

MENDOCINO COUNTY

WORKING ON WELLNESS

Mendocino County Working on Wellness

EXÁMENES DE SALUD BIOMÉTRICOS EN EL LUGAR



Cada año, Mendocino County Working on Wellness ([MCWOW](#)) ofrece [exámenes de salud biométricos](#) gratuitos para los miembros del plan de salud del condado y sus cónyuges o parejas domésticas cubiertos. En solo 20 minutos, los empleados reciben información importante sobre su salud y resultados confidenciales, todo durante el horario laboral para facilitar su participación.

Estos exámenes son necesarios para calificar para el [Premio de Incentivo de Bienestar](#) de hasta \$500 de descuento en el costo del plan de salud del condado para 2026.

A mediados de julio, 415 empleados se han registrado para un examen. ¡Con solo cuatro eventos restantes, el tiempo se está agotando para ganar este valioso incentivo!

Programa de Asistencia al Empleado

CENTRO DE DESCUENTOS



A través de Magellan Health, el proveedor del [programa de asistencia al empleado](#) del condado, los empleados del condado tienen acceso al Centro de Descuentos **LifeMart**. Este sitio ofrece descuentos en viajes, hoteles, electrónicos, alimentos y la despensa, y más. Con el verano en pleno apogeo, ¡es el momento perfecto para aprovechar los descuentos en parques de atracciones, parques acuáticos, películas y eventos deportivos! Hay algo para todos. Inicia sesión en tu cuenta de [Magellan Health](#) o navega como invitado. Bajo “Mis Beneficios,” busca la alcancía rosa.



MENDOCINO COUNTY

WORKING ON WELLNESS

Lugar de Trabajo Aprobado por Blue Zones

MOAIS DE CAMINATA



En colaboración con [Blue Zones](#), MCWOW introdujo moais de caminata en varias oficinas del Condado. Como resultado de estos moais, se han establecido cuatro grupos de caminata durante el tiempo de descanso: uno en Servicios Sociales en Willits, otro en Servicios Sociales en Ukiah, uno en CareerPoint Mendocino en Ukiah y uno en el Edificio de la Administración del Condado en Ukiah. Cada grupo tiene entre 12 y 20 participantes, y el personal está disfrutando la oportunidad de tomar un descanso y conectarse con sus compañeros en un ambiente divertido y relajado. Aquí algunos comentarios que hemos recibido sobre los moais:

"Me encantaría compartir cómo mi energía y la conexión con mis compañeros de trabajo ha aumentado desde que comenzamos a caminar juntos. Literalmente espero con ansias los miércoles y cómo todos salimos juntos, caminando con orgullo por el Condado y por nosotros mismos. Simplemente se siente bien."

"Para mí, el Walking MOAI ha consolidado aún más nuestro grupo ya unido. Hemos visto resultados positivos al fortalecer nuestra comunicación como grupo más grande al caminar y conversar cada semana. He visto cómo se crean lazos más profundos y apoyo grupal, asegurándonos de que nadie se quede atrás."

[Moai](#), que significa "reunión para un propósito común," inspira una variedad de reuniones, como moais con un propósito, comidas compartidas, salidas a restaurantes y grupos de senderismo. Para más información o para iniciar tu propio moai dentro de la organización del Condado, por favor contacta a mcwow@mendocinocounty.gov.

