

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.



910 Douglas Pike, Smithfield, RI 02917

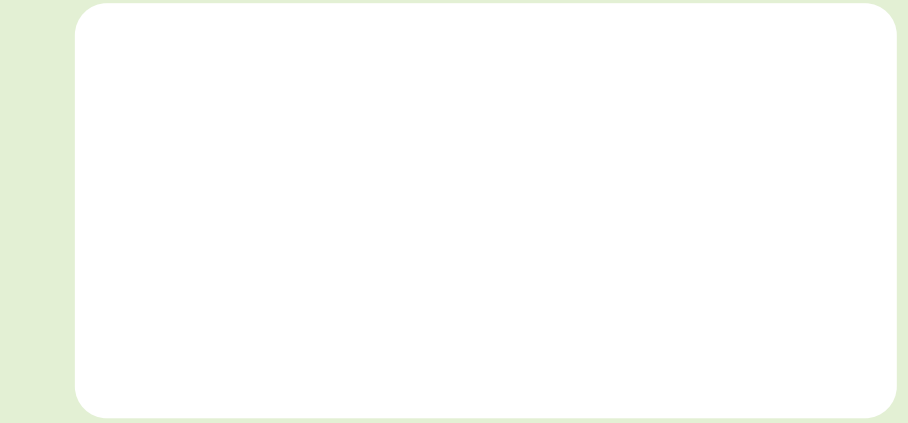


ENTER OUR
\$25 STOP & SHOP
GIFT CARD GIVEAWAY!
¡PARTICIPE EN NUESTRO
SORTEO DE TARJETAS DE
REGALO STOP & SHOP DE \$25!

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



Nonprofit Org.
U.S. Postage
PAID
Providence, RI
Permit No. 1174



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

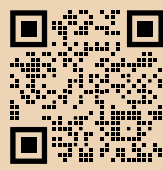
...y mucho más!

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.

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.

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).

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



Featured Recipe: Pumpkin Bread

Ingredients

- 1 can pumpkin (15 ounces)
- 1 cup sugar
- ¼ cup vegetable oil
- 1 cup yogurt, low-fat plain
- 1½ cups flour (all purpose)
- 1½ cups whole wheat flour
- 2 teaspoons baking powder
- 2 teaspoons baking soda
- 2 teaspoons cinnamon
- ½ teaspoon salt
- 1 cup raisins

Directions

1. Preheat oven to 350 °F.
2. In a large mixing bowl, beat together pumpkin, sugar, oil, and yogurt.
3. In a medium bowl, combine the flours, baking powder, soda, cinnamon, and salt. Add to pumpkin mixture, stirring until just moistened.
4. Stir in raisins.
5. Pour into 2 greased 9x5x3 inch loaf pans and bake for about 1 hour.
6. Cool on a wire rack for 10 minutes; remove from pan and cool completely.
7. Enjoy!

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.

Receta Destacada: Pan de Calabaza

Ingredientes

- 1 lata de calabaza (15 onzas)
- 1 taza de azúcar
- ¼ taza de aceite vegetal
- 1 taza de yogurt natural bajo en grasa
- 1½ tazas de harina (para todo uso)
- 1½ tazas de harina integral
- 2 cucharaditas de polvo para hornear
- 2 cucharaditas de bicarbonato de sodio
- 2 cucharaditas de canela
- ½ cucharadita de sal
- 1 taza de pasas

Instrucciones

1. Precalentar el horno a 350 °F.
2. En un tazón grande, bata la calabaza, el azúcar, el aceite y el yogurt.
3. En un tazón mediano, combine las harinas, el polvo para hornear, el bicarbonato, la canela y la sal. Añada la mezcla de calabaza, revolviendo hasta que esté ligeramente humedecida.
4. Incorpore las pasas.
5. Vierta en 2 moldes para pan de 9x5x3 pulgadas engrasados y hornee durante aproximadamente 1 hora.
6. Dejar enfriar sobre una rejilla durante 10 minutos; retirar del molde y dejar enfriar por completo.
7. ¡Disfrute!

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

¿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