



Destacado del programa Mendocino County Trabajando por el Bienestar (MCWOW): PROMOVIENDO LA SALUD Y LA CONEXIÓN A TRAVÉS DE CAMINATAS AL MEDIODÍA



En colaboración con Blue Zones, el Condado está ofreciendo [caminatas al mediodía](#) en Ukiah, Fort Bragg y Willits para alentar a los empleados a tomar aire fresco, hacer ejercicio y conectar con sus compañeros. Estas caminatas no solo apoyan la salud física y mental, sino que también fomentan que los empleados establezcan relaciones fuera de sus espacios de trabajo habituales.

Se introdujo el concepto de "moais de caminatas", grupos sociales formados en torno a caminatas regulares, y como resultado, dos oficinas han comenzado sus propios moais de caminatas, reforzando el éxito del programa al promover tanto el bienestar como la comunidad en el lugar de trabajo.

Destacado del Programa de Asistencia al Empleado: COACHING DE ESTILO DE VIDA



Uno de los beneficios más recientes del [Programa de Asistencia al Empleado](#) (EAP) del Condado es el Coaching de Estilo de Vida. Los empleados del Condado y sus miembros del hogar tienen acceso a seis sesiones anuales de 45 minutos por teléfono o video con un coach certificado de Magellan Healthcare. ¡Este es un beneficio increíble! Los coaches sirven como socios de responsabilidad, guías y motivadores para hacer cambios positivos en áreas como el rendimiento laboral, las relaciones, el control de peso o mejorar el sueño. Para obtener más información sobre el Coaching de Estilo de Vida, haga clic [aquí](#).



MENDOCINO COUNTY WORKING ON WELLNESS

Destacado de la Plataforma de Bienestar Personify Health: SEMANA DE LA SALUD DEL HOMBRE – 9 al 15 de junio



La Semana de la Salud del Hombre tiene como objetivo aumentar la conciencia sobre problemas de salud prevenibles y fomentar la detección temprana y el tratamiento de enfermedades en hombres y niños. Como bien dijo el congresista Bill Richardson: *"Reconocer y prevenir los problemas de salud de los hombres no es solo un problema de los hombres. Debido a su impacto en esposas, madres, hijas y hermanas, la salud de los hombres es verdaderamente un problema familiar."*

En apoyo a la Salud del Hombre, Personify Health (la plataforma de bienestar del Condado) está ampliando su enfoque más allá de la Semana de la Salud del Hombre. Recientemente se han agregado clips de medios que abordan preocupaciones de salud de los hombres. La plataforma también presenta "Jornadas" auto-guiadas específicamente diseñadas para la salud del hombre.

La plataforma de bienestar Personify Health está disponible para TODOS los empleados del Condado. Haga clic [aquí](#) para obtener más información.

