

EMPLOYEE WELLNESS
PROGRAM



AVAILABLE FREE TO ALL
COUNTY EMPLOYEES!

WELLNESS CONSULTATIONS



Nutrition Services

KRISTINA SCHMIDT, RD/LD

NUTRITIONIST

kristina.schmidt@co.hidalgo.tx.us

956-318-2660 EXT: 4961



Fitness Services

SEBASTIAN BUITRON, CPT

WELLNESS COORDINATOR

sebastian.buitron@co.hidalgo.tx.us

956-318-2660 EXT: 4964

DEFINE YOUR WELLNESS
GOALS

BUILD A HEALTH PLAN
TAILORED FOR YOU

SCHEDULE FOLLOW-UP
APPOINTMENTS FOR RESULTS

OFFICE LOCATION
505 S. MCCOLL ROAD, STE F
EDINBURG, TX 78539

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)





DEER OAKS EAP SERVICES

Discover Your EAP + Work-Life Benefit

Employee Assistance Program

The Deer Oaks Employee Assistance Program (EAP) is a free service provided for you, your dependents, and household members by your employer. This program offers a wide variety of counseling, referral, and consultation services, which are all designed to assist you and your family in resolving work and life issues in order to live happier, healthier, more balanced lives. From stress, addiction, and change management, to locating child care facilities, legal assistance, and financial challenges, our qualified professionals are here to help. These services are completely confidential and can be easily accessed 24/7, offering you around-the-clock assistance for all of life's challenges.

- ✔ **Program Access:** You may access the EAP by calling the toll-free Helpline number, using our iConnectYou App, or instant messaging with a work-life consultant through our online instant messaging system.
- ✔ **Telephonic Assessments & Support:** In-the-moment telephonic support and crisis intervention are available 24/7 along with intake and clinical assessments.
- ✔ **Short-term Counseling:** Counseling sessions with a qualified counselor to assist with issues such as stress, anxiety, grief, marital/family challenges, relationship issues, addiction, etc. Counseling is available via structured telephonic sessions, video, and in-person at local provider offices.
- ✔ **Referrals & Community Resources:** Our team provides referrals to local community resources, member health plans, support groups, legal resources, and child/elder care/daily living resources.
- ✔ **Advantage Legal Assist:** Free 30 minute telephonic or in-person consultation with a plan attorney; 25% discount on hourly attorney fees if representation is required; unlimited online access to a wealth of educational legal resources, links, tools and forms; and interactive online Simple Will preparation.
- ✔ **Advantage Financial Assist:** Unlimited telephonic consultation with an Accredited Financial Counselor qualified to advise on a range of financial issues such as bankruptcy prevention, debt reduction, financial planning, and identity theft; supporting educational materials available; unlimited online access to a wealth of educational financial resources, links, tools and forms (i.e. tax guides, financial calculators, etc.).
- ✔ **Alternate Modes of Support:** Your EAP offers support alternatives in addition to traditional short-term counseling including telephonic life coaching, AWARE stress reduction sessions, and virtual group counseling. During your call with one of our counselors, ask if these programs would be right for you.
- ✔ **Work-life Services:** Our work-life consultants are available to assist you with a wide range of daily living resources such as locating pet sitters, event planners, home repair, tutors, travel planning, and moving services. Simply call the Helpline for resource and referral information.
- ✔ **Child & Elder Care Referrals:** Our child and elder care specialists can help you with your search for licensed child and elder care facilities in your area. They will discuss your needs, provide guidance, resources, and qualified referral packets. Searchable databases and other resources are also available on the Deer Oaks member website.
- ✔ **Take the High Road Ride Reimbursement Program:** Deer Oaks reimburses members for their cab, Lyft and Uber fares in the event that they are incapacitated due to impairment by a substance or extreme emotional condition. This service is available once per year per participant, with a maximum reimbursement of \$45.00 (excludes tips).



CONTACT US:

Toll-Free: (888) 993-7650



Website: www.deeroakseap.com

Email: eap@deeroaks.com





DEER OAKS EAP SERVICES

Descubre Su EAP + Trabajo/Vida Beneficio

Programa de Asistencia al Empleado

El Programa de Asistencia para Empleados de Deer Oaks (EAP) es un servicio gratuito proporcionado por usted, sus dependientes y miembros del hogar por su empleador. Este programa ofrece una amplia variedad de servicios de asesoramiento, derivación y consulta, todos diseñados para ayudarlo a usted y a su familia a resolver problemas laborales y de la vida para vivir vidas más felices, más saludables y más equilibradas. Desde el estrés, la adicción y la gestión del cambio hasta la ubicación de instalaciones de cuidado infantil, asistencia legal y desafíos financieros, nuestros profesionales calificados están aquí para ayudarlo. Estos servicios son completamente confidenciales y se puede acceder fácilmente las 24 horas del día, los 7 días de la semana, ofreciéndole asistencia las 24 horas del día para todos los desafíos de la vida.

- ✓ **Acceso al Programa:** Puede acceder al EAP llamando a la línea de ayuda gratuita, utilizando nuestra aplicación iConnectYou, o mediante mensajería instantánea con un asesor de vida laboral a través de nuestro sistema de mensajería instantánea en línea.
- ✓ **Evaluaciones Telefónicas y Soporte:** En este momento, el soporte telefónico y la intervención en casos de crisis están disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana, junto con la ingesta y las evaluaciones clínicas.
- ✓ **Consejería a Corto Plazo:** Sesiones de consejería con un consejero calificado para ayudarlo con problemas como estrés, ansiedad, pena, problemas conyugales/familiares, problemas de relación, adicción, etc. La consejería está disponible a través de sesiones telefónicas estructuradas, videos y en persona en las oficinas de los proveedores locales.
- ✓ **Referencias y Recursos Comunitarios:** Nuestro equipo proporciona referencias a los recursos de la comunidad local, planes de salud de los miembros, grupos de apoyo, recursos legales y recursos para el cuidado de niños/ancianos/vida diaria.
- ✓ **Ventaja Asistencia Legal:** Consulta telefónica gratuita o en persona de 30 minutos con un abogado del plan; 25% de descuento en honorarios de abogados por hora si se requiere representación; acceso ilimitado en línea a una gran cantidad de recursos legales, enlaces, herramientas y formularios educativos; y la preparación interactiva simple de la voluntad en línea.
- ✓ **Ventaja de Asistencia Financiera:** Consulta telefónica ilimitada con un Asesor Financiero Acreditado calificado para asesorar sobre una variedad de temas financieros, como la prevención de quiebras, la reducción de la deuda y la planificación financiera; materiales educativos de apoyo disponibles; acceso ilimitado en línea a una gran cantidad de recursos financieros educativos, enlaces, herramientas y formularios (es decir, guías de impuestos, calculadoras financieras, etc.).
- ✓ **Asistencia Derobo de Identidad:** Consulta telefónica gratuita con un asesor financiero acreditado; información sobre los pasos que deben tomarse al descubrir el robo de identidad; referencia a agencias de recuperación de crédito de servicio completo; Servicio gratuito de monitoreo de crédito.
- ✓ **Servicios de Vida Laboral:** Nuestros consultores de vida laboral están disponibles para ayudarlo con una amplia gama de recursos de la vida diaria, como por ejemplo, localizar cuidadores de mascotas, planificadores de eventos, reparaciones del hogar, tutores, planificación de viajes y servicios de mudanza. Simplemente llame a la línea de ayuda para obtener información sobre recursos y referencias.
- ✓ **Referencias de Cuidado de Niños y Ancianos:** Nuestros especialistas en cuidado de niños y ancianos pueden ayudarlo en su búsqueda de centros de cuidado de niños y ancianos con licencia en su área. Discutirán sus necesidades, brindarán orientación, recursos y paquetes de referencia calificados. Las bases de datos de búsqueda y otros recursos también están disponibles en el sitio web para miembros de Deer Oaks.
- ✓ **Take the High Road Ride Reimbursement Program:** Tome el programa de reembolso High Road Ride: Deer Oaks reembolsa a los miembros por su taxi, las tarifas de Lyft y Uber en caso de que estén incapacitados debido a una discapacidad por una sustancia o condición emocional extrema. Este servicio está disponible una vez al año por participante, con un reembolso máximo de \$ 45.00 (no incluye propinas).



CONTÁCTENOS:

Línea Gratuita: (888) 993-7650



Sitio Web: www.deeroakseap.com

Correo Electrónico: eap@deeroaks.com



Wellness™

NUTRITION SERVICES

Your Hidalgo County medical benefits cover up to 26 visits a year with an H-E-B dietitian!

GET ASSISTANCE WITH:

- Food allergies
- Athletic performance
- Weight loss
- Digestive support
- Diabetes management

YOU ARE ELIGIBLE FOR COVERAGE IF:

- Diagnosed with diabetes; doctor's referral needed
- BMI > 25



SERVICING LOCATIONS

H-E-B Plus!
901 Trenton Rd
McAllen, TX 78504

H-E-B
1212 S. Clossner Blvd
Edinburg, TX 78539

CALL

855-803-9355

MORE CONTACT INFO:

nutritionservices@heb.com

Monday - Friday | 8:30 AM - 5 PM

Saturday | Virtual visits only

Restrictions may apply. Please call to verify coverage.



Wellness™

NUTRITION SERVICES

¡Sus beneficios médicos del Condado de Hidalgo cubren hasta 26 visitas al año con un dietista de H-E-B!

OBTENGA AYUDA CON:

- Alergia alimentaria
- Desempeño atlético
- Pérdida de peso
- Apoyo digestivo
- Control sobre la diabetes

USTED ES ELEGIBLE PARA LA COBERTURA SI:

- Es diagnosticado con diabetes y tiene una referencia médico necesaria
- Su índice de masa corporal >25



UBICACIONES DE SERVICIO

H-E-B Plus!
901 Trenton Rd
McAllen, TX 78504

H-E-B
1212 S. Closner Blvd
Edinburg, TX 78539

LLAMAR AL

855-803-9355

MÁS INFORMACIÓN DE CONTACTO:

nutritionservices@heb.com

Lunes - Viernes | 8:30 AM – 5 PM

Sábado | Solo visitas virtuales

Se pueden aplicar restricciones. Por favor llame para verificar su cobertura.



FREE

EMPLOYEE FITNESS CLASSES

FOR ALL HIDALGO COUNTY EMPLOYEES!

SCHEDULE

MONDAY – FRIDAY

1-HOUR CLASSES

**5:00 AM • 12:00 PM • 4:00 PM
5:30 PM • 6:30 PM**

SATURDAY

8:00 AM – 11:00 AM

**Saturday classes are available to
all employee family members ages
13 and up.**

JOIN US!

**Precinct 2 Indoor Sports Complex
3600 Athol Street, 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

5:00 AM • 12:00 PM • 4:00 PM
5:30 PM • 6:30 PM

SABADO

8:00 AM – 11:00 AM

Las clases de los sábados están disponibles para todos los miembros de la familia de los empleados de 13 años en adelante.

**¡ACOMPAÑA
NOS!**

Precinct 2 Indoor Sports Complex
3600 Athol Street, 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.



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.

© 2023 American Specialty Health Incorporated (ASH). All rights reserved. The Active&Fit Direct™ program is provided by American Specialty Health Fitness, Inc., a subsidiary of ASH. Active&Fit Direct and the Active&Fit Direct logos are trademarks of ASH. Other names or logos may be trademarks of their respective owners. Standard gym and premium studio participation varies by location and is subject to change. On-demand workout videos are subject to change. ASH reserves the right to modify any aspect of the Program (including, without limitation, the Enrollment Fee(s), the Monthly Fee(s), any future Annual Maintenance Fees, and/or the Introductory Period) at any time per the terms and conditions. If we modify a fee or make a material change to the Program, we will provide you with no less than 30 days' notice prior to the effective date of the change. We may discontinue the Program at any time upon advance written notice.

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.



¡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 Agregar 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.

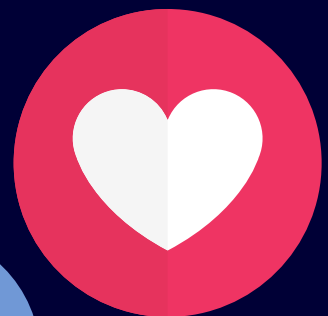
JOIN US On Facebook!

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.

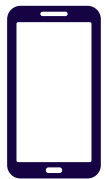


¡Únete a nosotros en Facebook!

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.

