

GREATER NEW YORK

DEDICATED TO THE HEALTH & WELL-BEING OF 1199SEIU MEMBERS

For Your Benefit

EN ESPAÑOL p21

SPRING 2013

Meet Our Featured Member

SANDRA DALE

After Making a Commitment to Improve Her Health, She Helped Others Do the Same



It's Time to Get Heart-Healthy

There's Still Time to Make Sure Your Tax Refund Is All It Can Be!

1199SEIU Funds Benefit and Pension

In this issue

- 3 Lower Co-pays for Office and Specialist Visits
- 3 Have You Created Your "My Account" Yet?
- 4 Early Insights from the 1199SEIU Mental Health Benefits Survey
- 5 Electronic Coordination of Benefits Speeds Rx Reimbursement
- 6 Member Profile: Sandra Dale
- 8 Time to Get Heart-Healthy!
- 11 Heart-Healthy Workshop
- 12 Eat Right for Heart Health
- 13 The Mediterranean Diet Helps Fight Heart Disease – Deliciously!
- 14 Spring Into Action!
- 16 There's Still Time to Make Sure Your Tax Refund Is All It Can Be!
- 18 Our Prenatal Workshop Can Help Ensure You Have a Healthy Pregnancy
- 19 Weight Watchers for 1199ers!
- 19 Join Us on Facebook for Important Updates – and a Chance to Win Some Helpful Gifts
- 20 Talk to a Health Coach for One-on-One Support

The Fund believes the Eligibility Class III plan is a "grandfathered health plan" under the Patient Protection and Affordable Care Act (the Affordable Care Act). As permitted by the Affordable Care Act, a grandfathered health plan can preserve certain basic health coverage that was already in effect when that law was enacted. Being a grandfathered health plan means that this plan may not include certain consumer protections of the Affordable Care Act that apply to other plans, for example, the requirement for an external review process for claims appeals. However, grandfathered health plans must comply with certain other consumer protections in the Affordable Care Act, for example, the elimination of lifetime limits on benefits.

Questions regarding which protections apply and which protections do not apply to a grandfathered health plan and what might cause a plan to change from grandfathered health plan status can be directed to the plan administrator at (646) 473-9200. You may also contact the Employee Benefits Security Administration, U.S. Department of Labor at (866) 444-3272 or www.dol.gov/ebsa/healthreform. This website has a table summarizing which protections do and do not apply to grandfathered health plans.

MESSAGE FROM THE EXECUTIVE DIRECTOR

Dear Members,

As the weather gets warmer and the days grow longer, it is time to start shaking off the winter and looking forward to spring – a great time to renew our efforts to put health first.

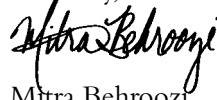
First, you will notice some good news – as of March 1, your co-payments have decreased. Co-payments for office visits will now be \$5 instead of \$10, and specialist co-payments will be \$10 instead of \$15. You will also read about all the tools we have created to help you access your benefits quickly and easily. You can use the personal "My Account" feature on our website to manage your personal health information, check claims and more, and keep up to date on important Fund news on our Facebook page (be sure to "Like" us).

We have also included plenty of information about ways you can start improving your health now, with a special feature on keeping your heart healthy and details on discounted weight-loss programs and upcoming health workshops just for 1199SEIU members. You will even read about one member who inspired her co-workers to join a "Biggest Loser" contest and get fit together. And because we understand that a healthy mind is just as important as a healthy body, we have shared some results from a recent survey asking our members for their opinions on getting the mental healthcare they need.

Finally, please remember that the deadline to file your taxes is fast approaching – but that you still have time to take advantage of free tax preparation assistance and maximize this year's refund.

We hope you enjoy this issue of *For Your Benefit* and keep making the most of all that your Benefit Fund offers. Please do not hesitate to call us at (646) 473-9200 or visit one of our Fund offices with any of your questions or concerns.

Sincerely,



Mitra Behroozi
Executive Director

1199SEIU Benefit and Pension Funds



Good news –
as of March 1,
your co-payments
have decreased.

Lower Co-pays for Office and Specialist Visits

Good news! In January, as a result of the Industry Arbitrator Award, the Greater New York Benefit Fund Trustees approved reducing co-pays for visits to your doctor or specialist, effective March 1, 2013. If you're a member in either Wage Class I or Wage Class II, your co-pay for an office visit has dropped from \$10 to \$5, and your co-pay for a specialist visit fell from \$15 to \$10. If you are eligible for these changes, you should have received a new Health Benefits ID Card with updated co-payment information in the mail. If you haven't yet received your new card, please call our Member Services Department at (646) 473-9200.



Have You Created Your “My Account” Yet?

Since your Benefit Fund first introduced the “My Account” feature, more than 40,000 members have created their own personal information accounts to manage their personal health information online in the convenience and privacy of their homes. With “My Account,” you can:

- Find out the status of a claim;
- Choose your beneficiary;
- Change your address;
- Request a new Health Benefits ID Card; and
- Register for benefits offered by the 1199SEIU/Employer Child Care Fund.

Coming Soon:

Soon the system will allow you to enroll your eligible dependents and access your pension information as well. For more information, or to set up your personal information account, please visit www.1199SEIUFunds.org and click on “My Account” on the home page.

Our Website Has a New Look!

Our redesigned home page helps make it easier for you to find your health benefit information. Just click on the Greater New York Benefit Fund bar on the site’s “Healthcare” page to find everything you need – whether it’s the Preferred Drug List, a participating provider or your Summary Plan Description. And don’t forget to click on “My Account” to create your own personal information account!



Early Insights from the

1199SEIU Mental Health Benefits Survey

Last spring, the 1199SEIU Benefit Funds partnered with Hunter College and the National Alliance on Mental Illness of New York City-Metro, to hold focus groups to learn more about how our members view mental health issues and how comfortable they would feel seeking out mental health services.

Using what we learned from the focus groups, we then conducted a survey by mail, by telephone polling and at five worksites. More than 870 members participated in the survey, discussing their own experiences and sharing their concerns. All responses were anonymous and confidential.

Less than 28 percent of members polled said they knew what they needed to know about their mental health benefits, but most respondents said they were confident that they could quickly find the information they needed. Participants also identified certain barriers that they felt could prevent someone from accessing mental health care, such as privacy concerns (83.5 percent), being worried about what others thought (68.1 percent) or feeling embarrassed about discussing mental health issues (72.9 percent). However, most members said if they needed to, they would seek out mental health services from their doctor, a counselor, social worker or psychiatrist, while only 8.5 percent said they would ignore the problem.

Getting the help you need

Your Benefit Fund offers comprehensive coverage for treating mental health issues, depression and anxiety disorders. As with a physical ailment, you should speak with your healthcare provider about any mental health issues. In addition, our Member Assistance Program's (MAP) social workers can help assess your situation, provide support and guidance for a variety of problems and work with you and your healthcare provider to develop a plan that would meet your needs. To speak with a MAP social worker, call (646) 473-6900. All of your conversations – either over the phone or in person – are strictly confidential; your Benefit Fund does not disclose any medical, mental health or substance abuse treatment information to your employer.




We will provide a more in-depth look at the survey's results in a future issue of *For Your Benefit*, so check back for updates. To learn more about mental health issues, visit the National Alliance on Mental Illness website, www.nami.org.



Electronic Coordination of Benefits Speeds Rx Reimbursement

Beginning April 1, if your spouse or dependents receive secondary prescription drug coverage through the Benefit Fund, they can save time and money by taking advantage of the Fund's new Prescription Electronic Coordination of Benefits (eCOB).

How does Prescription eCOB work? When your spouse or dependents bring their primary prescription coverage ID card along with their 1199SEIU Health Benefits ID Card to a participating retail pharmacy, pharmacists can submit the claim electronically to the primary plan, and then to the Fund. Using eCOB means no more paying up front at the pharmacy and waiting for reimbursements, and no more submitting claims forms to Express Scripts. Just remember, your family members can use eCOB only at participating retail pharmacies for medications covered by the Fund, and they are still subject to the rules and regulations of the Fund's prescription drug benefit.



If you're not sure whether you and your dependents receive prescription coverage, check your 1199SEIU Health Benefits ID Card or your Summary Plan Description.

To learn more, visit www.1199SEIUBenefits.org or call our Member Services Department at (646) 473-9200.

Sandra Dale

When one member made the commitment to improve her health, she helped others do the same.

As a healthcare worker for more than 30 years, Sandra Dale has seen health fads come and go. But what she and her fellow 1199ers are doing now at the Workmen's Circle Multicare Center is breaking new ground and making big improvements in their health. In November, Sandra, a Clinical Coordinator in the Nursing and Rehabilitation Department, helped organize a "Biggest Loser" contest, and nearly 40 of her colleagues – many who said they were at risk for health problems because of their weight, cholesterol, sugar levels or other warning signs – signed up to compete.

As one of the facilities awarded a \$2,000 grant by our joint Union-Management-Fund worksite wellness committee to promote member participation in wellness activities, the Workmen's Circle group set aside the money to reward the winning "Biggest Loser" contestants. In November, the participants began meeting weekly, when they weighed in, had a chance to speak with a nutritionist or dietitian and got support from the other contestants. "People were a little shy at first," Sandra said. "But it took only a few weeks before the weigh-ins became really comfortable, and they were as much about helping each other and rooting for each other as they were about winning the competition."

Most of the contestants walked in one of two groups – splitting up to accommodate different schedules and maintain staff coverage at the facility – and the camaraderie helped keep everyone motivated, Sandra said. They even began walking the steps in a little-used staircase when the winter weather kept them inside. In March, at the final weigh-in, Rehabilitation Transporter Sonia James took home \$800 as the overall winner, with a weight loss of 27 pounds. The remaining \$1,200 (\$500, \$400 and \$300 prizes) went to the three runners-up – Certified Nursing Assistants Lorna Thomas and Evadney Davis, who lost 23 and 17 pounds, and Orderly Jean Pervil, who also lost 17 pounds (and is also Sonia's son). The "Biggest Loser" competitors lost a grand

total of 179 pounds, and the experience was such a hit that members began organizing a follow-up competition before the first one was even finished – and dozens more 1199ers jumped at the chance to get involved.

Sandra said she hadn't expected to win the contest but that just taking part helped jumpstart her own commitment to stay active and eat a nutritious diet. She's maintained a fairly healthy weight throughout her life, she said, but at 53 she knew she needed to continue to watch what she ate and how much she worked out. "I'm proud to say that at my last check-up, my blood pressure was 120/60," she said. "Eating right and exercising help reduce my stress, too, which is good for my heart."

At home, Sandra stays fit by using the *1199SEIU Resistance Band Total-Body Workout* DVD and band, and she has improved her diet by cutting down on simple carbohydrates, like those in white bread and white rice, and eats more vegetables, fruits and lean meats. All of these changes have made a real difference. She's especially pleased to be able to keep up with her three adult sons – ages 20, 23 and 32 – saying she's now the "hip" mother who can join them for outdoor activities or daytrips without feeling like she'll slow anyone down. "I'm even more rested because I'm sleeping better at night," she said. "I feel great, and I have a real glow about me now."

Do you have a healthy story to share?

We're always looking for the opportunity to spotlight members who are protecting their health by losing weight, quitting smoking, bringing a chronic condition under control or just improving their lifestyle in general. If you have made positive changes in your health – or are just starting to – we want to hear from you! To share your story with your fellow members in an upcoming issue of *For Your Benefit*, please contact the Fund at Communications@1199Funds.org.

“People were a little shy at first, but the weigh-ins became as much about helping each other and rooting for each other as they were about winning the competition.”

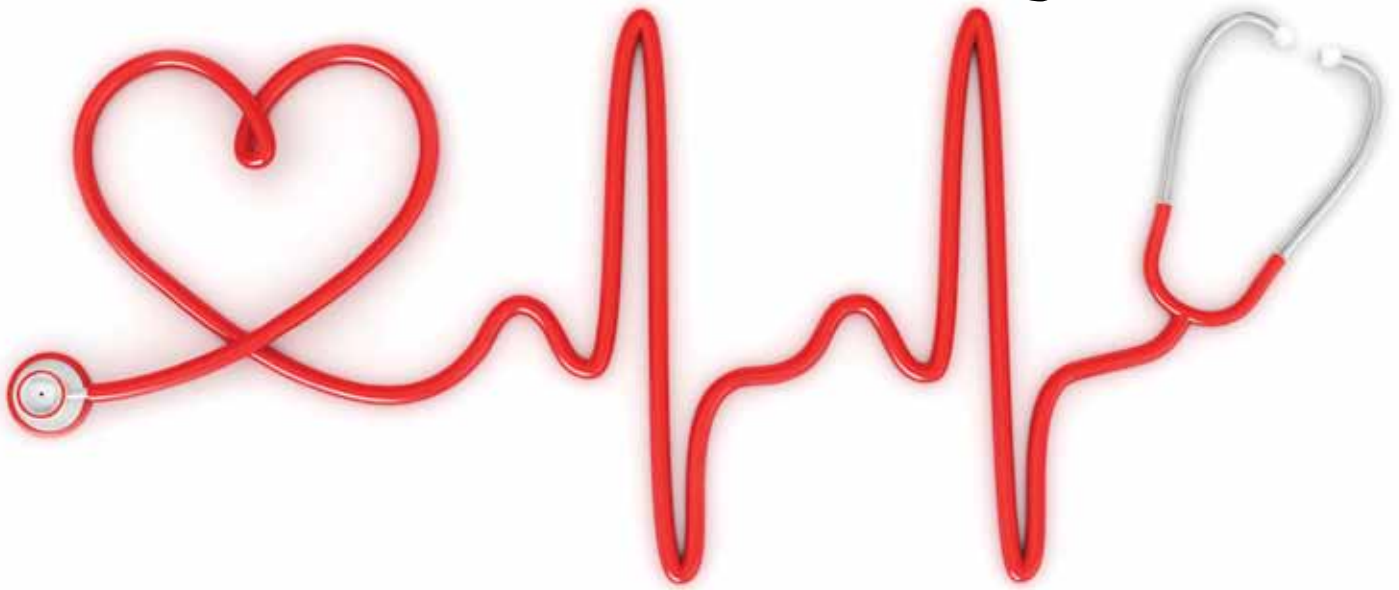


*Large photo, from left:
Jean Pervil, Merlande
Gelin, Evadney Davis, Lorna
Thomas, Trevor Lawrence
and Sandra Dale*

*Far left photo, from left:
Jean Pervil, Lorna Thomas,
Sonia James and Evadney
Davis*

*Near photo: Sandra Dale
and Felice Kosakovich*

Time to Get Heart-Healthy!



According to the American Heart Association, heart disease is the leading cause of death in the United States – the number-one killer of men, women, whites, Blacks and Hispanics. Each year, the Centers for Disease Control and Prevention estimates, heart disease causes the death of almost 600,000 people in the U.S. Nearly 40 percent of 1199SEIU members suffer from or are at risk for heart disease. But while the odds may seem stacked against us, there's plenty we can do to prevent and even reverse heart disease.

Test how much you know about heart disease by taking this quiz. Then learn what steps you can take to avoid becoming a statistic.

1. What is the most common risk factor for heart disease in the U.S.?

- A. Inactivity B. Obesity C. Smoking D. High blood pressure

Answer: **A.** According to the Centers for Disease Control and Prevention, 39.5 percent of Americans are at risk for heart disease because of inactivity, 33.9 percent because of obesity, 30.5 percent because of hypertension and 20.8 percent because of smoking. For more information on how to increase your physical activity, read our story on page 14.

2. True or False: Physical activity can counteract the harmful effects of other heart disease risk factors, like high cholesterol and high blood pressure.

Answer: **True.** Studies show that being physically fit lowers heart disease risk even in people who have other health problems. To keep your risk low, be physically active and avoid the major risk factors you can do something about, like smoking, high blood pressure, high cholesterol and excess weight.

3. **What types of food should you eat if you want to lower your risk of cardiovascular disease?**

- A. Salmon
- B. Blueberries
- C. Spinach
- D. All of the above

Answer: **D.** Spinach can keep your heart in top shape thanks to its high levels of B vitamins, potassium and fiber; blueberries are packed with antioxidants and anti-inflammatories; and salmon is rich in omega-3 fatty acids that can help lower blood pressure. For more heart-healthy foods and tips for how to work them into your diet, read our story on page 12.

4. **One year after you quit smoking, your risk of a heart attack drops:**

- A. 10%
- B. 25%
- C. 40%
- D. 50%

Answer: **D.** In just one year, you can cut your heart attack risk in half. Quitting smoking also lowers your risk of several types of cancer and increases your life expectancy.

5. **Which of the following could be a sign of a heart attack?**

- A. Neck pain
- B. Back pain
- C. Chest pain
- D. All of the above

Answer: **D.** Although chest pain or discomfort is the most common sign of a heart attack, not everyone experiences it. Symptoms may also include shortness of breath, nausea, sweating, feeling lightheaded or pain or discomfort in other parts of the upper body, like your back, stomach, neck or jaw. See the sidebar for more heart attack symptoms, including the different symptoms experienced by men and women.



Heart Attack Symptoms: The Differences Between Men and Women

Knowing the difference in heart attack symptoms between men and women can save a life. For women, the warning signs are often more subtle and harder to detect than in men, and can be misdiagnosed as less severe health problems. But whether you're a man or woman, if you have experienced any of the following symptoms in the past, make sure to tell your healthcare provider exactly what you were feeling. And, most important, if you ever experience any of these symptoms, seek medical advice immediately.

Common Symptoms for Women

- Unusually heavy pressure on your chest
- Loss of breath not necessarily accompanied by chest discomfort
- Feeling of unusual fatigue, body aches or weakness
- Nausea, vomiting, headaches, cold sweats and other flu-like symptoms
- Feeling pain in the upper body – chest, shoulders, neck, back or jaw
- Feeling of unexplained anxiety or unease

Common Symptoms for Men

- Intermittent episodes of chest pain, uncomfortable pressure, fullness, squeezing or pain in the chest
- Discomfort or pain in one or both arms, the neck, jaw, back or stomach
- Shortness of breath, lightheadedness, nausea or sweating
- Abdominal discomfort that may feel like indigestion

What Can You Do Right Now?

Know Your Numbers

Start protecting your heart health by scheduling an appointment with your doctor to check your cholesterol and triglyceride levels, weight, body mass index (BMI) and blood pressure. Here's a general idea of what you should be aiming for:

Total Cholesterol:	Below 200 mg/dl
HDL ("good") Cholesterol:	60 mg/dl and above
LDL ("bad") Cholesterol:	Below 130 mg/dl
Triglycerides:	Below 150 mg/dl
Blood Pressure:	120/80 or below

BMI: Your BMI is based on your height and weight, and the ideal range is 18.5 to 24.9. To calculate your BMI, divide your weight (in pounds) by your height squared (in inches) and multiply by 703. So if you're 5 feet 5 inches (65 inches) and weigh 150 pounds, your BMI is 24.9. $150 / (65 \times 65) \times 703 = 24.9$. You can also find a simple BMI calculator at www.nhlbisupport.com/bmi.

Maintain a Healthy Weight

If you're overweight, losing weight will go a long way toward making your heart healthier. You can also lower your risk of Type 2 diabetes, high blood pressure and other conditions that stress your heart.

Eat Healthier

A diet rich in fruits, vegetables, whole grains and lean proteins – as well as low in sodium, saturated and trans fats and cholesterol – can help stop heart disease in its tracks. Learn more about heart-healthy foods at a nutrition workshop held at Fund headquarters or your worksite. For upcoming dates, visit www.1199SEIUBenefits.org or ask your Outreach Coordinator.

Get Moving

Lack of exercise can be as unhealthy as smoking. Studies show that sitting for long periods of time can increase fat buildup around your heart, raising your risk of cardiovascular disease. So try to get the recommended 30 minutes of exercise each day, and take a break every hour from your chair, couch or desk to move around. Stand up, stretch, take a walk – just get moving!

Manage Your Stress

Stress raises your heart rate and levels of the stress hormone cortisol, which has been linked to cardiovascular disease. It can be a challenge, but finding time for yourself – even if it's just 10 minutes here and 10 minutes there – and breathing deeply can help ease your stress. Gentle stretching and exercise can also help.

Don't Smoke. If You Do, Stop

Quitting smoking is tough, but once you do, you'll improve your blood pressure and circulation, and you'll also lower your risk of a heart attack and many forms of cancer. Plus, non-smokers live 14 years longer on average than smokers – so kick the habit today.



Sources: American College of Cardiology,
American Heart Association,
Centers for Disease Control and Prevention,
Mayo Clinic,
NYC Department of Health,
WebMD

Heart-Healthy Workshop

Join Us on April 27

Dealing with heart disease is serious business, but many of us may not know the best ways to improve our cardiovascular health. Come to our Wellness Department's "Heart-Healthy" workshop on Saturday, April 27, and you'll learn how eating a healthy diet, exercising and lowering your stress can boost your heart health – and enjoy a great day with your family and fellow members.

A registered dietitian will explain which foods can help – and hurt – your heart, and a stress-management workshop will offer tips to help you better handle the everyday stress that life can bring. To end the day, a yoga class that's good for all ages and fitness levels will help you get your blood flowing, so bring the whole family and make sure to wear comfortable clothing. Plus, everyone who attends the workshop will receive an *1199SEIU Resistance Band Total-Body Workout DVD* and band so you can keep up the good work at home!

What: "Heart-Healthy" Workshop

When: Saturday, April 27
Registration begins at 10:00 am
Workshops are 10:30 am to 1:30 pm

Where: 330 West 42nd St., 33rd Floor

To reserve your spot, please call
(646) 473-8960, Option 2, Option 1.

Provided by Worksite Medical, P.C.

Eat Right for Heart Health



A balanced diet is an important part of a healthy lifestyle, but it's also essential for reducing your risk of heart disease, which is among the top killers of men and women in the U.S. every year. Your diet should be **low** in saturated and trans fats, cholesterol, sodium and added sugars, and **high** in whole grains, lean protein (more fish, chicken and beans and less red meat) and fruits and vegetables. Of course, knowing what the best foods for heart health are – and how to work them into your diet – is half the battle, so here are some top heart-healthy foods along with serving ideas that the whole family will love.

- 1. Salmon and tuna:** These two favorites are great sources of lean protein and healthy omega-3 fatty acids (polyunsaturated fats). Try grilling, baking or broiling salmon with a splash of lemon juice and a low-sodium marinade for a healthy main course. Tuna on whole-grain bread with lettuce and tomato makes a great sandwich, or try water-packed tuna without the mayo on top of your favorite salad for a change of pace.
- 2. Beans and legumes:** Black beans and kidney beans are high in vitamin B, niacin, magnesium, omega-3 fatty acids, calcium and fiber. Boost the nutritional value in dishes you already eat by adding beans to almost any soup or tossed salad or mashing them up in potatoes or even brownie recipes.
- 3. Brown rice:** Far healthier than white rice, brown rice is rich in vitamin B, niacin, magnesium and fiber. Brown rice makes a good side dish but can also be a healthy meal on its own. Mix in some chopped carrots, peas or beans to add a little extra flavor and nutrition.
- 4. Spinach, asparagus and broccoli:** Raw, grilled, lightly steamed or tossed in a stir-fry, these green vegetables deliver a healthy dose of beta-carotene; vitamins B, C and E; folate and fiber. Grill asparagus or steam broccoli, with a sprinkling of parmesan cheese melted on top for added protein.
- 5. Blueberries, oranges and cantaloupes:** These fruits are packed with beta-carotene, vitamins B and C, folate, calcium, magnesium, potassium and fiber. Make cut-up cantaloupes part of a healthy breakfast, or toss fresh blueberries on low-sugar, whole-grain cereals or oatmeal. A fruit salad can make for a refreshing snack or a light lunch.

BREAKING NEWS!

The Mediterranean Diet Helps Fight Heart Disease – Deliciously!

Finally, more evidence that following the Mediterranean diet can help protect against heart disease.

A new study of 7,447 people at high risk for heart disease found that about 30 percent of heart attacks, strokes and deaths from heart disease can be prevented by switching to a program of eating based on the Mediterranean diet, rich in olive oil, fish, nuts, fruits and vegetables. Even wine and chocolate are okay (as long as the chocolate contains more than 50 percent cocoa). Study subjects assigned to the Mediterranean diet were monitored to measure whether they stuck with the plan – which they did – while those assigned to a low-fat diet had trouble following the plan and didn't lower their fat intake by much. Researchers believe it's the combination of foods in the Mediterranean diet, rather than any one particular food, that helps protect against heart disease. In fact, researchers said they are following the diet themselves now. "We have all learned," said one.



6. Oatmeal: Try to avoid flavored instant oatmeal with added sugars and buy plain quick oats instead. You can top them with fresh blueberries, strawberries, bananas, apples or raisins. Oatmeal can help you feel full longer than a breakfast pastry and is also a good source of omega-3 fatty acids, magnesium, potassium, folate, niacin, calcium and fiber.

7. Almonds and walnuts: These nuts are high in vitamin E, magnesium, fiber and the healthier forms of fat: mono and polyunsaturated. Snacking on a handful of almonds will help you feel full and avoid empty calories. You can also add a few nuts to a cup of low-fat yogurt or mix them into a fruit salad for added crunch.

8. Red peppers: These colorful vegetables are great on wraps, salads and sandwiches, but are also a delicious side dish for any meal when grilled with a teaspoon of extra virgin olive oil. Like many heart-healthy foods, red peppers are good sources of beta-carotene, B vitamins, folate, potassium and fiber.

9. Green tea: The drink – either hot or iced – is chock-full of healthy plant compounds known as flavonoids, which studies have shown can support heart health and weight loss.

10. Dark chocolate: Dark chocolate contains flavonoids too, but make sure the cocoa content is 50 percent or higher. And portion control is key: Treat yourself to only a few ounces a week.



Sources: American Heart Association, WebMD, Mayo Clinic

Spring Into Action!

Now that the weather is turning warmer, this is the perfect opportunity to step up your fitness routine. If the winter kept you from being as active as you'd have liked, getting outside and walking is a great way to add physical activity to your day. Walking can help you lose weight, improve your circulation, boost your mood, lower your risk for cardiovascular disease and help you manage a chronic condition, like Type 2 diabetes.

Need more convincing? Here are a few reasons walking can work for you, along with some tips to help you kick off a routine – and stick with it:

No Equipment Needed

Walking requires no expensive equipment or personal trainers. All you need is a comfortable pair of shoes or sneakers and some loose-fitting clothing, and you're ready to go. Just remember to talk to your doctor or healthcare provider before starting any exercise program.

Walk This Way

Start your walk at a slow warm-up pace and stretch a bit to loosen up your muscles and prevent injury. Then continue your walk at your regular pace. Pay attention to your posture: walk tall, keeping your head up and your shoulders back and relaxed. Finish your walk at a slower cool-down pace and stretch again after you're finished walking.

Spread It Out

Federal health guidelines recommend that people get 30 minutes of physical activity a day, so if you can walk for a half-hour each day, for example at lunchtime, that's great. If you aren't there yet, don't be discouraged. Try breaking up your day with two 15-minute walks or even three 10-minute walks. Get creative with your walking: Head to the park on the weekend, hop off the subway or bus one stop early, or take a short walk in the morning and after dinner.

Sources: American Heart Association, Centers for Disease Control and Prevention, Mayo Clinic, WebMD

Drink Lots of Water

Water helps the body stay cool and can help ease fatigue and joint pain, so drink plenty of water before, during and after your walk. And avoid drinks that contain caffeine or added sugar, both of which are dehydrating.

Find Your Sole Mate

Walking with others is a great way to pass the time while getting fit. Try walking with a family member, friend or neighbor after work. You could also start a walking group at work and get a few co-workers to spend half their lunch hour walking with you. Walking buddies make exercise fun and can help you stay motivated on those days when you need it most.

Count Your Steps

Researchers found that people who wore a pedometer walked for an extra 50 minutes a week compared to those who didn't use one. So if you want to take your walking routine one step further, use your 1199SEIU pedometer, available from your Outreach Coordinator.

Enjoy the Weather... or Don't

Walking gives you the chance to soak up the warm, sunny days of spring and summer. But for those days when you don't want to be outside, you can take advantage of the Fund's discounted memberships to the YMCA of Greater New York, Crunch Fitness and New York Sports Clubs. Visit www.1199SEIUBenefits.org to learn more.

If the winter kept you from being as active as you'd have liked, getting outside and walking is a great way to add physical activity to your day. Walking can help you lose weight, improve your circulation, boost your mood, lower your risk for cardiovascular disease and help you manage a chronic condition, like Type 2 diabetes.



There's Still Time to Make Sure Your Tax Refund Is All It Can Be!

If you haven't filed your taxes yet, you can still get free tax assistance at a location near where you live or work. The 1199SEIU Benefit Fund's Tax Assistance Program helps eligible members claim the Earned Income Tax Credit (EITC) and get the most of their tax return, and this year we're again partnering with New York City's EITC Coalition to help ensure your tax return is accurate and results in the highest refund possible. The EITC Coalition is led by the New York City Department of Consumer Affairs, and includes the city's Office of Financial Empowerment and the Food Bank For New York City.

Visit the Food Bank For New York City and Ariva Sites for Free Tax Preparation

If your 2012 household income was below \$50,000 (or \$18,000 if you are single and have no dependents), our partners at the Food Bank For New York City are offering **free** tax preparation events throughout the five boroughs, and the nonprofit financial education program Ariva is offering **free** assistance at sites in the Bronx. If you qualify for the EITC, the tax preparers onsite will help you file for the credit. Even if you're not planning to visit a tax prep site, check the "Claim Your EITC" box at right to find out whether you qualify for the credit before filing your return.

An Important Note About H&R Block

H&R Block, no longer federally required to provide discounted services, has discontinued their partnership with us.



Claim Your EITC

You can check whether you meet the income requirements for the EITC by using the 2012 tax guidelines listed here:

- Income below \$45,060 (\$50,270 if married, filing a joint return) with three or more dependent children
- Income below \$41,952 (\$47,162 if married, filing a joint return) with two dependent children
- Income below \$36,920 (\$42,130 if married, filing a joint return) with one dependent child
- Income below \$13,980 (\$19,190 if married, filing a joint return) with no dependent children

Use this list of **free** tax preparation events sponsored by the Food Bank For New York City and Ariva to find a location near you:

Manhattan

Harlem

Carver Financial Literacy Ctr.
300 W. 145th St., NYC 10039
(between 8th and Bradhurst Avenues)
Monday to Thursday: 10:00 am to 7:00 pm
Friday: 10:00 am to 5:00 pm
Saturday: 9:00 am to 5:00 pm
Closed Mondays and Fridays in March
January 17 – April 15

West Harlem

Food Bank For NYC
252 W. 116th St., NYC 10026
(between Adam Clayton Powell and Frederick Douglass Avenues)
Monday to Saturday: 9:00 am to 5:00 pm
Closed Mondays and Fridays in March
January 17 – April 15

Washington Heights

Northern Manhattan Improvement Corp.
76 Wadsworth Ave., NYC 10033
(between 176th and 177th Streets)
Monday to Thursday: 12:00 pm to 7:00 pm
Saturday: 9:00 am to 5:00 pm
Closed Mondays in March
January 22 – April 15

Bronx

Fordham

Bronx Works Morris Senior Center
80 E. 181st St., Bronx, NY 10453
(between Morris and Walton Avenues)
Monday to Thursday: 10:00 am to 7:00 pm
Friday: 10:00 am to 5:00 pm
Saturday: 9:00 am to 5:00 pm
Closed Mondays and Fridays in March
January 17 – April 15

South Bronx

Phipps Community Development Corp.
3125 Third Ave., Bronx, NY 10451
(Corner of 159th Street and 3rd Avenue)
Tuesday to Thursday: 12:00 pm to 6:00 pm
Saturday 9:00 am to 4:00 pm
Closed Mondays in March
January 22 – April 13

Parkchester

Chase CHOC
7 Hugh J. Grant Circle, Suite 2, Bronx, NY 10462
Monday to Friday: 5:00 pm to 8:00 pm
Saturday: 9:00 am to 5:00 pm
Sunday: 12:00 pm to 5:00 pm
January 22 – April 13

South Bronx

69 E. 167th St. at Gerard Ave., (Ariva site)
2nd Fl., Bronx, NY 10452
Mondays and Thursdays: 5:00 pm to 7:30 pm
Tuesdays and Wednesdays: 1:00 pm to 7:30 pm
Saturdays: 10:00 am to 4:00 pm
For more information, call (718) 292-2983
January 17 – April 15

Northwest Bronx*

University Neighborhood Housing Program
(Ariva site)
Our Lady of Refuge House
2715 Bainbridge Ave. at 196th Street
Bronx, NY 10458
Select Wednesdays and Saturdays
By appointment only; call (718) 933-2539
January 23 – April 10
*Provides free tax preparation for filers with a 2012 household income below \$56,000 (or \$25,000 if you are single and have no dependents)

Brooklyn

Capital One
356 Fulton St., 2nd Fl., Brooklyn, NY 11201
(between Jay and Pearl Streets)
Monday to Thursday: 10:00 am to 7:00 pm
Friday: 10:00 am to 5:00 pm
Saturday: 9:00 am to 5:00 pm
Closed Mondays and Fridays in March
January 17 – April 15

Bedford-Stuyvesant

St. John's Bread & Life Program
795 Lexington Ave., Brooklyn, NY 11221
(between Patchen and Reid Avenues)
Monday to Thursday: 1:00 pm to 7:00 pm
Saturday: 9:00 am to 3:00 pm
Closed Mondays in March
January 22 – April 15

Restoration Plaza (within Carver Bank)

1392 Fulton St., Brooklyn, NY 11216
(between Brooklyn and New York Avenues)
Tuesday, Wednesday, Thursday: 10:00 am to 4:30 pm
Saturday: 9:00 am to 3:00 pm
January 22 – April 13

Sunset Park

Center for Family Life
443 39th St., 4th Fl., Brooklyn, NY
(between Fourth and Fifth Avenues)
Tuesday to Thursday: 12:00 pm to 7:00 pm
Saturday: 9:00 am to 5:00 pm
Closed Mondays and Fridays in March and April
January 22 – April 13

Red Hook

Red Hook Initiative
767 Hicks St., Brooklyn, NY 11231
(corner W. 9th and Hicks Streets)
Tuesday to Thursday: 2:00 pm to 8:00 pm
Saturday: 10:00am to 4:00 pm

Queens

Jackson Heights

Transfiguration of Christ Greek Orthodox Church
38-05 98th St., Corona, NY 11368
(between 38th and 39th Avenues)
Monday to Thursday: 10:00 am to 7:00 pm
Friday: 10:00 am to 5:00 pm
Saturday: 9:00 am to 5:00 pm
Closed Mondays and Fridays in March
January 17 – April 15

Richmond Hill

Dress for Success
114-14 Jamaica Ave, Richmond Hill, NY 11418
(between 114th and 115th Streets)
Monday, Wednesday and Thursday: 4:00 pm to 8:00 pm
Saturday: 10:00 am to 6:00 pm
January 22 – April 15

Jamaica

First Methodist Church of Jamaica
162-10 Highland Ave., Jamaica, NY 11432
Tuesday to Thursday: 12:00 pm to 6:00 pm
Saturday: 9:00 am to 4:00 pm

Far Rockaway

World Harvest
1521 Central Ave., Far Rockaway, NY
Tuesday to Thursday: 3:00 pm to 8:00 pm
Saturday: 9:00 am to 5:00 pm
January 22 – April 13

Staten Island

Sovereign Bank

15 Hyatt St., 2nd Fl., Staten Island, NY 10301
(between St. Mark's Place and Stuyvesant Place)
Monday to Thursday: 12:00 pm to 7:00 pm
Saturday: 9:00 am to 5:00 pm
Closed Mondays in March
January 26 – April 13

Call New York City's 311 hotline for up-to-date information, or contact your 1199SEIU Benefit Fund for general assistance at (646) 473-9200.

Our Prenatal Workshop Can Help Ensure You Have a Healthy Pregnancy

Join other expectant parents at our Wellness Department's next Prenatal Workshop on **June 1**, where you'll get important information on staying healthy during pregnancy and after your child is born, preparing for your due date, and labor and delivery. Whether it's your first child or your third, you'll also learn how to have a healthy pregnancy with fewer complications.

The class will cover everything from how to keep healthy during your pregnancy to information about labor and delivery, what partners need to know about pregnancy and the new baby, and more.

Partners are welcome!

**To reserve your spot,
please call (646) 473-8960,
Option 2, Option 2.**

Provided by Worksite Medical Services, P.C.



What: Prenatal Workshop
**When: Saturday, June 1, 2013
10:00 am to 2:30 pm**
**Where: 330 West 42nd Street
33rd Floor**

Weight Watchers for 1199ers!

If you need help losing extra pounds, why not try a plan that has been shown to work? A study by *U.S. News & World Report* lists the Weight Watchers program as the best commercial diet plan, the easiest-to-follow plan and among the best diets overall. The best news is that 1199ers can take advantage of a special discount on the program.

The approach:

Good nutrition, healthy habits and exercise that fits your lifestyle.
Bonus: No foods are off-limits!

What you'll get:

Encouragement and support at group meetings plus easy-to-use resources, including recipes and extensive food value lists.

How to sign up:

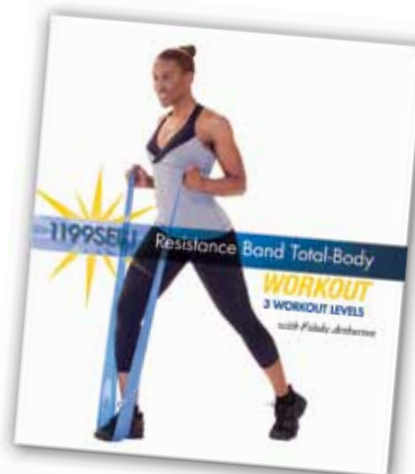
For just \$39.95 a month (a savings of \$3 off the regular \$42.95), you can enroll in the Monthly Pass Program, which allows you to attend an unlimited number of meetings and access online tools. Just go to <https://wellness.weightwatchers.com>. Our Company ID is 60900, and our Company Passcode is WW60900.

If you need assistance, please call the Weight Watchers Hotline at (866) 204-2885 and mention the 1199SEIU Corporate Program.



Join Us on Facebook for Important Updates – and a Chance to Win Some Helpful Gifts

Are you one of the millions who use Facebook to keep up with what's going on with friends and family? Now you can keep up with what's going on at your Benefit Fund, too. "Liking" our page means you'll get updates on health fairs, wellness events and other important information – and for the month of April, every member who "Likes" our page will be entered in a raffle to win one of the many Protecting *Our Health* wellness products, like an 1199SEIU pedometer, a *Food & Fitness Journal*, a water bottle or sling bag, or a copy of the *1199SEIU Resistance Band Total-Body Workout DVD* and band.



Hundreds of members are already receiving updates about valuable programs – like our Earned Income Tax Credit (EITC) program and Home Mortgage and Financial Wellness seminars – and getting useful health and wellness tips, event updates and other news by simply logging onto their Facebook accounts. So check out our Facebook page if you haven't already and keep coming back – we're sure you'll find plenty to "Like!"

Talk to a **Health Coach** for One-on-One Support

Take the Call!

You can get personal, one-on-one health coaching to help you manage a chronic condition and reach your health goals. If you've been diagnosed with heart disease or diabetes, one of our health coaches may call you – and we urge you to take the call! These trained professionals, along with your doctor, will show you how changes in your diet and exercise routine can make dramatic improvements in your health. They'll also help you develop a realistic plan and be there to support you every step of the way.

Make the Call!

Your personal health coach is also the person who can help you quit smoking or lose weight. If you've tried to quit smoking or manage your weight on your own, you know how hard it can be. But your health coach will work with you to develop a specific plan and set achievable goals. If you're trying to change your diet, you'll also have access to a health coach who will show you how to eat healthier while still enjoying foods you like – and reduce your risk of weight-related health problems, including Type 2 diabetes, high cholesterol, high blood pressure and heart disease. So make sure you use the wellness tools available to you as an 1199SEIU member: call a health coach today at (866) 935-1199 and get the support you need to succeed!

1199SEIU 24-Hour Nurse Helpline

Don't forget that you can always call the Nurse Helpline – 24 hours a day, 7 days a week – with medical questions. If you're not sure about a medication or your child isn't feeling well in the middle of the night, a nurse is on hand to help you.
Just call (866) 935-1199.

For more information and online support, visit www.1199SEIUBenefits.org and click on the Health Coaching Service link. Our Group ID is 1199SEIU.



Para Su Beneficio



**Buenas noticias –
a partir del 1 de
marzo, sus copagos
serán más bajos.**

Mensaje de la Directora Ejecutiva

Estimados miembros,

El tiempo está cada vez más cálido y los días, más largos; es momento de comenzar a sacarse el invierno de encima y avanzar hacia la primavera, una estación perfecta para renovar nuestros esfuerzos de priorizar la salud.

En primer lugar, usted advertirá algunas buenas noticias: a partir del 1 de marzo, sus copagos serán más bajos. Los copagos para las consultas en consultorio ahora serán de \$5 en lugar de \$10, y los copagos para las consultas a especialistas serán de \$10 en lugar de \$15. También recibirá información sobre todas las herramientas que hemos diseñado para ayudarlo a acceder a sus beneficios de una manera simple y rápida. Usted puede utilizar la función personal “My Account” (Mi Cuenta) de nuestro sitio web para gestionar su información personal de salud, controlar las reclamaciones y mucho más. También puede mantenerse informado sobre novedades importantes del Fondo en nuestra página de Facebook (asegúrese de ponerle “Me gusta”).

También hemos incluido una gran cantidad de información sobre cómo puede comenzar a mejorar su salud a partir de ahora; y, solo para los miembros de 1199SEIU, hemos añadido un suplemento especial sobre cómo mantener su corazón sano y detalles sobre descuentos para programas para la pérdida de peso y para los próximos talleres de salud. Incluso leerá sobre una miembro que alentó a sus compañeros de trabajo a inscribirse en el concurso “Biggest Loser” y a ponerse en forma todos juntos. Y, debido a que sabemos que una mente sana es tan importante como un cuerpo sano, compartimos con usted algunos resultados de una encuesta reciente que contiene las opiniones de nuestros miembros sobre cómo obtienen la atención de salud mental que necesitan.

Por último, recuerde que se acerca rápidamente el plazo para presentar la declaración de sus impuestos; no obstante, aún tiene tiempo de aprovechar la asistencia gratuita para la preparación de impuestos y maximizar el reembolso de este año.

Esperamos que disfrute de este número de *Para su beneficio* y que continúe aprovechando al máximo todo lo que su Fondo de Beneficios le ofrece. Si tiene alguna pregunta o inquietud, no dude en llamarnos al (646) 473-9200 o en visitar una de nuestras oficinas del Fondo.

Atentamente,

Mitra Behroozi

Directora ejecutiva

Fondos de Beneficios y Pensiones de 1199SEIU

Copagos más bajos para consultas en consultorio y a especialistas

¡Buenas noticias! En enero, como resultado del Industry Arbitrator Award (Premio al mediador industrial), los fiduciarios del Fondo de Beneficios del Gran Nueva York aprobaron la reducción de los copagos para las consultas con su médico o especialista, vigente a partir del 1 de marzo de 2013. Si es miembro de la clase de salario I o II, el copago para una consulta en consultorio se redujo de \$10 a \$5, y el copago para una consulta a un especialista se redujo de \$15 a \$10. Si es elegible para estos cambios, debería haber recibido una tarjeta de identificación de beneficios de salud nueva con la información de los copagos actualizada por correo. Si aún no ha recibido su tarjeta nueva, llame al Departamento de Servicio para los miembros al (646) 473-9200.



¿Ya ha creado su “Mi Cuenta”?

Desde que su Fondo de Beneficios presentó por primera vez la función “My Account” (Mi Cuenta), más de 40,000 miembros han creado sus propias cuentas de información personal para gestionar la información personal de su salud por Internet en la comodidad y privacidad de sus hogares. Con “My Account” (Mi Cuenta), usted puede realizar lo siguiente:

- Averiguar el estado de una reclamación;
- Elegir a su beneficiario;
- Cambiar su dirección;
- Solicitar una tarjeta de identificación de beneficios de salud nueva;
- Inscribirse para los beneficios ofrecidos por el Fondo de Cuidado Infantil de los Empleadores de 1199SEIU.

Pronto:

Dentro de poco el sistema le permitirá inscribir a sus dependientes elegibles y también acceder a la información sobre su pensión. Para obtener más información o para configurar su cuenta de información personal, visite www.1199SEIUFunds.org y haga clic en “My Account” (Mi Cuenta) en la página de inicio.

¡Nuestro sitio web tiene una nueva presentación!

Nuestra página principal rediseñada hace que le sea más fácil encontrar su información de beneficios de salud. Simplemente haga clic en la barra del Fondo de Beneficios del Gran Nueva York de la página de “Atención de la salud” de la sede para encontrar todo lo que necesita, ya sea la Lista de Medicamentos Preferidos, un proveedor participante o la Descripción Abreviada de su Plan. ¡Y no olvide hacer clic en “Mi Cuenta” para crear su propia cuenta de información personal!



Ideas preliminares de la encuesta de beneficios de salud mental de 1199SEIU

La primavera pasada, el Fondo de Beneficios de 1199SEIU se asoció con Hunter College y la National Alliance on Mental Illness of New York City-Metro para conformar grupos de enfoque y así obtener más información sobre cómo nuestros miembros consideran los problemas de salud mental y cuál sería el nivel de comodidad de ellos para solicitar nuestros servicios de salud mental.

Luego, con la información recopilada en nuestros grupos de enfoque, realizamos una encuesta por correo, por teléfono y en cinco lugares de trabajo. Más de 870 miembros participaron en la encuesta, describieron sus experiencias personales y compartieron sus inquietudes. Todas las respuestas fueron anónimas y confidenciales.


Menos del 28% de los miembros encuestados indicaron que poseían los conocimientos necesarios sobre sus beneficios de salud mental, pero la mayoría manifestó que confiaban en que podrían obtener rápidamente la información que necesitaran. Los participantes también identificaron ciertas barreras que consideraron como un posible obstáculo para acceder a la atención de salud mental, como asuntos de privacidad (83.5%), la preocupación por el qué dirán (68.1%) o la vergüenza para hablar sobre los problemas de salud mental (72.9%). No obstante, la mayoría de los miembros afirmaron que, en caso de necesitarlos, solicitarían servicios de salud mental a un médico, un asesor, un trabajador social o un psiquiatra, mientras que solo el 8.5% declaró que ignoraría el problema.

Cómo obtener la ayuda que necesita

Su Fondo de Beneficios le ofrece una cobertura integral para el tratamiento de los problemas de salud mental, la depresión y los trastornos de ansiedad. Al igual que cuando sufre una dolencia física, usted debe consultar a su proveedor de salud sobre cualquier problema de salud mental que tenga. Además, los trabajadores sociales de nuestro Member Assistance Program (MAP, Programa de asistencia al miembro) pueden ayudarle a evaluar su situación, proporcionarle apoyo y orientación en diversos problemas y a trabajar junto a usted y a su proveedor de salud para desarrollar un plan que se adapte a sus necesidades. Para consultar a un trabajador social del MAP, llame al (646) 473-6900. Todas sus conversaciones, ya sean por teléfono o en persona, son estrictamente confidenciales. Su Fondo de Beneficios no divulga a su empleador ninguna información médica, de salud mental o de tratamiento por abuso de sustancias.



Proporcionaremos un análisis más exhaustivo de los resultados de la encuesta en un próximo número de Para su beneficio; no deje de consultarlo. Para obtener más información sobre los problemas de salud mental, visite el sitio web de la Alianza Nacional sobre la Enfermedad Mental, www.nami.org.



La coordinación electrónica de los beneficios acelera el reembolso de las recetas

A partir del 1 de abril, si su cónyuge o sus dependientes reciben una cobertura para medicamentos con receta secundaria a través del Fondo de Beneficios, pueden ahorrar tiempo y dinero si aprovechan la nueva Coordinación electrónica de los beneficios de medicamentos con receta (eCOB, por sus siglas en inglés) del Fondo.

¿Cómo funciona la eCOB de medicamentos con receta? Cuando su cónyuge o sus dependientes presentan en una farmacia minorista participante la tarjeta de identificación de la cobertura para medicamentos con receta principal junto con la tarjeta de identificación de beneficios de salud de 1199SEIU, el farmacéutico puede presentarles la reclamación de reembolso de manera electrónica al plan principal y luego al Fondo. Utilizar la eCOB significa que ya no deberá pagar por adelantado en la farmacia y luego esperar el reembolso, ni presentar más formularios de reclamaciones a Express Scripts. Solo recuerde que los miembros de su familia pueden utilizar la eCOB solo en las farmacias minoristas participantes para medicamentos cubiertos por el Fondo y que aún se encuentran sujetos a las normas y las reglamentaciones del beneficio de medicamentos con receta del Fondo.

Si no está seguro sobre si usted y sus dependientes reciben cobertura para medicamentos con receta, consulte su tarjeta de identificación de beneficios de salud de 1199SEIU o la Descripción Abreviada del Plan. Para obtener más información, visite www.1199SEIUBenefits.org o llame a nuestro Departamento de Servicio para los miembros al (646) 473-9200.

Hable con un **Entrenador de Salud** para obtener Apoyo Individualizado

¡Conteste la Llamada!

Usted puede obtener asesoría personal e individualizada de un entrenador de salud para ayudarle a controlar una enfermedad crónica y alcanzar sus metas de salud. Si se le ha diagnosticado una enfermedad cardíaca o diabetes, es posible que uno de nuestros entrenadores de salud le llame, por ello le ruego que ¡Conteste la Llamada! Estos profesionales capacitados, conjuntamente con su médico, le mostrarán en qué medida los cambios en su dieta y rutina de ejercicios pueden significar mejoras dramáticas en su salud. También le ayudarán a formular un plan realista y estarán a su disposición para apoyarle en cada paso del recorrido.

¡Haga la Llamada!

Su entrenador de salud personal también es la persona que le puede ayudar a dejar de fumar o perder peso. Si ha intentado dejar de fumar o controlar su peso por su propia cuenta, sabe lo difícil que es. Pero su entrenador de salud colaborará con usted para desarrollar un plan específico y establecer metas alcanzables. Si está intentando cambiar su dieta, también tendrá acceso a un dietista que le mostrará cómo alimentarse más saludablemente mientras sigue disfrutando de las comidas que le gustan, y reducir su riesgo de problemas de salud relacionados con el peso, incluidos la diabetes de Tipo 2, el colesterol alto, la presión arterial elevada y las enfermedades cardíacas. Para asegurarse de que utiliza las herramientas de bienestar que están a su disposición como miembro de 1199SEIU, llame a un entrenador de salud hoy mismo al (866) 935-1199 y obtenga el apoyo que necesita para tener éxito.

Para obtener información adicional y apoyo por Internet, visite www.1199SEIUBenefits.org, y haga clic en el enlace del Servicio de Entrenamiento de Salud. Nuestra identificación de grupo es 1199SEIU.

La Línea de Ayuda de Enfermería disponible las 24 Horas del 1199SEIU

No olvide que puede llamar siempre a la Línea de Ayuda de Enfermería, disponible las 24 horas del día y los 7 días de la semana, para formular preguntas médicas. Si no está seguro sobre un medicamento o si uno de sus hijos no se siente bien en el medio de la noche, una enfermera está disponible para ayudarle, **simplemente llame al (866) 935-1199.**



Sandra Dale

Cuando un miembro asumió el compromiso de mejorar su salud, ayudó a otros a hacer lo mismo.

En su condición de trabajadora de atención de la salud por más de 30 años, Sandra Dale ha visto ir y venir muchas modas pasajeras sobre la salud. Pero lo que ahora están haciendo ella y sus compañeros miembros de 1199 en el Workmen's Circle Multicare Center es algo innovador que está logrando grandes mejoras en su salud. En el mes de noviembre, Sandra, una coordinadora clínica en el Departamento de Enfermería y Rehabilitación, ayudó a organizar un concurso de "El más grande perdedor" y alrededor de 40 de sus colegas se inscribieron en la competencia, muchos de los cuales dijeron que estaban en riesgo de tener problemas de salud debido a su peso, colesterol, niveles de azúcar u otros signos de advertencia.

Al ser una de las instalaciones a las que se adjudicó una subvención de \$2,000 por parte del comité conjunto integrado por el sindicato, la administración y el Fondo para el bienestar en el lugar de trabajo con el fin de promover la participación de los miembros en las actividades de bienestar, el grupo de Workmen's Circle separó el dinero para recompensar a los ganadores en el concurso de "El más grande perdedor". En el mes de noviembre, los participantes comenzaron a reunirse semanalmente, donde se pesaban, tenían una oportunidad de conversar con un nutricionista o dietista y recibían el apoyo de otros concursantes. "La gente estaba un poco tímida al comienzo" dijo Sandra. "Pero sólo tomó unas pocas semanas para que el pesaje se convirtiera en algo realmente cómodo, y en las reuniones todos se trataban de ayudar entre sí y de alentarse mutuamente más que ganar el concurso".

La mayoría de los concursantes caminaban en uno de dos grupos, separados para acomodar diferentes horarios y mantener la cobertura de personal en la instalación, y la camaradería ayudó a que todos estuvieran motivados, dijo Sandra. Incluso comenzaron a subir los peldaños de una escalera poco usada cuando el clima invernal los obligó a permanecer adentro. En el mes de marzo, en la última sesión de pesaje, Sonia James, Transportadora de Rehabilitación, se llevó a casa \$800 como ganadora general, con una pérdida de peso de 27 libras. La cantidad restante de \$1,200 (premios de \$500, \$400 y \$300) fue asignada a los tres siguientes finalistas – los Asistentes Certificados de Enfermería Lorna Thomas y Evadney Davis, quienes perdieron 23 y 17 libras, y el Ordenanza Orderly Jean Pervil, quien también perdió 17 libras (y es también

el hijo de Sonia). Los concursantes de "El más grande perdedor" perdieron un total general de 179 libras, y la experiencia tuvo tanto éxito que los miembros comenzaron a organizar la siguiente competencia antes inclusive que se hubiera terminado la primera, y docenas de miembros adicionales de 1199 saltaron ante la oportunidad de participar.

Sandra dijo que no había esperado ganar el concurso pero que tan solo participar le ha ayudado a impulsar su propio compromiso de mantenerse activa y consumir una dieta nutritiva. Había mantenido un peso razonablemente saludable durante su vida, dijo ella, pero al cumplir 53 años supo que necesitaba continuar vigilando lo que comía y cuánto ejercicio hacía. "Tengo el orgullo de decir que en mi último control médico, mi presión arterial fue de 120/60", dijo ella. "Comer bien y hacer ejercicios también ayudan a reducir mi estrés, lo que es bueno para mi corazón".

En casa, Sandra se mantiene en forma utilizando el DVD Ejercicios totales para el cuerpo con la banda de resistencia de 1199SEIU y la banda, y ha mejorado su dieta al reducir su consumo de carbohidratos simples, como aquellos que se encuentran en el pan blanco y en el arroz blanco, y consume más verduras, frutas y carnes magras. Todos estos cambios han significado una gran diferencia. Está complacida especialmente de poder mantenerse a la par que sus tres hijos adultos, de 20, 23 y 32 años de edad, dice que ahora es la madre "juvenil" que puede unirse a ellos para realizar actividades en el exterior o paseos por el día sin sentir que ella los está retrasando. "Incluso estoy más descansada porque duermo mejor en la noche" dijo ella. "Me siento fenomenal, y ahora sí es lo que verdaderamente irradio".

¿Tiene alguna historia para compartir sobre un cambio de estilo de vida más saludable?

Buscamos constantemente la oportunidad de destacar a miembros que protegen su salud bajando de peso, dejando de fumar, tomando el control de una afección crónica o mejorando el estilo de vida en general. Si usted ha realizado cambios positivos en su salud, o recién está comenzando, nos gustaría escuchar su historia. Para compartir su historia con otros miembros en un próximo número de *Para su beneficio*, póngase en contacto con el Fondo a través de Communications@1199Funds.org.

“Al comienzo la gente estaba un poco tímida, pero en las sesiones de pesaje todos se trataban de ayudar entre sí y de alentarse mutuamente más que ganar el concurso.”

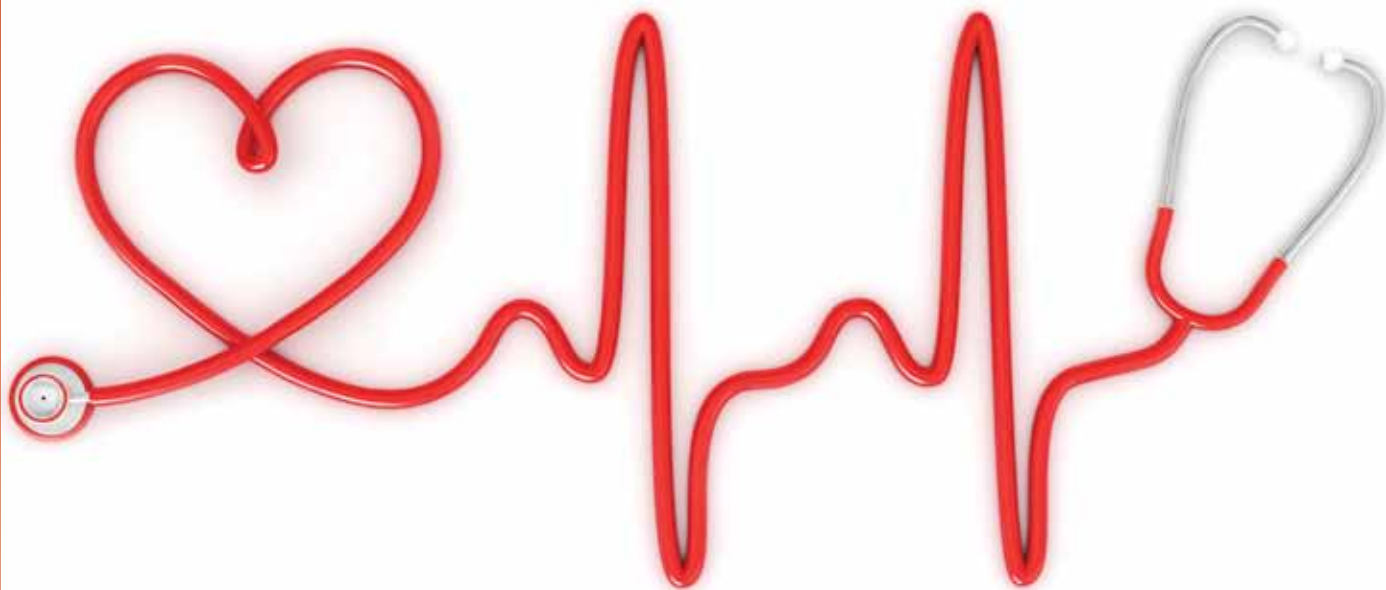


Foto grande, desde la izquierda: Jean Pervil, Merlande Gelin, Evadney Davis, Lorna Thomas, Trevor Lawrence y Sandra Dale

Foto de la extrema izquierda, desde la izquierda: Jean Pervil, Lorna Thomas, Sonia James y Evadney Davis

Foto más cercana: Sandra Dale y Felice Kosakavich

Es hora de mantener su corazón saludable



Según la Asociación Americana del Corazón, las enfermedades cardíacas son la causa principal de muerte en los Estados Unidos, ya sean hombres, mujeres, blancos, negros e hispanos. Cada año, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades estiman que las enfermedades cardíacas causan la muerte de casi 600,000 personas en los EE. UU. Alrededor del 40% de los miembros de 1199SEIU padecen o corren el riesgo de padecer enfermedades cardíacas. A pesar de que pareciera que llevaríamos todas las de perder, hay muchas cosas que podemos hacer para prevenir e incluso revertir una enfermedad cardíaca.

Evalúe cuánto sabe sobre las enfermedades cardíacas a través de este cuestionario. Luego, aprenda sobre qué medidas puede tomar para evitar convertirse en una estadística.

1. ¿Cuál es el factor de riesgo más común para una enfermedad cardíaca en los Estados Unidos?

- A. Falta de actividad B. Obesidad C. Fumar D. Presión arterial alta

Respuesta: **A.** Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, el 39.5% de los estadounidenses corren el riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca por falta de actividad; el 33.9%, por obesidad; el 30.5%, por hipertensión; y el 20.8%, por fumar. Para obtener más información sobre cómo realizar más actividad física, lea nuestra historia en la página 34.

2. Verdadero o falso: la actividad física puede contrarrestar los efectos perjudiciales de otros factores de riesgo para las enfermedades cardíacas, como el colesterol alto y la presión arterial alta.

Respuesta: **Verdadero.** Estudios demuestran que estar en forma física disminuye el riesgo de padecer enfermedades cardíacas incluso en personas que sufren otros problemas de salud. Para mantener el riesgo bajo, mantenerse activo y evitar los factores de riesgo más importantes, usted puede hacer algo con respecto a fumar, la presión arterial alta, el colesterol alto y el exceso de peso.

3. ¿Qué clases de alimentos debería comer si desea disminuir el riesgo de padecer una enfermedad cardíaca?

- A. Salmón
- B. Arándanos
- C. Espinaca
- D. Todos los anteriores

Respuesta: D. La espinaca puede ayudar a mantener su corazón en perfecto estado gracias a sus niveles elevados de vitamina B, potasio y fibra; los arándanos contienen grandes cantidades de antioxidantes y antiinflamatorios; y el salmón posee un alto contenido de ácidos grasos omega-3 que pueden ayudar a disminuir la presión arterial. Para obtener más información sobre alimentos saludables para el corazón y consejos sobre cómo incorporarlos a su dieta, lea nuestra historia en la página 32.



4. Un año después de haber dejado de fumar, su riesgo de sufrir un ataque cardíaco disminuye en un:

- A. 10%
- B. 25%
- C. 40%
- D. 50%

Respuesta: D. En tan solo un año, puede disminuir el riesgo de sufrir un ataque cardíaco en un 50%. Dejar de fumar también reduce el riesgo de padecer diversos tipos de cáncer y aumenta su expectativa de vida.

5. ¿Cuál de los siguientes puede ser un signo de un ataque cardíaco?

- A. Dolor de cuello
- B. Dolor de espalda
- C. Dolor de pecho
- D. Todos los anteriores

Respuesta: D. A pesar de que el dolor o la molestia en el pecho son los signos más comunes de un ataque cardíaco, no todas las personas experimentan estos síntomas. Los síntomas también pueden incluir falta de aliento, náuseas, transpiración, aturdimiento y dolores o molestias en otras partes del torso superior, como la espalda, el estómago, el cuello o la mandíbula. Consulte el recuadro para obtener más información de los diferentes síntomas de un ataque cardíaco, tanto para hombres como para mujeres.

Síntomas de los ataques cardíacos: las diferencias entre el hombre y la mujer

Conocer la diferencia entre los síntomas de los ataques cardíacos en un hombre y una mujer puede salvar una vida. Los signos de advertencia, por lo general, son más sutiles y difíciles de detectar en las mujeres que en los hombres, y pueden diagnosticarse como problemas de salud menos graves en ellas. Sin embargo, independientemente de si usted es hombre o mujer, si ha tenido alguno de los siguientes síntomas en el pasado, asegúrese de informarle a su proveedor de salud lo que sintió con exactitud. Y, por sobre todas las cosas, si alguna vez tiene cualquiera de estos síntomas, busque asesoramiento médico de inmediato.

Síntomas comunes para las mujeres

- Presión fuerte inusual en el pecho
- Pérdida del aliento sin estar acompañada necesariamente de molestias en el pecho
- Fatiga, dolores corporales o debilidad inusuales
- Náuseas, vómitos, dolores de cabeza, transpiración fría y otros síntomas similares a los de la gripe
- Dolores en parte superior del cuerpo: pecho, hombros, cuello, espalda o mandíbula
- Ansiedad o malestar inexplicables

Síntomas comunes para los hombres

- Episodios esporádicos de dolor de pecho, presión molesta, inflamación, presión o dolor en el pecho
- Molestia o dolor en uno de los brazos o en ambos, en el cuello, la mandíbula, la espalda o el estómago
- Falta de aliento, mareos, náuseas o transpiración
- Molestia abdominal que puede sentirse como una indigestión

¿Qué puede hacer en este momento?

Conozca cuáles son sus números

Para comenzar a proteger la salud de su corazón, programe una cita con su médico para controlar los niveles de colesterol y triglicéridos, el peso, el índice de masa corporal (IMC) y la presión arterial. A continuación, le damos una idea general sobre los valores que debería alcanzar:

Colesterol total:	menos de 200 mg/dl
Colesterol HDL ("bueno"):	más de 60 mg/dl
Colesterol LDL ("malo"):	menos de 130 mg/dl
Triglicéridos:	menos de 150 mg/dl
Presión arterial:	120/80 o menos

Índice de masa corporal: su índice de masa corporal se basa en su altura y peso, y el valor ideal es de 18.5 a 24.9. Para calcular su índice de masa corporal, divida su peso (en libras) por su altura al cuadrado (en pulgadas) y multiplique por 703. Entonces, si usted mide 5 pies y 5 pulgadas (65 pulgadas) y pesa 150 libras, su índice de masa corporal es 24.9.
 $150 / (65 \times 65) \times 703 = 24.9$.

También puede encontrar una sencilla calculadora de BMI en www.nhlbisupport.com/bmi.

Mantenga un peso saludable

Si tiene sobrepeso, bajar de peso será de gran ayuda para que su corazón esté más saludable. También puede reducir su riesgo de padecer diabetes tipo 2, presión arterial alta y otras afecciones que estresan a su corazón.

Coma más sano

Una dieta rica en frutas, verduras, cereales integrales y proteínas magras, además de baja en sodio, grasas saturadas, grasas trans y en colesterol, puede ayudar a detener una enfermedad cardíaca en desarrollo. Obtenga más información sobre los alimentos saludables para el corazón en un taller de nutrición dictado en la sede del Fondo o en su lugar de trabajo. Para conocer las próximas fechas del taller, visite www.1199SEIBenefits.org o consulte a su coordinador de extensión.

Manténgase activo

La falta de actividad física puede ser tan poco saludable como fumar. Estudios demuestran que permanecer sentado durante mucho tiempo puede aumentar la acumulación de grasas alrededor de su corazón, lo que incrementa su riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular. Por esta razón, procure realizar los 30 minutos de actividad física diaria recomendados y tómese un descanso cada una hora para moverse fuera de su silla, sillón o escritorio. Levántese, estire su cuerpo, camine un poco... simplemente, manténgase activo.

Controle su estrés

El estrés aumenta la frecuencia cardíaca y los niveles de la hormona del estrés, el cortisol, relacionada con las enfermedades cardiovasculares. Si bien puede representar un desafío, dedicar tiempo a su persona, aunque sean solo 10 minutos para una cosa y 10 minutos para otra, y respirar profundamente pueden ayudarlo a aliviar el estrés. Realizar ejercicios y elongaciones suaves también ayuda.

No fume O deje de fumar si lo hace

Dejar de fumar es una tarea difícil pero, una vez que lo logre, mejorará su circulación y su presión arterial, y disminuirá el riesgo de sufrir un ataque cardíaco y de padecer diversos tipos de cáncer. Además, los no fumadores viven, en promedio, 14 años más que los fumadores. Por este motivo, deje el hábito hoy mismo.



Fuentes: Universidad Americana de Cardiología,
Asociación Americana del Corazón,
Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades,
Mayo Clinic,
Departamento de Salud de la ciudad de Nueva York,
WebMD.

taller "Heart-Healthy" (Corazón saludable)

Únase a nosotros el 27 de abril

Tratar con una enfermedad cardíaca no es algo simple, pero es posible que muchos de nosotros no conozcamos las mejores maneras de mejorar nuestra salud cardiovascular. Únase al taller "Heart-Healthy" (Corazón saludable) de nuestro Departamento de bienestar el sábado 27 de abril para conocer cómo una dieta saludable, actividad física y menos estrés pueden mejorar la salud de su corazón. También disfrutará de un día maravilloso con su familia y otros miembros.

Un nutricionista certificado le explicará qué alimentos pueden ser buenos para su corazón y cuáles no. Además, un taller para el manejo del estrés le brindará consejos para ayudarlo a controlar mejor el estrés cotidiano que puede provocar la vida. Asegúrese de venir con toda su familia y de usar ropa cómoda ya que, al final de la jornada, se dará una clase de yoga apta para todas las edades y todos los niveles de estado físico que mejorará su circulación sanguínea. Asimismo, todos los que asistan al taller recibirán un DVD y una banda del 1199SEIU Resistance Band Total-Body Workout (Entrenamiento de cuerpo total de 1199SEIU con banda de resistencia) para que puedan continuar con las actividades en el hogar.

Qué: taller "Heart-Healthy" (Corazón saludable)

Cuándo: sábado, 27 de abril
La inscripción comienza a las 10:00 am
Los talleres son de 10:30 am a 1:30 pm

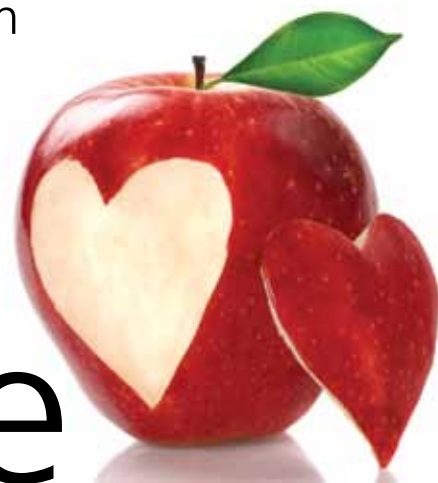
Dónde: 330 West 42nd St., 33rd Piso

Para reservar su lugar, llame al
(646) 473-8960, Opción 2, Opción 1.

Proporcionado por Worksite Medical, P.C.

Una buena alimentación para tener un

corazón saludable



Una dieta equilibrada es una parte importante para un estilo de vida saludable, pero también resulta esencial para disminuir el riesgo de padecer una enfermedad cardíaca, que es una de las causas principales de muerte en hombres y mujeres en los Estados Unidos todos los años. Su dieta debe ser **baja** en grasas saturadas, grasas trans, colesterol, sodio y azúcares agregados, y **alta** en cereales integrales, proteínas magras (más pescado, pollo y frijoles; menos carne roja), frutas y verduras. Por supuesto, saber cuáles son los mejores alimentos para la salud de su corazón y cómo incorporarlos a su dieta es de gran ayuda, por lo que, a continuación, describimos algunos de los alimentos saludables para el corazón más importantes junto con ideas de preparación para que toda la familia los disfrute.

1. **Salmón y atún:** estos dos favoritos son excelentes fuentes de proteína magra y ácidos grasos omega-3 (grasas poliinsaturadas). Pruebe asar, hornear o hervir el salmón con un poco de jugo de limón y un adobo bajo en sodio para un plato principal saludable. Puede armar un exquisito sándwich con atún, pan integral, lechuga y tomate; o bien, puede optar por colocar atún enlatado en agua sin mayonesa sobre su ensalada preferida para cambiar un poco los sabores cotidianos.
2. **Frijoles y legumbres:** los frijoles negros y los frijoles rojos son ricos en vitamina B, niacina, magnesio, ácidos grasos omega-3, calcio y fibra. Agregue frijoles a cualquier sopa o ensalada con aderezo, o combínelos con papas e incluso en recetas de brownies para mejorar el valor nutricional de sus comidas cotidianas.
3. **Arroz integral:** el arroz integral es mucho más sano que el arroz blanco, y es rico en vitamina B, niacina, magnesio y fibra. El arroz integral es una buena guarnición, pero también puede convertirse en una exquisita comida saludable. Mezcle algunas zanahorias, guisantes o frijoles picados para añadir un poco de sabor y nutrición adicionales.
4. **Espinaca, espárragos y brócoli:** crudas, asadas, al vapor o revueltas y salteadas, estas verduras verdes aportan una dosis saludable de betacaroteno, vitaminas B, C y E, ácido fólico y fibra. Ase espárragos o cocine brócoli al vapor y añada una pizca de queso parmesano derretido encima para agregar proteína.
5. **Arándanos, naranjas y melones cantaloupe:** estas frutas poseen un alto contenido de betacaroteno, vitaminas B y C, ácido fólico, calcio, magnesio, potasio y fibra. Incorpore unas rodajas de melón cantaloupe como parte de un desayuno saludable, o combine arándanos frescos con avena o cereales integrales con poca azúcar. Una ensalada de frutas puede servir como un refrigerio refrescante o un almuerzo liviano.

¡ÚLTIMAS NOTICIAS!

La dieta mediterránea ayuda en la lucha contra las enfermedades cardíacas... con un sabor delicioso

Por fin contamos con más evidencia de que la dieta mediterránea puede ayudar a protegernos contra las enfermedades cardíacas.

Por fin contamos con más evidencia de que la dieta mediterránea puede ayudar a protegernos contra las enfermedades cardíacas. Un nuevo estudio realizado con 7,447 personas que poseen un alto riesgo de padecer enfermedades cardíacas descubrió que casi el 30% de los ataques cardíacos, los accidentes cardiovasculares y las muertes por enfermedades cardíacas puede evitarse si se opta por un programa alimentario basado en la dieta mediterránea, rica en aceite de oliva, pescado, frutos secos, frutas y verduras. Incluso el vino y el chocolate son aceptables siempre y cuando el chocolate contenga más del 50% de cacao. Se controló a los sujetos del estudio que siguieron la dieta mediterránea para evaluar si cumplieron con el plan, que, de hecho, así fue; mientras que, por otro lado, aquellos sujetos que siguieron una dieta baja en grasas tuvieron dificultades para cumplir con el plan y no redujeron en gran cantidad el consumo de grasas. Los investigadores consideran que lo que ayuda a protegernos contra las enfermedades cardíacas es la combinación de alimentos de la dieta mediterránea y no un alimento en particular. De hecho, los investigadores confesaron que ahora ellos también siguen la dieta mediterránea. "Todos hemos aprendido", declaró uno de ellos.



6. Avena: procure evitar consumir avena instantánea saborizada con azúcares agregados; opte por copos de avena comunes. Puede combinarla con pasas de uva, fresas, bananas, manzanas o arándanos frescos. En comparación con un desayuno de panadería, la avena puede ayudarlo a sentirse satisfecho durante más tiempo y es una buena fuente de ácidos grasos omega-3, magnesio, potasio, ácido fólico, niacina, calcio y fibra.

7. Almendras y nueces: estos frutos secos tienen un alto contenido de vitamina E, magnesio, fibra y los tipos de grasas más saludable: grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas. Comer como refrigerio un puñado de almendras lo ayudará a sentirse satisfecho y evitar las calorías vacías. También puede añadir un par de frutos secos a una taza de yogur semidescremado o en una ensalada de frutas para obtener un sabor adicional.

8. Pimientos rojos: estas coloridas verduras son excelentes para panes rellenos, ensaladas y sándwiches; además, son guarniciones deliciosas para cualquier comida asada con una cucharadita de aceite de oliva extra virgen. Al igual que muchos alimentos saludables para el corazón, los pimientos rojos son una buena fuente de betacaroteno, vitamina B, ácido fólico, potasio y fibra.

9. Té verde: esta bebida, ya sea caliente o fría, está repleta de componentes de plantas saludables conocidos como flavonoides. Estudios han demostrado que estos componentes pueden favorecer la salud del corazón y la pérdida de peso.

10. Chocolate negro: el chocolate negro también contiene flavonoides, pero asegúrese de que contenga un 50% o más de cacao. El control de la porción es clave: permítase consumir solo unas pocas onzas por semana.



Fuentes: Asociación Americana del Corazón, WebMD, Mayo Clinic

Póngase en movimiento

Ahora que los días son más cálidos, es la oportunidad perfecta para comenzar su rutina para ponerse en forma. Si el invierno no le permitió mantenerse activo como lo hubiera deseado, salir al exterior y caminar es una estupenda manera de incorporar actividad física a su día. Caminar puede ayudarlo a bajar de peso, favorecer su circulación, mejorar su humor, disminuir el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares y ayudarlo a controlar una afección crónica, como la diabetes de tipo 2.

¿Aún no está convencido? Aquí le presentamos algunas razones por las que caminar puede serle útil, junto con algunos consejos para ayudarlo a empezar una rutina y seguirla:

No se necesita ninguna clase de equipo

Caminar no requiere ningún equipo costoso ni un entrenador personal. Todo lo que necesita es un par de zapatos o zapatillas cómodos y algo de ropa suelta y listo. Solo recuerde consultar a su médico o proveedor de salud antes de comenzar cualquier programa de ejercicios.

Camine adecuadamente

Comience a caminar a un ritmo lento para entrar en calor y elongue un poco para aflojar los músculos y evitar lesiones. Luego, continúe la caminata a su ritmo habitual. Preste atención a su postura: camine derecho, mantenga su cabeza derecha y sus hombros hacia atrás y relajados. Para finalizar la caminata, disminuya el ritmo para enfriar el cuerpo y estírese nuevamente después de detenerse.

Organice su tiempo

Las pautas de salud federales recomiendan que las personas realicen 30 minutos de actividad física por día; si usted puede caminar media hora todos los días, como por ejemplo, durante el horario del almuerzo, es ideal. Si aún no logra caminar esa cantidad de tiempo, no se desanime. Intente dividir su día en dos caminatas de 15 minutos o incluso tres caminatas de 10 minutos. Sea creativo con sus caminatas: vaya al parque los fines de semana, descienda del metro o del autobús una parada antes o realice una caminata corta durante la mañana y después de cenar.

Fuentes: Asociación Americana del Corazón, Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, Mayo Clinic, WebMD

Beba mucha agua

El agua ayuda a mantener el cuerpo fresco y puede ayudar a calmar la fatiga y el dolor articular; por eso, beba mucha agua antes, durante y después de caminar. Evite las bebidas con cafeína o azúcar agregada, ya que son deshidratantes.

Encuentre su alma gemela

Caminar con otras personas es una excelente manera de pasar el tiempo y ponerse en forma. Pruebe caminar con un miembro de su familia, amigo o vecino después del trabajo. También puede crear un grupo de caminata en el trabajo y convencer a algunos de sus compañeros para que dediquen la mitad de su hora de almuerzo a caminar con usted. Los compañeros de caminata hacen que los ejercicios sean divertidos y pueden ayudarlo a mantenerse motivado en días en los que más lo necesita.

Cuente sus pasos

En un estudio, investigadores descubrieron que las personas que utilizaron un podómetro caminaron 50 minutos más por semana que las personas que no usaron este dispositivo. Por lo tanto, si desea llevar su rutina de caminata un paso más allá, use su podómetro de 1199SEIU, que puede solicitar a su coordinador de extensión.

Disfrute del tiempo... o no

Caminar le brinda la posibilidad de disfrutar de los días cálidos y soleados de primavera y verano. Pero para aquellos días en los que no desee estar afuera, puede aprovechar los descuentos para membresías del Fondo para YMCA of Greater New York, Crunch Fitness y New York Sports Clubs. Para obtener más información, visite www.1199SEIUBenefits.org.

Si el invierno no le permitió mantenerse activo como lo hubiera deseado, salir al exterior y caminar es una estupenda manera de incorporar actividad física a su día. Caminar puede ayudarlo a bajar de peso, favorecer su circulación, mejorar su humor, disminuir el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares y ayudarlo a controlar una afección crónica, como la diabetes de tipo 2.



¡Aún hay tiempo para asegurarse de obtener devolución de impuestos más alta posible!

Si aún no ha presentado su declaración de impuestos, aún puede obtener asistencia gratuita para la preparación de impuestos en un lugar cerca de su área de residencia o trabajo. El Programa de Asistencia Tributaria del Fondo de Beneficios de 1199SEIU ayuda a los miembros elegibles a solicitar el Crédito Tributario por Ingresos del Trabajo (EITC, por sus siglas en inglés) y aprovechar al máximo la devolución de impuestos. Este año, nos hemos asociado con la Coalición del EITC de la Ciudad de Nueva York para asegurarnos de que su devolución de impuestos sea precisa y proporcione el mayor reembolso posible. La Coalición del Crédito Tributario por Ingresos del Trabajo está dirigida por el Departamento de Asuntos del Consumidor de la Ciudad de Nueva York e incluye la Office of Financial Empowerment y el Food Bank For New York City.

Visite los sitios del Food Bank For New York City y de Ariva para obtener preparación de impuestos gratuita

Si el ingreso de su hogar del año 2012 fue menor que \$50,000 (o \$18,000 si usted es soltero/a y no tiene dependientes), nuestros socios del Food Bank For New York City ofrecen eventos de preparación de impuestos **gratuita** en los cinco distritos municipales, y el programa sin fines de lucro de educación financiera Ariva ofrece asistencia **gratuita** en lugares del Bronx. Si usted reúne los requisitos para el EITC, los preparadores de impuestos en el lugar lo ayudarán a solicitar el crédito. Incluso si no planea concurrir a un lugar de preparación de impuestos, marque la casilla "Solicite su EITC" que aparece a la derecha para saber si califica para el crédito antes de presentar su declaración.

Aviso Importante sobre H&R Block

H&R Block, que ya no está obligado a proporcionar servicios con descuentos a nivel federal, ha descontinuado su asociación con nosotros.



Solicite Su Crédito Tributario por Ingresos del Trabajo (EITC)

Puede verificar si reúne los requisitos de ingresos para solicitar el Crédito Tributario por Ingresos del Trabajo (EITC) utilizando las pautas de impuestos de 2012 que se indican a continuación:

- Ingreso inferior a \$45,060 (o \$50,270 si es casado y presenta una declaración conjunta) con tres o más hijos dependientes
- Ingreso inferior a \$41,952 (\$47,162 si es casado y presenta una declaración conjunta) con dos hijos dependientes
- Ingreso inferior a \$36,920 (\$42,130 si es casado y presenta una declaración conjunta) con un hijo dependiente
- Ingreso inferior a \$13,980 (\$19,190 si es casado y presenta una declaración conjunta) sin hijos dependientes

Utilice esta lista de eventos de preparación de impuestos **gratuitos** patrocinados por el Food Bank For New York City y Ariva para encontrar una ubicación cerca de su área:

Manhattan

Harlem

Carver Financial Literacy Ctr.
300 W. 145th St., NYC 10039
(entre la 8th Avenue y Bradhurst Avenue)
De lunes a jueves: de 10:00 a.m. a 7:00 p.m.
Viernes: de 10:00 a.m. a 5:00 p.m.
Sábado: de 9:00 a.m. a 5:00 p.m.
Cerrado los lunes y viernes en el mes de marzo
Del 17 de enero al 15 de abril

West Harlem

Food Bank For NYC
252 W. 116th St., NYC 10026
(entre Adam Clayton Powell Avenue y Frederick Douglass Avenue)
De lunes a sábado: de 9:00 a.m. a 5:00 p.m.
Cerrado los lunes y viernes en el mes de marzo
Del 17 de enero al 15 de abril

Washington Heights

Northern Manhattan Improvement Corp.
76 Wadsworth Ave., NYC 10033
(between 176th and 177th Streets)
De lunes a jueves: de 12:00 p.m. a 7:00 p.m.
Sábado: de 9:00 a.m. a 5:00 p.m.
Cerrado los lunes en el mes de marzo
Del 22 de enero al 15 de abril

Bronx

Fordham

Bronx Works Morris Senior Center
80 E. 181st St., Bronx, NY 10453
(entre Morris Avenue y Walton Avenue)
De lunes a jueves: de 10:00 a.m. a 7:00 p.m.
Viernes: de 10:00 a.m. a 5:00 p.m.
Sábado: de 9:00 a.m. a 5:00 p.m.
Cerrado los lunes y viernes en el mes de marzo
Del 17 de enero al 15 de abril

South Bronx

Phipps Community Development Corp.
3125 Third Ave., Bronx, NY 10451
(Esquina de 159th Street y 3rd Avenue)
De martes a jueves: de 12:00 p.m. a 6:00 p.m.
Sábado: de 9:00 a.m. a 4:00 p.m.
Cerrado los días lunes en el mes de marzo
Del 22 de enero al 13 de abril

Parkchester

Chase CHOC
7 Hugh J. Grant Circle, Suite 2, Bronx, NY 10462
De lunes a viernes, de 5 p.m. a 8 p.m.
Sábado: de 9:00 a.m. a 5:00 p.m.
Domingo: de 12:00 p.m. a 5:00 p.m.
Del 22 de enero al 13 de abril

South Bronx

69 E. 167th St. at Gerard Ave., 2nd Fl., Bronx, NY 10452
(establecimiento de Ariva)
Lunes y jueves: de 5:00 p.m. a 7:30 p.m.
Martes y miércoles: de 1:00 p.m. a 7:30 p.m.
Sábados: de 10:00 a.m. a 4:00 p.m.
Si desea obtener más información,
llame al (718) 292-2983
Del 17 de enero al 15 de abril

Northwest Bronx*

University Neighborhood Housing Program
(establecimiento de Ariva)
Our Lady of Refuge House
2715 Bainbridge Ave. a la altura de 196th St.
Bronx, NY 10458
Ciertos miércoles y sábados
Sólo con cita previa; llame al (718) 933-2539
Del 23 de enero al 10 de abril

*Brinda el servicio de preparación gratuita de la declaración de impuestos para los contribuyentes con ingresos familiares en el año 2012 que sean inferiores a \$56,000 (o \$25,000 si es soltero/a y no tiene dependientes)

Brooklyn

Capital One
356 Fulton St., 2nd Fl., Brooklyn, NY 11201
(entre Jay Street y Pearl Street)
De lunes a jueves: de 10:00 a.m. a 7:00 p.m.
Viernes: de 10:00 a.m. a 5:00 p.m.
Sábado: de 9:00 a.m. a 5:00 p.m.
Cerrado los lunes y viernes en el mes de marzo
Del 17 de enero al 15 de abril

Bedford-Stuyvesant

St. John's Bread & Life Program
795 Lexington Ave., Brooklyn, NY 11221
(entre Patchen Avenue y Reid Avenue)
De lunes a jueves: de 1:00 p.m. a 7:00 p.m.
Sábado: de 9:00 a.m. a 3:00 p.m.
Cerrado los lunes en el mes de marzo
Del 22 de enero al 15 de abril

Restoration Plaza (dentro del Carver Bank)

1392 Fulton St., Brooklyn, NY 11216
(entre Brooklyn Avenue y New York Avenue)
Martes, miércoles y jueves: de 10:00 a.m. a 4:30 p.m.
Sábado: de 9:00 a.m. a 3:00 p.m.
Del 22 de enero al 13 de abril

Sunset Park

Center for Family Life
443 39th St., 4th Fl., Brooklyn, NY
(entre Fourth Avenue y Fifth Avenue)
De martes a jueves: de 12:00 p.m. a 7:00 p.m.
Sábado: de 9:00 a.m. a 5:00 p.m.
Cerrado los lunes y viernes en los meses de marzo y abril
Del 22 de enero al 13 de abril

Red Hook

Red Hook Initiative
767 Hicks St., Brooklyn, NY 11231
(Esquina de W. 9th Street y Hicks Street)
Martes a jueves: de 2:00 p.m. a 8:00 p.m.
Sábados: de 10:00 a.m. a 4:00 p.m.

Queens

Jackson Heights

Transfiguration of Christ Greek Orthodox Church
38-05 98th St., Corona, NY 11368
(entre 38th Avenue y 39th Avenue)
De lunes a jueves: de 10:00 a.m. a 7:00 p.m.
Viernes: de 10:00 a.m. a 5:00 p.m.
Sábado: de 9:00 a.m. a 5:00 p.m.
Cerrado los lunes y viernes en el mes de marzo
Del 17 de enero al 15 de abril

Richmond Hill

Dress for Success
114-14 Jamaica Ave, Richmond Hill, NY 11418
(entre 114th Street y 115th Street)
Lunes, miércoles y jueves: de 4:00 p.m. a 8:00 p.m.
Sábado: de 10:00 a.m. a 6:00 p.m.
Del 22 de enero al 15 de abril

Jamaica

First Methodist Church of Jamaica
162-10 Highland Ave., Jamaica, NY 11432
De martes a jueves: de 12:00 p.m. a 6:00 p.m.
Sábados: de 9:00 a.m. a 4:00 p.m.

Far Rockaway

World Harvest
1521 Central Ave., Far Rockaway, NY
De martes a jueves: de 3:00 p.m. a 8:00 p.m.
Sábados: de 9 a.m. a 5:00 p.m.
Del 22 de enero al 13 de abril

Staten Island

Sovereign Bank

15 Hyatt St., 2nd Fl., Staten Island, NY 10301
(entre St. Mark's Place y Stuyvesant Place)
De lunes a jueves: de 12:00 p.m. a 7:00 p.m.
Sábado: de 9:00 a.m. a 5:00 p.m.
Cerrado los lunes en el mes de marzo
Del 26 de enero al 13 de abril

Llame a la línea especial 311 de la Ciudad de Nueva York para obtener información actualizada, o comuníquese con su Fondo de Beneficios de 1199SEIU para obtener asistencia general llamando al (646) 473-9200.

Nuestro taller prenatal puede ayudarla a garantizar un embarazo saludable

El **1 de junio** únase a otros futuros padres en nuestro siguiente Taller Prenatal del Departamento de Bienestar, donde recibirá información importante sobre cómo mantenerse saludable durante el embarazo y después de que nazca su hijo/a, la preparación para la fecha de parto y la labor de parto y el alumbramiento. Tanto si es su primer hijo como si es el tercero, también aprenderá cómo tener un embarazo saludable con menos complicaciones.

La clase incluirá todo, desde cómo mantenerse saludable durante el embarazo hasta información sobre la labor de parto y el alumbramiento, lo que se debe saber sobre el embarazo y el nuevo bebé y mucho más.

¡Su pareja será bienvenida también!

Para reservar su lugar, llame al (646) 473-8960, opción 2, opción 2.

Ofrecido por Worksite Medical Services P.C.



Qué: Taller Prenatal

Cuándo: Sábado, 2 de marzo de 2013
De 10:00 a.m. a 2:30 p.m.

Dónde: 330 West 42nd Street,
Piso 33

Weight Watchers para miembros de 1199

Si necesita ayuda para perder algunas libras de más, ¿por qué no probar un plan de eficacia comprobada? Un estudio de *U.S. News & World Report* menciona al programa Weight Watchers como el mejor plan de dieta comercial, el más fácil de seguir y como una de las mejores dietas en general. Las buenas noticias son que los miembros de 1199 pueden aprovechar un descuento especial para el programa.

El enfoque:

buena nutrición, hábitos saludables y ejercicios que se adaptan a su estilo de vida. Ventaja: ningún alimento está prohibido.

Lo que obtendrá:

respaldo y apoyo en reuniones grupales, además de recursos fáciles de utilizar, incluidas recetas y listas completas de los valores de los alimentos.

Cómo inscribirse:

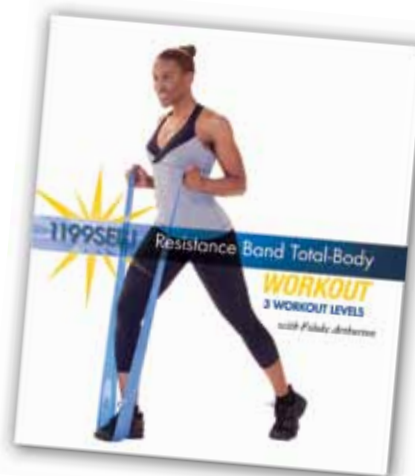
por solo \$39.95 por mes (descuento de \$3 sobre la tarifa regular de \$42.95), usted puede inscribirse en el Programa de pase mensual, que le permite asistir a una cantidad ilimitada de reuniones y acceder a numerosas herramientas por Internet. Simplemente visite <https://wellness.weightwatchers.com>. El número de identificación de nuestra compañía es 60900, y nuestra contraseña de compañía es WW60900.

Si necesita asistencia, llame a la línea directa de Weight Watchers al (866) 204-2885 y mencione el Programa corporativo de 1199SEIU.



Únase a nuestra página de Facebook para obtener información actualizada importante... y la oportunidad de ganar algunos obsequios útiles

¿Es usted una de las tantas personas que utilizan Facebook para mantenerse informado sobre las novedades de sus amigos y familiares? Ahora también puede mantenerse informado sobre las novedades del Fondo de Beneficios. Marcar “Me gusta” en nuestra página significa que recibirá actualizaciones sobre ferias de salud, eventos de bienestar y otra información importante – y durante el mes de abril, todo miembro que marque “Me gusta” en nuestra página será inscrito en un sorteo para ganar uno de los muchos productos de bienestar de Protección de Nuestra Salud, como por ejemplo un podómetro de 1199SEIU, un ejemplar del *Diario de Comidas y Ejercicios*, una botella de agua o una bolsa para colgar del hombro (sling bag), una copia del DVD *Ejercicios para todo el cuerpo con la Banda de Resistencia de 1199SEIU* y una banda.



A través sus cuentas de Facebook, miles de miembros ya reciben información actualizada sobre programas valiosos, como nuestro programa Earned Income Tax Credit (EITC, Crédito Tributario por Ingresos del Trabajo) y nuestros seminarios Home Mortgage and Financial Wellness (Hipoteca para la Vivienda y Bienestar Financiero), y obtienen consejos de salud y bienestar útiles, información actualizada sobre eventos y otras novedades. Consulte nuestra página de Facebook si aún no lo ha hecho y no deje de visitarla; estamos seguros de que encontrará muchas cosas a las que poner “Me gusta”.

1199SEIU Benefit and Pension Funds
330 West 42nd Street
New York, NY 10036-6977

www.1199SEIUBenefits.org

ADDRESS SERVICE REQUESTED

Non-Profit Org.
U.S. Postage
PAID
New York, NY
Permit No. 3700



Join Fellow Members on Our Facebook Page



Our 1199SEIU Benefit and Pension Funds' Facebook page is helping hundreds of members stay up to date on the latest benefit and pension news, health fairs, workshops, wellness news and more. If you're not yet one of them, just visit www.facebook.com/1199SEIUBenefitFunds and click on "Like." We think you'll be glad you did.

Únase a los Compañeros Miembros en Nuestra Página de Facebook

La página de Facebook de nuestros Fondos de Beneficios y Pensiones de 1199SEIU está ayudando a cientos de miembros a mantenerse al día de las últimas novedades sobre beneficios y pensiones, ferias de salud, talleres, noticias sobre bienestar y mucho más. Si usted todavía no es uno de ellos, simplemente visite www.facebook.com/1199SEIUBenefitFunds y haga clic en "Like" (Me gusta). Estamos seguros de que se alegrará de hacerlo.