

BUENA SALUD

! ¡No lo olvide!

¡Nuestro equipo de Servicios para Miembros está aquí para ayudar!

¿Tiene preguntas sobre su plan de salud? Nuestro equipo local de Servicios para Miembros habla su idioma y puede ayudarle a comprender sus beneficios, encontrar un proveedor y responder a sus preguntas.

? ¿Sabía?

¡Tenemos un sorteo de tarjetas de regalo!

Participe para tener la oportunidad de ganar una tarjeta de regalo de \$25 de Stop & Shop antes de 31 de diciembre. Visite www.nhpri.org/newsletter-affle y complete el formulario para participar. Se seleccionará un ganador al azar entre todos los participantes.*

*Solo para miembros del plan Medicaid (ACCESS y TRUST) y plan Comercial.

? ¿Has Escuchado?

Obtenga recompensas por una vida saludable.

En Neighborhood queremos que se mantengas saludable. ¡Gane tarjetas de regalo de \$25 de Walmart por cuidarse al obtener su chequeo físico, o por inscribirse en un gimnasio entre otras actividades!*

*Se aplican restricciones. Solo para miembros de Medicaid y planes Comerciales.

Healthy You is published by Neighborhood Health Plan of Rhode Island for its members. The information is intended to educate its members about subjects pertinent to their health and is not a substitute for consultation with their provider. ©2025 Printed in U.S.A.

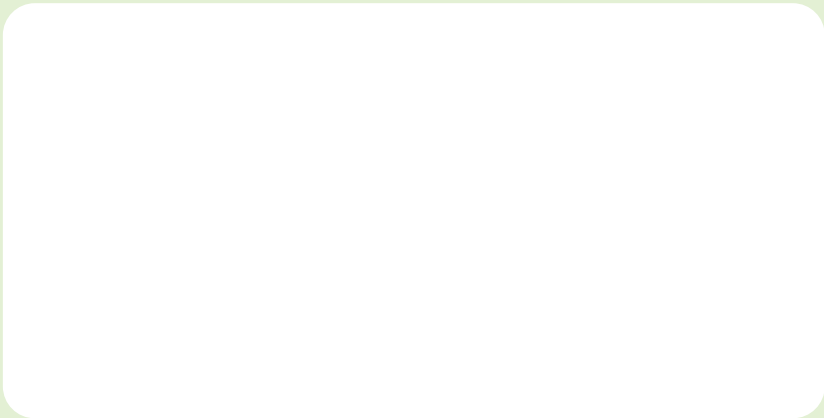
Buena Salud es una publicación para los miembros de Neighborhood Health Plan of Rhode Island. La información tiene como propósito educar a sus miembros sobre temas pertinentes a su salud y no es un sustituto de la consulta con su proveedor. ©2025 Impreso en U.S.A.

For more health tips and resources, visit www.nhpri.org/your-health or call Neighborhood Member Services. You can find the phone number on the back of your member ID card.

Para obtener más consejos y recursos de salud visite: www.nhpri.org/your-health o llame a Servicios para Miembros de Neighborhood. Puede encontrar el número de teléfono en la parte de atrás de su tarjeta de identificación de miembro.



ENTER OUR
**\$25 STOP & SHOP
GIFT CARD GIVEAWAY!**
¡PARTICIPE EN NUESTRO
SORTEO DE TARJETAS DE
REGALO STOP & SHOP DE \$25!



 Fall 2025 | Otoño de 2025

HEALTHY YOU BUENA SALUD

Your 5-minute guide to healthy living
Su guía de 5 minutos para una vida saludable



Learn how to...

- ✔ Get a no-cost flu shot
- ✔ Increase your step count

...and more!

Aprenda cómo...

- ✔ Obtener una vacuna contra la gripe sin costo
- ✔ Aumentar su número de pasos

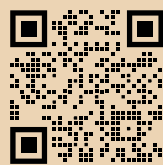
...y mucho más!

Important Links

Scan the QR code to enter the \$25 Stop & Shop gift card giveaway and get more information about the topics in this newsletter.

Enlaces Importantes

Escanee el código QR para participar en el sorteo de tarjetas de regalo de \$25 de Stop & Shop y obtener más información sobre los temas de este boletín.



HEALTHY YOU

! Don't Forget!

Our Member Services team is here to help!

Have questions about your health plan? Our local Member Services team speaks your language and can help you understand your benefits, find a provider, and answer your questions.

? Did You Know?

We have a gift card giveaway!

Enter for a chance to win a \$25 Stop & Shop gift card by December 31. Visit www.nhpri.org/newsletter-affle and fill out the form to enter. One winner will be randomly selected from all entries.*

*For Medicaid (ACCESS and TRUST) plan and Commercial plan members only

? Have You Heard?

Get rewarded for healthy living.

Neighborhood wants you to stay healthy. Earn \$25 gift cards to Walmart for getting your yearly check-up, joining a gym, and more!*

*Restrictions apply. For Medicaid and Commercial plan members only.

Tenemos servicios de intérprete gratuitos para ayudar a responder sus preguntas sobre su salud y plan de medicamentos. Llame al 1-800-963-1001 (TTY 711).

Dispomos de serviços de intérprete gratuitos para ajudar a responder às suas perguntas sobre o seu plano de saúde e de medicamentos. Ligue para 1-800-963-1001 (TTY 711).

យើងផ្តល់សេវាអ្នកបកប្រែឆ្លាស់មាត់ដោយឥតគិតថ្លៃ ដើម្បីជួយឆ្លើយសំណួរអំពីផែនការសុខភាព និងផែនការឱសថរបស់អ្នក។ សូមហៅទូរសព្ទទៅលេខ 1-800-963-1001 (TTY 711)។

Open Enrollment is happening now!

November 1, 2025 – January 31, 2026

If you want to KEEP your plan

All you need to do is pay your premium bill from HealthSource RI and you will be enrolled in your current Neighborhood plan for 2026. To be eligible for plans in 2026, your account balance must be current.

If you want to CHANGE your plan

Our Sales Team can help you learn about your options so you can choose a plan that is right for you.

 Call 1-401-459-6075 (TTY 711) from 8:30 a.m. to 5:00 p.m.

 Visit www.nhpri.org/become-a-member and fill out the contact form.

Have you heard? Neighborhood has a Member Portal!

With great tools like simple PCP changes, convenient ID card requests, and secure mailing address changes, managing your health plan has never been easier. Get started by signing up for your account today at members.nhpri.org/account/register.

Why is it important to get a flu shot?

Getting your flu shot every year is the best way to help protect against the flu. It also lowers your risk of getting very sick. Most people ages six months or older should get a flu shot. Talk to your provider to make sure you are up to date on all of your recommended vaccinations.

Neighborhood members can get a no-cost flu shot at:

- Your provider's office
- A pharmacy such as Walgreens or CVS
- Local flu shot clinics



7 Fun and Easy Ways to Increase your Daily Steps

When the weather starts to cool down, it is a great time to start taking more walks! Staying active can help improve your overall health and wellness. It can even lower your risk of chronic conditions like heart disease or diabetes.

Here are some ways to increase your daily step count this fall:

 Take the stairs if you can

 Park farther away from the store

 Walk around when you're on a long phone call

 Find a walking buddy

 Go apple picking

 Hike or walk around a local park to see the fall leaves

 Visit a farmer's market to get healthy groceries

If you find that you don't have the time for long walks, taking shorter walks throughout the day can help you reach your goal! Plus, it'll help you to clear your mind so you can improve your mental and physical health at the same time.



7 Formas Divertidas y Fáciles de Aumentar sus Pasos Diarios

Cuando el clima empieza a refrescar, ¡es un buen momento para empezar a caminar más! Mantenerse activo puede ayudar a mejorar su salud y bienestar general. Incluso puede reducir el riesgo de enfermedades crónicas como enfermedades cardíacas o diabetes.

A continuación, se muestran algunas formas de aumentar su recuento diario de pasos este otoño:

 Use las escaleras si puede

 Estacionarse lejos de la tienda

 Camine cuando esté en una llamada telefónica larga

 Encuentre un compañero para caminar

 Vaya a recoger manzanas

 Vaya de excursión o camine por un parque local para ver las hojas de otoño

 Visite un mercado de agricultores para comprar alimentos saludables

Si no tiene tiempo para caminatas largas, ¡hacer paseos más cortos a lo largo del día puede ayudarle a alcanzar su meta! Además, le ayudará a despejar la mente y, al mismo tiempo, a mejorar su salud mental y física.



¡La Inscripción Abierta ya está disponible!

1 de noviembre de 2025 – 31 de enero de 2026

Si desea CONSERVAR su plan

Todo lo que necesita hacer es pagar su factura de prima de HealthSource RI y quedará inscrito en su plan actual de Neighborhood para el 2026. Para ser elegible para los planes del 2026, el saldo de su cuenta debe estar al día.

Si desea CAMBIAR de plan

Nuestro Equipo de Ventas puede ayudarle a conocer sus opciones para que pueda elegir el plan ideal para usted.

 Llame al 1-401-459-6075 (TTY 711) de 8:30 a.m. a 5:00 p.m.

 Visite www.nhpri.org/become-a-member y complete el formulario de contacto.

¿Has escuchado? ¡Neighborhood tiene un Portal para Miembros del plan!

Con excelentes herramientas como cambios sencillos de proveedor de cuidado primario, solicitudes convenientes de tarjetas de identificación y cambios seguros de dirección postal. Administrar su plan de salud nunca ha sido tan fácil. Comience hoy mismo registrándose para obtener su cuenta en members.nhpri.org/account/register.

¿Por qué es importante vacunarse contra la gripe?

Vacunarse contra la gripe todos los años es la mejor manera de protegerse. También reduce el riesgo de enfermarse gravemente. La mayoría de las personas mayores de seis meses deberían vacunarse contra la gripe. Consulte con su médico para asegurarse de estar al día con todas las vacunas recomendadas.

Los miembros de Neighborhood pueden obtener una vacuna contra la gripe sin costo en:

- El consultorio de su proveedor
- Una farmacia como Walgreens o CVS
- Clínicas locales de vacunación contra la gripe