



Fall 2024



Dear Participant:

We are excited to announce our monthly health notices will now be combined into a quarterly newsletter. This newsletter will feature a fresh design with the same important health tips and updates about your benefits¹. Watch for the new look in 2025!

In the meantime, do not let the holidays get in the way of your healthy eating and diabetes-prevention plan! **Use the following tips to take control of your blood sugar this holiday season:**

- Eat close to your usual mealtimes to keep your blood sugar level steady
- Bring a healthy dish to your next potluck (like a salad or lean protein)
- Plan your carb choices in advance – cut back on potatoes and pasta in favor of a slice of your mother-in-law's award-winning pumpkin pie
- Don't skip meals before a Thanksgiving feast – when you're hungry, you're more likely to overeat
- Outsmart the buffet by filling your plate with veggies before moving to other options
- Keep moving by inviting friends and family for a short walk after a heavy meal

If you're hosting this holiday season, support your friends and family with diabetes by:

- Offering the holiday classics *and* healthier options
- Leave sauces, dressings, and toppings on the side so guests can customize
- Managing diabetes looks different for everyone, so ask plenty of questions!

Are you looking for a way to help monitor your diabetes? The UFCW Local 1776 and Participating Employers Health & Welfare Fund ("Fund") diabetes management program, offered in partnership with Dario Health, is available at *NO COST* to participants and spouses enrolled in medical coverage through the Fund. Sign up and get: the Dario App, with tips and guides for better diabetes management, a pocket-sized glucose testing kit with free unlimited test strips and more. Use the link on the enclosed flyer to get started with Dario!

And, remember, the Fund provides free personal health coaching for diabetes and other conditions through a partnership with Uprise Health. So, take advantage and call an Uprise health coach today at 1-855-281-7555 for help with diabetes and other health conditions.

Very Truly Yours,

The Fund Office

¹ Your eligibility is subject to your continued eligibility for benefits and all other Fund rules.



Take Charge of Your Health!

November is Diabetes Awareness Month, a crucial time to increase understanding and awareness about diabetes. It's never too late to take control of your health.

Here are five essential strategies to help you live well with diabetes:



Stay Active

01

Aim for at least 150 minutes of moderate exercise each week. Activities like walking, swimming, or cycling can help lower blood sugar levels and improve insulin sensitivity.

Use the Dario App to track your progress!



Focus on Balanced Nutrition

02

What you eat has a direct impact on your blood sugar levels. Prioritize whole foods like vegetables, whole grains, lean proteins, and healthy fats.

Check out Dario's Care Kitchen for delicious, diabetes-friendly recipes



Build a Support Network

03

Connecting with others who understand diabetes can be incredibly beneficial. Whether it's family, friends, or support groups, sharing experiences can help you feel less isolated.

Reach out to your Dario coach for advice and encouragement!



Monitor Your Blood Sugar

04

Regular monitoring helps you understand how your body responds to different foods and activities. Keeping track of your levels can empower you to make informed decisions about your health.

Utilize the Dario App to easily track your blood sugar readings



Prioritize Mental Well-Being

05

Living with diabetes can be stressful. Incorporate relaxation techniques such as mindfulness, deep breathing, or yoga into your routine.

Explore guided meditations in Dario App to help reduce stress and promote a positive mindset!

This Diabetes Awareness Month, commit to taking actionable steps to manage your diabetes effectively. Every effort counts toward a healthier, more fulfilling life!

DARIO CAN HELP

Get started with Dario today



Scan : the QR code

Visit : mydar.io/flyer/ufcw1776

Call : 1.833.875.0276

Already a Dario member?



Open the app and get started toward better diabetes management

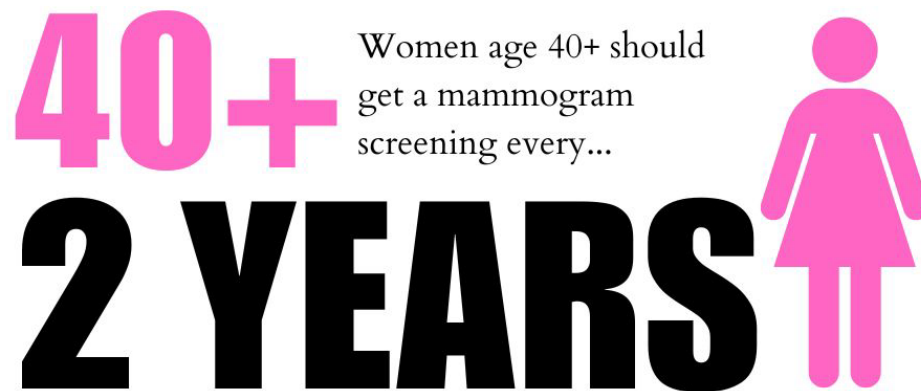


Fall 2024

Dear participant,

Breast cancer continues to be the second leading cause of cancer death in women. Furthermore, by the end of 2024, the National Breast Cancer Foundation estimates more than 360,000 people will receive a breast cancer diagnosis.

Thankfully, when caught early, the 5-year breast cancer survival rate is 99%! That is why it is so important to act now! For women aged 40 and over, doctors recommend mammogram screenings every two years.



If you have been diagnosed with breast cancer, do not hesitate to get in touch with one of the Oncology Nurse Navigators offered by the Fund's CancerNavigator program. Call 571-556-4923 (Monday through Friday from 8:00 a.m. to 6:00 p.m.) or view the enclosed materials to learn more.

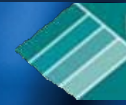
If you have any questions about benefits offered through the Fund, call the Fund Office at 610-941-9400, or toll-free at 1-800-458-8618, Monday through Friday from 8:00 a.m. to 5:00 p.m.

Very Truly Yours,

The Fund Office

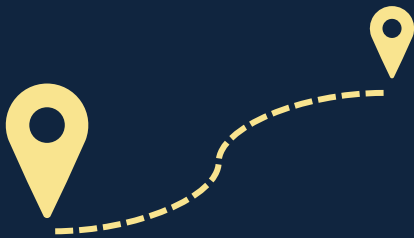
*Certain restrictions may apply. Your eligibility is subject to your continued eligibility for benefits and all other Fund rules.

Walton Campus – 3031B Walton Road – Plymouth Meeting, PA 19462 **Phone:** 610-941-9400 **Fax:** 610-941-9602
www.ufcwbenefitfunds.org



INTRODUCING

CancerNavigator



The **CancerNavigator** service provides tailored education and guidance to cancer patients as they navigate the many decisions that follow a diagnosis.

*CancerNavigator is a **no-cost** benefit offered for UFCW Local 1776 and Participating Employers Health and Welfare Fund participants and their family members who are enrolled in a Fund medical plan.*

Support for Cancer Patients:

- ✓ Understand your specific diagnosis and treatment options
- ✓ Learn which centers in your area are well-equipped to treat your specific cancer type
- ✓ Talk through decisions for your care
- ✓ Schedule appointments with well-equipped centers in your area
- ✓ Access great centers quickly

To reach one of our Oncology Nurse Navigators today:

Call: 571-556-4923
(8am – 8pm ET, M-F)

“ We appreciate [CancerNavigator] so much. You are a necessity and there are a lot of families that could not do it without you. ”

– *CancerNavigator Patient*

Fall 2024

Dear Participant,

According to the American Foundation for Suicide Prevention, suicide is the 11th leading cause of death in the United States. But there is hope! Every fall, National Suicide Prevention Month offers us the chance to learn about both the warning signs for suicide and the resources available to us in times of crisis.

94% of adults surveyed in the U.S. think suicide can be prevented.

Warning signs for suicide include:

- Feelings of hopelessness, being trapped, or having no reason to live
- Voicing concerns about being a burden to others
- Increased use of alcohol or drugs
- Looking for ways to end one's life, such as searching online for methods
- Withdrawing from activities and isolating from family and friends
- Sleeping too much or too little
- Visiting or calling people to say goodbye or giving away prized possessions
- Aggression, agitation, and anger
- Depression, anxiety, or a sense of humiliation/shame

**If you or a loved one is actively in a time of crisis,
call or text 988 or text TALK to 741741.**

For other developing or worsening mental health concerns, know that the UFCW Local 1776 and Participating Employers Health & Welfare Fund offers several resources to help ease or even alleviate your symptoms. See the enclosed flyer for information about how to get assistance.

Questions about your benefits? We're here to help! Contact the Fund Office at 610-941-9400, or toll-free at 1-800-458-8618, Monday through Friday from 8:00 a.m. to 5:00 p.m.

Very Truly Yours,

The Fund Office

*Certain restrictions may apply. Your eligibility is subject to your continued eligibility for benefits and all other Fund rules.

Walton Campus – 3031B Walton Road – Plymouth Meeting, PA 19462 **Phone:** 610-941-9400 **Fax:** 610-941-9602

www.ufcw1776benefitfunds.org

Stressed? Grieving? Worried?
Concerned about a loved one?



Do You Know Who You Can Call?



Call MHC for confidential assistance with:

- Stress/PTSD
- Anxiety
- Suicide Risk
- Depression
- Grief/Loss
- Relationship Problems
- Drug/Alcohol Abuse
- Legal Issues
- Financial Problems
- And Much More



mhc

Building Healthy Workplaces Since 1980

800-255-3081

www.mhconsultants.com

Otoño 2024



Estimado participante:

Nos complace anunciar que nuestros avisos de salud mensuales ahora se combinarán en un boletín trimestral. Este boletín contará con un diseño nuevo con los mismos consejos de salud importantes y actualizaciones sobre sus beneficios¹. ¡Esté atento al nuevo diseño en 2025!

Mientras tanto, ¡no permita que las fiestas se interpongan en su plan de alimentación saludable y prevención de la diabetes! **Use los siguientes consejos para tomar el control de su azúcar en la sangre en esta temporada de fiestas:**

- Coma cerca de sus horarios habituales de comidas para mantener estable su nivel de azúcar en la sangre
- Lleve un plato saludable a su próxima comida compartida (como una ensalada o proteína magra)
- Planifique sus elecciones de carbohidratos con anticipación: reduzca el consumo de papas y pasta en favor del galardonado pastel de calabaza de su suegra
- No te saltes las comidas antes de un banquete de Acción de Gracias: cuando tienes hambre, es más probable que comas en exceso
- Supere el buffet llenando la mitad de su plato con verduras antes de pasar a otras opciones
- Sigue moviéndote invitando a tus amigos y familiares a dar un pequeño paseo después de una comida pesada

¿Está buscando una manera de ayudar a controlar su diabetes? El programa de control de la diabetes de

Si eres el anfitrión de esta temporada festiva, apoya a tus amigos y familiares con diabetes de la siguiente manera:

1. Ofreciendo los clásicos navideños y opciones más saludables
2. Deje las salsas, los aderezos y los aderezos a un lado para que los invitados puedan personalizarlos
3. El manejo de la diabetes es diferente para cada persona, ¡así que haga muchas preguntas!

UFCW Local 1776 y el Fondo de Salud y Bienestar de los Empleadores Participantes ("Fondo"), ofrecido en asociación con Dario Health, está disponible *SIN COSTO* para los participantes y cónyuges inscritos en la cobertura médica a través del Fondo. Regístrese y obtenga: la aplicación Dario, con consejos y guías para un mejor control de la diabetes, un kit de prueba de glucosa de bolsillo con tiras reactivas ilimitadas gratuitas y más. ¡Use el enlace en el folleto adjunto para comenzar con Dario!

Y, recuerde, el Fondo ofrece asesoramiento gratuito de salud personal para la diabetes y otras afecciones a través de una asociación con Uprise Health, así que aproveche y llame a un entrenador de salud de Uprise hoy al 1-855-281-7555 para obtener ayuda con la diabetes y otras afecciones de salud.

Muy sinceramente suyo,

La Oficina del Fondo

¹ Su elegibilidad está sujeta a su elegibilidad continua para los beneficios y todas las demás reglas del Fondo.



¡Toma el control de tu salud!

Noviembre es el Mes de Concientización sobre la Diabetes, un momento crucial para generar más conciencia sobre la diabetes y entenderla mejor. Nunca es tarde para ocuparse de la salud.

Aquí mencionamos cinco estrategias fundamentales para ayudarte a vivir bien si tienes diabetes:



Mantente en movimiento

01

Intenta hacer, por lo menos, 150 minutos de ejercicio moderado por semana. Actividades como caminar, nadar o andar en bicicleta pueden ayudarte a reducir el azúcar en sangre y mejorar la resistencia a la insulina.

¡Usa la app de Dario para seguir de cerca tu progreso!



Enfócate en una nutrición balanceada

02

Lo que comes afecta directamente el nivel de azúcar en sangre. Prioriza los alimentos integrales como las verduras, los granos integrales, las proteínas magras y las grasas saludables.

¡Busca en los Platos Cuidados de Dario y encontrarás recetas deliciosas y aptas para la diabetes



Crea una red de apoyo

03

Conectarte con otras personas que entiendan la diabetes puede ser increíblemente beneficioso. Ya sea que hables con familia, amigos o grupos de apoyo, compartir experiencias puede ayudarte a combatir la sensación de soledad.

¡Comunícate con tu coach de Dario! Te motivará y te dará consejos.



Controla tu nivel de azúcar en sangre

04

Controlarte periódicamente te ayuda a entender cómo responde tu cuerpo a diferentes alimentos y actividades. Llevar un registro de tus niveles puede darte la determinación que necesitas para tomar decisiones informadas sobre tu salud.

Utiliza la app de Dario para controlar fácilmente el nivel de azúcar en sangre



Prioriza el bienestar mental

05

Vivir con diabetes puede ser estresante. Incorpora a tu rutina técnicas de relajación como la atención plena, la respiración profunda o el yoga.

¡Explora las meditaciones guiadas en la app de Dario para reducir el estrés y promover una mentalidad positiva!

En este Mes de Concientización sobre la Diabetes, comprométete a dar pasos concretos para controlar la diabetes de forma eficaz. ¡Cada granito de arena cuenta para tener una vida más sana y plena!

DARIO TE PUEDE AYUDAR

Comienza con Dario hoy



Escanea : el código QR

Visita : mydar.io/flyer/ufcw1776

Teléfono : 1.833.875.0276

¿Ya eres miembro de Dario?



Abre la app y empieza a controlar mejor la diabetes



Otoño 2024

Estimado participante,

El cáncer de mama sigue siendo la segunda causa de muerte por cáncer en las mujeres. Además, para finales de 2024, la Fundación Nacional del Cáncer de Mama estima que más de 360.000 personas recibirán un diagnóstico de cáncer de mama.

Afortunadamente, cuando se detecta a tiempo, la tasa de supervivencia del cáncer de mama a 5 años es del 99%. ¡Por eso es tan importante actuar ahora! Para las mujeres de 40 años o más, los médicos recomiendan mamografías cada dos años.

40+ Las mujeres mayores de 40 años deben hacerse una mamografía cada...
2 AÑOS 

Si le han diagnosticado cáncer de mama, no dude en ponerse en contacto con una de las Enfermeras Orientadoras de Oncología que ofrece el programa CancerNavigator del Fondo. Llame al 571-556-4923 (de lunes a viernes de 8:00 a.m. a 6:00 p.m.) o vea los materiales adjuntos para obtener más información.

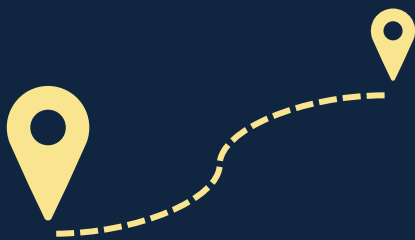
Si tiene alguna pregunta, llame a la Oficina del Fondo al 610-941-9400 o al número gratuito 1-800-458-8618, de lunes a viernes de 8:00 a.m. a 5:00 p.m.

Muy atentamente,

La Oficina del Fondo

*Algunas restricciones pueden ser aplicables. Su inscripción está sujeta a que usted continúe cumpliendo los requisitos para los beneficios y todas las demás normas del Fondo.

CancerNavigator



El servicio CancerNavigator brinda educación y orientación personalizadas a los pacientes con cáncer mientras navegan por las muchas decisiones que siguen a un diagnóstico.

CancerNavigator es un beneficio gratis que se ofrece a los participantes del Fondo de Salud y Bienestar de Empleadores Participantes y UFCW Local 1776 y sus familiares que están inscritos en un plan médico del Fondo.

Apoyamos a los pacientes con cáncer para que:

- ✓ Comprendan su diagnóstico específico y opciones de tratamiento
- ✓ Conozcan qué centros en su área están bien equipados para tratar su tipo de cáncer específico
- ✓ Hablen sobre sus decisiones en cuanto a médicos y centros para su atención
- ✓ Agenden citas en los mejores centros de sus zonas
- ✓ Accedan rápidamente a los mejores centros

Para comunicarse con una de nuestras Enfermeras de Oncología Navegadoras hoy:

Llame al: 571-556-4923

(De 8 a. m. a 6 p. m., hora del este, de lunes a viernes)

“Aprecio mucho a [CancerNavigator]. Ustedes son una necesidad y hay muchas familias que no podrían hacerlo sin ustedes. ”

– un paciente que usó CancerNavigator

Otoño 2024

Estimado participante,

Según la Fundación Americana para la Prevención del Suicidio, el suicidio es la undécima causa de muerte en los Estados Unidos. ¡Pero hay esperanza! Cada otoño, el Mes Nacional de la Prevención del Suicidio nos ofrece la oportunidad de conocer tanto las señales de advertencia del suicidio como los recursos disponibles para nosotros en tiempos de crisis.

94% de los adultos encuestados en los EE. UU. piensan que el suicidio se puede prevenir.

Las señales de advertencia para el suicidio incluyen:

- Sentimientos de desesperanza, de estar atrapado o de no tener ninguna razón para vivir
- Expresar preocupaciones sobre ser una carga para los demás
- Aumento del consumo de alcohol o drogas
- Buscar formas de acabar con la vida, como buscar métodos en línea
- Retirarse de las actividades y aislarse de la familia y los amigos
- Dormir demasiado o muy poco
- Visitar o llamar a las personas para despedirse o regalar posesiones preciadas
- Agresión, agitación e ira
- Depresión, ansiedad o sensación de humillación/vergüenza

Si usted o un ser querido se encuentra activamente en un momento de crisis, llame o envíe un mensaje de texto al 988 o envíe un mensaje de texto con la palabra TALK a 741741.

Para otros problemas de salud mental en desarrollo o empeoramiento, sepa que el Local 1776 de UFCW y el Departamento de Salud y Bienestar de los Empleadores Participantes Fondo ofrecen varios recursos para ayudar a aliviar o incluso aliviar sus síntomas. Consulte el folleto adjunto para obtener información sobre cómo obtener asistencia.

¿Tiene preguntas sobre sus beneficios? ¡Estamos aquí para ayudar! Comuníquese con la Oficina del Fondo al 610-941-9400 o al número gratuito 1-800-458-8618, de lunes a viernes de 8:00 a.m. a 5:00 p.m.

Muy atentamente,

La Oficina del Fondo

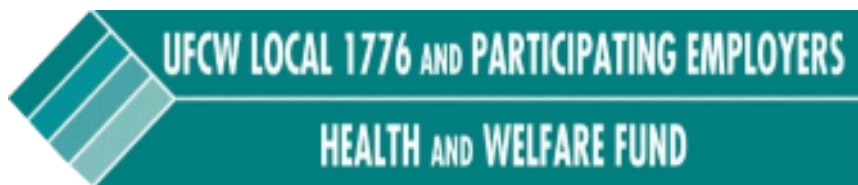
*Algunas restricciones pueden ser aplicables. Su inscripción está sujeta a que usted continúe cumpliendo los requisitos para los beneficios y todas las demás normas del Fondo.

Campus de Walton - 3031B Walton Road - Reunión de Plymouth, PA 19462 **Teléfono:** 610-941-9400 **Fax:** 610-941-9602
www.ufcw1776benefitfunds.org

¿Estresado? ¿Afligido? ¿Preocupado?
¿Preocupado por un ser querido?



¿Sabe a quién puede llamar?



Llame a MHC para obtener asistencia confidencial con:



- Estrés/TEPT
- Ansiedad
- Riesgo de suicidio
- Depresión
- Duelo/Pérdida
- Problemas de Pareja
- Abuso de drogas/alcohol
- Asuntos legales
- Problemas financieros
- Y mucho más



Construyendo Lugares Saludables de Trabajo desde 1980

800-255-3081

www.mhconsultants.com