

Spring 2024 | Primavera 2024

HEALTHY YOU BUENA SALUD

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

Learn how to...

- Find spring workout ideas for your family
- Start saving for future education
- Plus more!

Aprenda como...

- Encontrar ideas de ejercicios de primavera para su familia
- Empezar a ahorrar para su futura educación
- ¡y mucho más!



Get more with
REWARDS!
¡Obtenga más con
RECOMPENSAS!

How Accountable Entities Keep Medicaid Members Healthy

The State of Rhode Island works with health plans like Neighborhood in a program to lower costs and improve the quality of health care for Medicaid members. Accountable Entities are groups of providers who are a part of this program. These providers help you stay as healthy as you can. They take time to understand how your culture, lifestyle, and needs can affect your health.

Easy Ways to Stay Healthy

- **SCHEDULE** your yearly check-up
- **FOLLOW** your provider's advice
- **TAKE** your medicine exactly as your provider told you to
- **VISIT** your provider for all non-emergency care



How Smart Parents Start Saving for School Now

Right now, it may seem like college, trade school, or a registered apprenticeship is a long way off for your child. But that time will come quickly—and so will the cost.

That's why Rhode Island parents open CollegeBound Saver accounts, Rhode Island's official way to save for future education expenses.

It's quick and easy to open an account. You don't need to put in any money to open one. Then, when you have small amounts here and there, you can add them to your account. It's better than putting that money in a bank account, because you don't have to pay taxes on it. And you know it's set aside for your child's future education.

To find out more, go to CollegeBoundSaver.com/Future or call 1-877-517-4829.

To learn about CollegeBound Saver, its investment objectives, risks and costs, carefully consider the program description available at collegeboundsaver.com before investing.

Check with your home state to learn if it offers tax or other benefits for investing in its own 529 plan. Ascensus College Savings Recordkeeping Services, LLC is the Program Manager.

Get Ready For Spring!

With spring in the air, it is the perfect time to get moving outside! Outdoor workouts help you to keep your mind and body strong. Don't forget to drink water and wear sunscreen when you're exercising outdoors!

Here are a few fun ways you can exercise outside this spring:



Walking



Biking



Hiking



Yoga

Want to exercise outdoors but aren't sure where to go? Find a Rhode Island state park near you. Visit www.riparks.ri.gov/parks to learn more.

Cómo las Entidades Responsables Mantienen Saludables a los Miembros de Medicaid

El Estado de Rhode Island trabaja con planes de salud como Neighborhood en un programa para reducir costos y mejorar la calidad del cuidado de la salud para los miembros de Medicaid. Las Entidades Responsables son grupos de proveedores que forman parte de este programa. Estos proveedores lo ayudan a mantenerse lo más saludable posible. Se toman tiempo para comprender cómo su cultura, estilo de vida y necesidades pueden afectar su salud.

Maneras Fáciles de Mantenerse Saludable

- **PROGRAME** su chequeo anual
- **SIGA** los consejos de su proveedor
- **TOME** su medicamento exactamente como su proveedor le indicó
- **VISITE** a su proveedor para todo el cuidado que no sea de emergencia

Cómo los Padres Inteligentes Empiezan a Ahorrar para la Escuela Ahora

En este momento, puede parecer que la universidad, la escuela vocacional o un aprendizaje registrado están muy lejos para su hijo. Pero ese momento llegará rápidamente, y también el costo.

Es por esta razón que los padres de Rhode Island abren cuentas CollegeBound Saver, la forma oficial de Rhode Island de ahorrar para futuros gastos educativos.

Es rápido y fácil abrir una cuenta. No es necesario aportar dinero para abrir una. Luego, cuando tenga pequeñas cantidades aquí y allá, podrá agregarlas a su cuenta. Es mejor que poner ese dinero en una cuenta bancaria, porque no tiene que pagar impuestos por ello. Y usted sabe que está reservado para la educación futura de su hijo.

Para obtener más información, visite CollegeBoundSaver.com/Future o llame al 1-877-517-4829.

Para obtener más información sobre CollegeBound Saver, sus objetivos de inversión, riesgos y costos, considere cuidadosamente la descripción del programa disponible en collegeboundsaver.com antes de invertir.

Consulte con el Estado donde vive para saber si ofrece impuestos u otros beneficios por invertir en su propio plan 529. Ascensus College Savings Recordkeeping Services, LLC es el Administrador del Programa.

¡Prepárese Para la Primavera!

¡Con la primavera a la vuelta de la esquina, es el momento perfecto para moverse al aire libre! Los entrenamientos al aire libre le ayudan a mantener su mente y su cuerpo fuertes. ¡No olvide beber agua y usar protector solar cuando haga ejercicio al aire libre!

Aquí hay algunas formas divertidas en las que puedes hacer ejercicio al aire libre esta primavera:



Caminando



Montando bicicletas



Participando en excursiones



Haciendo ejercicios de yoga

¿Quiere hacer ejercicio al aire libre pero no está seguro a dónde ir? Encuentre un parque estatal de Rhode Island cerca de usted. Visite www.riparks.ri.gov/parks para obtener más información.

Don't Forget! Enter our Gift Card Giveaway

Thank you for being a valued Neighborhood member! Enter for a chance to win a \$25 Stop & Shop gift card by May 15. Visit www.nhpri.org/newsletter-raffle and fill out the form to enter. One winner will be randomly selected from all entries.*

*For Medicaid and Commercial plan members only

Did You Know? Get Rewarded For Healthy Living!

Neighborhood wants you to stay healthy. That's why we reward you when you make healthy choices. Earn gift cards to Walmart for getting your yearly check-up, joining a gym, and more!*

*Restrictions apply. For Medicaid and Commercial plan members only

Have You Heard? Be Well, Stay Well is Moving Online

Our Be Well, Stay Well newsletter for members with chronic conditions is moving to an electronic-only version. You can find it at www.nhpri.org/BWSW.

¡No lo Olvide! Participe en Nuestro Sorteo de Tarjetas de Regalo

¡Gracias por ser un valioso miembro de Neighborhood! Participe en el sorteo para tener la oportunidad de ganar una tarjeta de regalo Stop & Shop de \$25 antes de 15 de mayo. Visite www.nhpri.org/newsletter-raffle y complete el formulario para participar. Se seleccionará un ganador al azar entre todos los participantes.*

*Solo para miembros de Medicaid y planes comerciales

¿Sabía usted? ¡Obtenga Recompensas por Llevar Una Vida Saludable!

Neighborhood quiere que usted se mantenga saludable. Por esa razón le recompensamos cuando toma decisiones saludables. ¡Gane tarjetas de regalo para Walmart por hacerse su chequeo anual, inscribirse en un gimnasio y más!*

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

¿Escuchó Usted? Estar Bien, Mantenerse Bien Ahora Estará En Línea

Nuestro boletín Estar Bien, Mantenerse Bien para miembros con enfermedades crónicas pasará a una versión electrónica solamente. Puede encontrarlo en www.nhpri.org/BWSW.

Important Links/Enlaces Importantes

Scan the QR code to enter the gift card giveaway and get more information about the topics in this newsletter.

Escanee el código QR para participar en el sorteo de la tarjeta de regalo y obtener más información sobre los temas de este boletín.



Neighborhood Health Plan of Rhode Island is a health plan that contracts with both Medicare and Rhode Island Medicaid to provide benefits of both programs to enrollees.

Tenemos servicios de intérprete sin costo alguno para responder cualquier pregunta que pueda tener sobre nuestro plan de salud o medicamentos. Para hablar con un intérprete, por favor llame al 1-844-812-6896 (TTY 711). Alguien que hable español le podrá ayudar. Este es un servicio gratuito.

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. ©2024 Printed in U.S.A.

H9576_MKT24SPNewsletter Approved 02/20/24 #3421 Approved 03/01/24

Dispomos de serviços de interpretação gratuitos para responder a qualquer questão que tenha acerca do nosso plano de saúde ou de medicação. Para obter um intérprete, contacte-nos através do número 1-844-812-6896 (TTY 711). Irá encontrar alguém que fale o idioma Português para o ajudar. Este serviço é gratuito.

យើងមានសេវាអ្នកបកប្រែផ្ទាល់មាត់ដើម្បីឆ្លើយរាល់សំណួរដែលអ្នកអាចមានអំពី គម្រោងសុខភាព និងផ្ទាល់មាត់ផ្សេងៗទៀត។ ដើម្បីទទួលបានអ្នកបកប្រែផ្ទាល់មាត់ ត្រាន់តែ ហៅទូរស័ព្ទមកយើងខ្ញុំតាមរយៈលេខ 1-844-812-6896 (TTY 711)។ អ្នកដែល និយាយខ្មែរជួយអ្នកបាន។ នេះជាសេវាកម្មឥតគិតថ្លៃ។

For more health tips and resources, visit www.nhpri.org/your-health or call Neighborhood Member Services:

Medicaid Plans: 1-800-459-6019 (TTY 711)
Neighborhood INTEGRITY (Medicare-Medicaid Plan): 1-844-812-6896 (TTY 711)
Commercial Plans: 1-855-321-9244 (TTY 711)

New for 2024!

Get the dental care you need with Neighborhood and Delta Dental of Rhode Island.

Neighborhood has partnered with Delta Dental of Rhode Island to offer preventive dental benefits up to \$1,000 per year.*

Some of the covered services include:

- Two cleanings
- One routine oral exam
- One fluoride treatment
- Dental X-rays
- Fillings
- Denture repairs as needed

To learn more about dental benefits available to INTEGRITY (Medicare-Medicaid Plan) members, contact your care manager or Neighborhood Member Services.

You can reach our Member Services Team at **1-844-812-6896 (TTY 711)** from 8 a.m. to 8 p.m., Monday – Friday and 8 a.m. to 12 p.m. on Saturdays. On Saturday afternoons, Sundays, and holidays, you may be asked to leave a message. Your call will be returned within the next business day. The call is free.

*Additional dental services coordinated with Rhode Island Medicaid

¡Nuevo para 2024!

Obtenga el cuidado dental que necesita con Neighborhood y Delta Dental of Rhode Island.

Neighborhood se ha asociado con Delta Dental de Rhode Island para ofrecer beneficios dentales preventivos de hasta \$1,000 por año.*

Algunos de los servicios cubiertos incluyen:

- Dos limpiezas
- Un examen oral de rutina
- Un tratamiento con flúor
- Radiografías dentales
- Rellenos
- Reparaciones de dentaduras postizas según sea necesario

Para obtener más información sobre los beneficios dentales disponibles para los miembros de INTEGRITY (Plan Medicare-Medicaid), comuníquese con su supervisor de cuidados o con Servicios para Miembros de Neighborhood.

Puede comunicarse con nuestro Equipo de Servicios para Miembros al **1-844-812-6896 (TTY 711)** de 8 am a 8 pm, de lunes a viernes y de 8 am a 12 pm los sábados. Los sábados por la tarde, domingos y días festivos, es posible que se le solicite que deje un mensaje. Su llamada será devuelta dentro del siguiente día hábil. La llamada es gratuita.

*Servicios dentales adicionales coordinados con Rhode Island Medicaid



Neighborhood wants you to stay covered

Medicaid redeterminations are happening now for adults and households with children. There are 3 things you can do to make sure you're ready:

1. **Update** your contact information in your HealthyRhode account.
2. **Watch** for your yellow or green notice in the mail.
3. **Take** action right away. Return any paperwork by the deadline.

To learn more about the Medicaid renewal process, visit www.nhpri.org/medicaid-renewals.

Questions? Call Neighborhood Member Services.

You can reach our Member Services Team at 1-800-459-6019 (TTY 711) from 8 a.m. to 6 p.m. on Monday – Friday.

Neighborhood quiere que usted permanezca cubierto

Actualmente se están realizando redeterminaciones de Medicaid para adultos y hogares con niños. Hay 3 cosas que puede hacer para asegurarse de estar listo:

1. **Actualice** su información de contacto en su cuenta de HealthyRhode.
2. **Esté atento** a su aviso amarillo o verde en el correo.
3. **Actúe** de inmediato. Devuelva cualquier documentación antes de la fecha límite.

Para obtener más información sobre el proceso de renovación de Medicaid, visite www.nhpri.org/medicaid-renewals.

¿Preguntas? Comuníquese con Servicios para Miembros de Neighborhood.

Puede comunicarse con nuestro Equipo de Servicios para Miembros al 1-800-459-6019 (TTY 711) de 8 a.m. a 6 p.m. de lunes a viernes.

