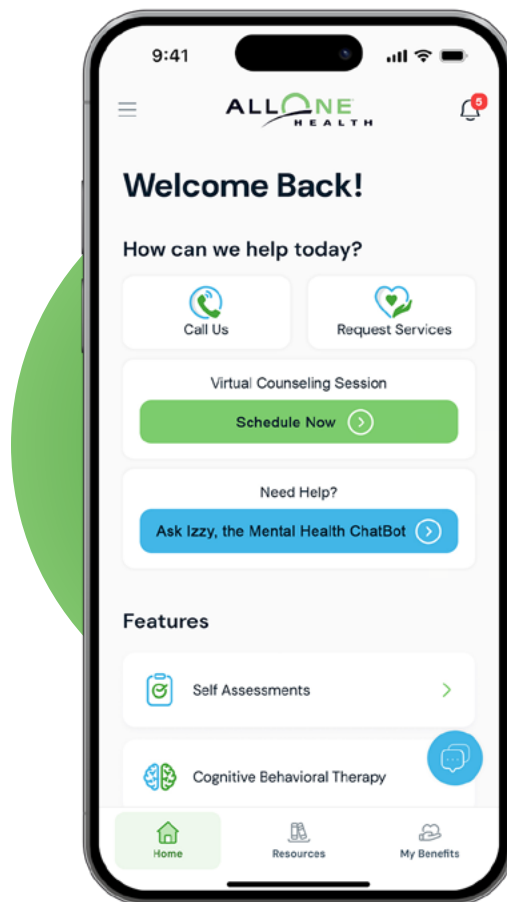
24/7 live assistance is always just a tap away when you want to speak to someone.

HOW IT WORKS

1. **Download the AllOne Health App** from the [Apple App Store](#) or [Google Play Store](#).
2. **Sign Up** using your existing member portal access code. You'll still have access to the member portal. However, the new AllOne Health App makes accessing care and requesting support easier and more convenient.
3. **Start Exploring** – Book sessions, chat with Izzy, and discover resources that support your whole health.

Download the App and Take the First Step

No matter where you are in your journey, support is here—because your mental health deserves care that's easy to access, always available, and built around you.



Contact AllOne Health

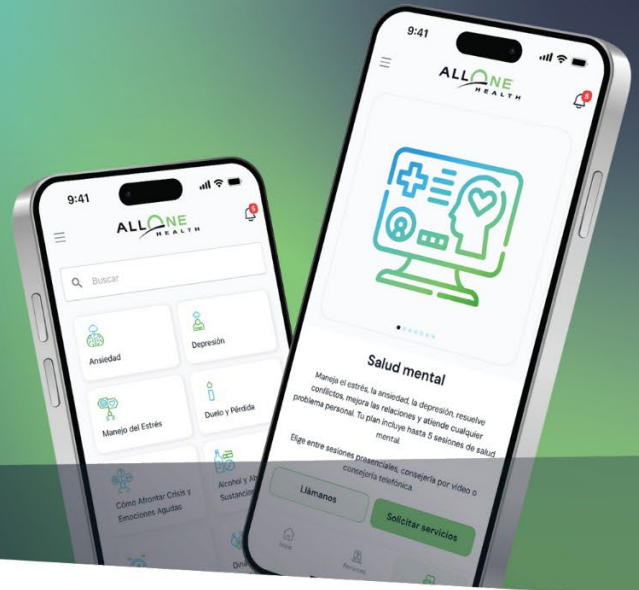
Call: (888) 993-7650

Visit: allonehealth.com/deeroaks

Code: hidco



La Aplicación AllOne Health— Acceso instantáneo a su programa de asistencia



Cuidar su salud mental debe ser sencillo, con apoyo y siempre a su alcance. Por eso creamos la aplicación AllOne Health, para que le sea más fácil que nunca acceder a la atención que necesita, cuando la necesita.

Ya sea que esté enfrentando los desafíos de la vida, buscando recursos o simplemente necesite hablar con alguien, estamos aquí para ayudarle.

QUÉ ENCONTRARÁ EN LA APLICACIÓN

Asesoría virtual simplificada

Programe usted mismo sus sesiones de asesoramiento virtual directamente a través de la aplicación.

Izzy, su navegador de salud mental con inteligencia artificial

Reciba orientación y apoyo personalizado en tiempo real.

Recursos de autoayuda disponibles a solicitud

Explore la terapia autoguiada (iCBT), artículos, videos, evaluaciones y herramientas.

Apoyo humano real

Asistencia en vivo 24/7, siempre cerca de usted cuando quiera hablar con alguien.

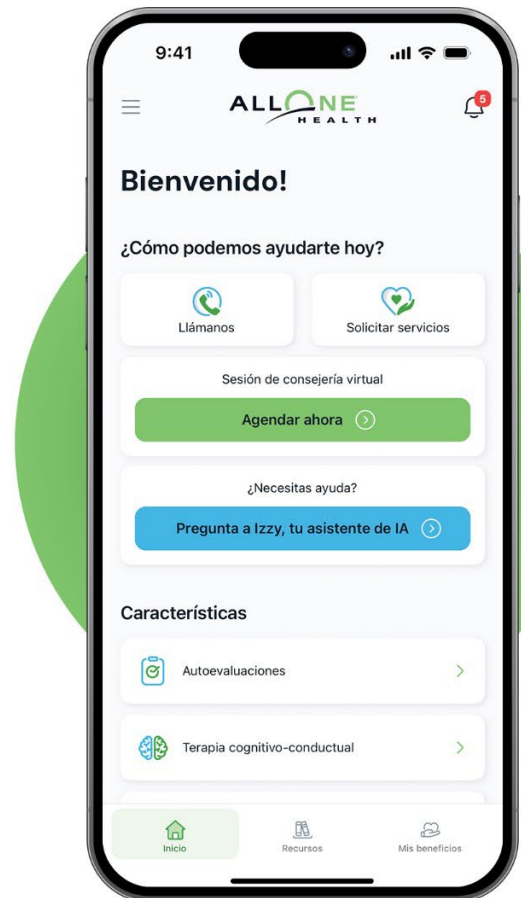
CÓMO FUNCIONA

1. **Descargue la aplicación AllOne Health** usando la [Apple App Store](#) o [Google Play Store](#).
2. **Regístrese** usando el código actual de su portal para miembros. Usted seguirá teniendo acceso al portal para miembros. Sin embargo, la nueva aplicación AllOne Health hace que el acceso a la atención y la solicitud de apoyo sean más fáciles y cómodos.
3. **Empiece a explorar** – Agende sesiones, chatee con Izzy y descubra recursos que apoyan su salud integral.

Descargue la aplicación y dé el primer paso

No importa en qué etapa de su camino se encuentre, aquí encontrará apoyo, porque su salud mental merece una atención fácil de obtener, siempre disponible y centrada en usted.

**Algunas características aún no están completamente traducidas.*



Comuníquese con AllOne Health
Lláme: 1-888-993-7650

Visita: www.allonehealth.com/deeroaks
Código del portal y la app: hidco





FREE

EMPLOYEE FITNESS CLASSES

FOR ALL HIDALGO COUNTY EMPLOYEES!

SCHEDULE

MONDAY – FRIDAY

1-HOUR CLASSES

12:00 PM • 4:00 PM 5:30 PM



JOIN US!

**Precinct 2 Indoor Sports Complex
3600 E. Eldora Rd, Pharr, TX 78577**



CALL 956-322-6583



GRATIS

CLASES DE EJERCICIO

**¡PARA TODOS LOS EMPLEADOS DEL
CONDADO DE HIDALGO!**

**HORARIO DE
LAS CLASES**

LUNES – VIERNES

CLASES DE 1 HORA

12:00 PM • 4:00 PM 5:30 PM



**¡ACOMPaña
NOS!**

**Precinct 2 Indoor Sports Complex
3600 E. Eldora Rd, Pharr, TX 78577**



LLAMAR AL 956-322-6583

One Membership.

Thousands of Ways to Stay Active and Save Money.

-  12,200+ Gyms
-  9,300+ On-Demand Videos
-  1:1 Well-Being Coaching
-  Enroll Your Spouse¹

No annual fees or long-term contracts. Switch gyms anytime.



TRUxFIT
ATHLETIC CLUBS

ANYTIME
FITNESS

UFC GYM

and many more!



Plus: 5,700+ Premium Gym Options at exercise studios, outdoor experiences, and others with 20% – 70% discounts at most locations²



Get Started:

Scan QR code to view a tutorial video on how to sign up for your gym membership discount!

¹ Add a spouse/domestic partner to a primary membership for additional monthly fees. Spouse/domestic partners must be 18 years or older. Fees may vary based on fitness center selection.

² Costs for premium exercise studios exceed \$28/mo. and an enrollment fee will apply for each premium location selected, plus applicable taxes. Fees vary based on premium fitness studios selected.

Una Membresía. Miles de formas de mantenerse activo y ahorrar dinero.

-  12,200+ Gimnasios
-  9,300+ Videos a Pedido
-  Entrenamiento de Bienestar 1:1
-  Inscriba a Su Cónyuge¹

Sin cuotas anuales ni contratos a largo plazo. Cambia de gimnasio en cualquier momento.



TRU|FIT
ATHLETIC CLUBS

ANYTIME
FITNESS

UFC GYM

¡y muchos más!

Además: 5,700+ Opciones de Gimnasio Premium en estudios de ejercicios, experiencias al aire libre y otros con descuentos del 20% al 70% en la mayoría de las ubicaciones²



Empezar:

¡Escanee el código QR para ver un video tutorial sobre cómo registrarse para obtener el descuento de membresía de su gimnasio!



¹ Agregue un cónyuge/pareja de hecho a una membresía principal por tarifas mensuales adicionales. El cónyuge/pareja de hecho debe tener 18 años o más. Las tarifas pueden variar según la selección del centro de fitness.

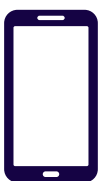
² Los costos de los estudios de ejercicio premium superan los \$28/mes. y se aplicará una tarifa de inscripción por cada ubicación premium seleccionada, más los impuestos correspondientes. Las tarifas varían según los estudios de fitness premium seleccionados.

© 2023 American Specialty Health Incorporated (ASH). Reservados todos los derechos. El programa Active&Fit Direct™ es proporcionado por American Specialty Health Fitness, Inc., una subsidiaria de ASH. Active&Fit Direct y los logotipos de Active&Fit Direct son marcas comerciales de ASH. Otros nombres o logotipos pueden ser marcas comerciales de sus respectivos propietarios. La participación en el gimnasio estándar y en el estudio premium varía según la ubicación y está sujeta a cambios. Los videos de ejercicios a pedido están sujetos a cambios. ASH se reserva el derecho de modificar cualquier aspecto del Programa (incluyendo, sin limitación, la(s) Tarifa(s) de Inscripción, la(s) Tarifa(s) Mensual(es), cualquier Tarifa de Mantenimiento Anual futura y/o el Período Introductorio) en cualquier momento según los términos y condiciones. Si modificamos una tarifa o hacemos un cambio sustancial al Programa, le enviaremos un aviso con no menos de 30 días de anticipación a la fecha de entrada en vigencia del cambio. Podemos discontinuar el Programa en cualquier momento previa notificación por escrito.

JOIN US On Facebook!

Hidalgo County Employee Wellness 



**SCAN
ME** 

- Accessible to County employees only!
- Be notified about upcoming Wellness Program events.
- Share your health journey with others, recipes, workout techniques, and connect with colleagues.



¡Únete a nosotros en Facebook!

Hidalgo County Employee Wellness



¡ESCANEA
AQUÍ!



- ¡Accesible solo para los empleados del condado!
- Reciba notificaciones sobre los próximos eventos del Programa de Bienestar.
- Comparta su viaje de salud con otros, recetas, técnicas de entrenamiento y conéctese con colegas.

