Is your **chronic health condition** taking over?

"I learned how to recognize the symptoms of my diabetes and was able to control my blood sugar for the first time in years."

Rafael, ***Spouse of Maria, Housekeeper at Hilton Anaheim***

"The program changed my life. I started to prioritize myself and my health. I learned how to control my symptoms and began to manage my pain."

Maria Luisa, ***Housekeeper at Sheraton Park Anaheim***

Change your daily routine and improve your health!

ABOUT BETTER LIVING

Designed by Stanford University for people with ongoing health conditions, *Better Living* is a *free* program that meets once a week for 6 weeks. Each workshop lasts 2½ hours. Join us and learn how to:

- Eat well
- Manage your medications
- Deal with isolation and depression
- Control your pain
- Meet your goals
- Fight fatigue and frustration
- Start an exercise program
- Manage stress and relax

better LIVING!

1 day a week
x 6 weeks

a healthier life

We're just a phone call away – sign up today!
(855) 844-5262

- Solve problems
- Communicate better
- Use your health care plan
- Explore new treatments

WORKSHOP LEADERS

The workshop leaders are people just like you. They have been trained to lead the group. They understand the challenges of living with on-going health conditions. They manage their own chronic conditions using the skills you will learn.

SUPPORT ALONG THE WAY

You will receive lots of support from your classmates, but help outside the program is important, too. You may be able to bring a family member to each session.

This document constitutes a Summary of Material Modifications (SMM) under the Employee Retirement Income Security Act of 1974, as amended, and summarizes recent actions taken by the Board of Trustees of UNITE HERE HEALTH. It describes benefit and administrative changes affecting the information included in your Summary Plan Description (the SPD).

Health Net HMO Option Closed to New Enrollees Effective August 1, 2014

As of August 1, 2014, the Health Net HMO option will be closed to employees not already enrolled in Health Net. Employees already enrolled in Health Net will still be able to add dependents to their Health Net coverage.

Employees not enrolled in the Health Net HMO option as of August 1, 2014 will no longer be able to enroll themselves or their dependents in Health Net. Employees hired on or after August 1, 2014 can only select the Kaiser HMO option for themselves and their dependents.

If you and your dependents are currently enrolled in Health Net, your Health Net coverage will continue. If you choose to enroll in the Kaiser HMO option in the future, you will not be able to re-enroll in the Health Net HMO.

UNITE HERE HEALTH

www.uniteherehealth.org
(855) 844-5262 • (855) 386-3889 (TYY)
13252 Garden Grove Blvd. • Garden Grove, CA 92843

¿Su **enfermedad crónica** está controlándolo a usted?

"Aprendí cómo reconocer los síntomas de la diabetes y pude controlar el nivel de azúcar en la sangre por la primera vez en muchos años."

Rafael, ***esposo de Maria, Departamento de limpieza en el Hilton Anaheim***

"El programa cambió mi vida. Comencé a priorizarme a mí y a mi salud. Aprendí cómo controlar mis síntomas y comencé a controlar mi dolor."

Maria Luisa, ***Departamento de limpieza en el Sheraton Park Anaheim***

¡Cambie su rutina diaria y mejore la salud!

ACERCA DEL PROGRAMA

Elaborado por la Universidad de Stanford para las personas con enfermedades crónicas, Vivir Mejor es un programa *gratuito* con reuniones una vez por semana durante seis semanas. Cada taller es de 2½ horas. Acompáñenos y aprenda a:

- Comer bien
- Manejar sus medicamentos
- Tratar con el aislamiento y la depresión
- Controlar el dolor
- Cumplir las metas
- Lidiar con la fatiga y la frustración
- Iniciar un programa de ejercicio

¡vivir MEJOR!

1 día a la semana
x 6 semanas

una vida más saludable

Estamos sólo a una llamada telefónica, ¡inscríbase hoy!
(855) 844-5262

- Manejar el estrés y relajarse
- Resolver los problemas
- Tener mejor comunicación
- Utilizar el plan de seguro médico
- Investigar tratamientos nuevos

LÍDERES DE LOS TALLERES

Los líderes de los talleres son personas iguales que ustedes. Están capacitados para dar el taller. Entienden los obstáculos de vivir con enfermedades crónicas. Ellos manejan sus propias condiciones crónicas usando las técnicas que ustedes aprenderán.

APOYO EN EL CAMINO

Tendrán mucho apoyo de sus compañeros en los talleres, pero el apoyo fuera del programa también es importante. Es posible que lo pueda acompañar alguno de sus familiares en cada sesión.

Esta notificación constituye un Resumen de las Modificaciones a los Materiales (SMM, por sus siglas en inglés) en conformidad con la Ley de Seguridad de los Ingresos de Jubilación de los Empleados de 1974 y sus enmiendas, y describe las últimas decisiones tomadas por el Consejo de Fideicomisarios de UNITE HERE HEALTH. Aquí se describen los cambios administrativos y a los beneficios que afectan la información incluida en la Descripción Resumida del Plan (SPD, por sus siglas en inglés).

Se cerrara la opción de Health Net HMO a nuevos inscritos efectivo 1o de Agosto del 2014

A partir del 1 de agosto de 2014, los empleados que no estén inscriptos en Health Net ya no podrán elegir la HMO de Health Net. Los empleados que ya estén inscriptos en Health Net podrán continuar agregando dependientes a su cobertura Health Net.

A partir del 1 de agosto de 2014, los empleados que no estén inscriptos en la opción HMO de Health Net ya no podrán inscribirse o inscribir a sus dependientes en Health Net en el futuro. Los empleados contratados a partir del 1 de agosto de 2014, sólo podrán inscribirse o inscribir a sus dependientes en la opción de la HMO de Kaiser.

Si usted o sus dependientes se encuentran actualmente inscritos en Health Net, su cobertura Health Net continuará. Si en el futuro usted decide inscribirse en la opción de la HMO de Kaiser, no podrá reinscribirse en la HMO de Health Net.

UNITE HERE HEALTH

www.uniteherehealth.org
(855) 844-5262 • (855) 386-3889 (TYY)
13252 Garden Grove Blvd. • Garden Grove, CA 92843