

Las Fiestas Decembrinas Estan Aqui!

Wellness Champions Meet & Greet Event!

Volume 1, Issue 4, 12/3/2018



El 8 de noviembre, más de 20 campeones de bienestar se reunieron en "Sweet Loring". Junto con el Comité de Bienestar, los Campeones compartieron su entusiasmo de formar parte del Programa de Bienestar. Algunos de ellos compartieron sus historias de éxito sobre cómo cambiar sus rutinas diarias a un estilo de vida más saludable y sus resultados superaron tanto sus expectativas que se han desafiado a sí mismos a diario para mantener la motivación. ¡Queremos agradecerles por unirse al programa y correr la voz a sus compañeros de que un estilo de vida saludable puede hacer una gran diferencia! Si desea formar parte del Programa Wellness Champion, no dude en ponerse en contacto con nosotros en EmployeeWellness@uisd.net o Wellness@uisd.net.

Editorial: We launched the Wellness Program with great hopes to make a difference in your daily routine. As time passes, the program has kept improving with the feedback you have provided. We are working hard to bring more programs to the District. Catapult has been a success this Fall and now we also have Doctor's Hospital on board with their Diabetes Program, Airrosti seminars are in the works for next year and the HealthyWage competition is around the corner too. Any community events you share are also included on our Wellness Calendar and can be part of the Wellness Program. As you can tell by now, this program is for you and also made by you thanks to the feedback you provide. Enjoy these deserved holidays. Stay tuned for more information. See you Next Month! Stay Healthy!

¡Avancemos para los becarios 2019! (Let's Move for Scholars 2019!)



El Año Nuevo está a la vuelta de la esquina y también lo son algunos eventos anuales de UISD. Estos eventos lo ayudarán a comenzar en el camino correcto para que sus Resoluciones de Año Nuevo se mantengan saludables. La carrera / caminata de 5k será el 19/01/2019 en North Central Park. La Master Class de Zumba será el 26/01/2019 en 8800 McPherson Rd (el 9no grado anterior). La inscripción temprana se está realizando ahora mismo para

ambos eventos. Asegúrate de participar para obtener puntos de bienestar. Formularios de inscripción disponibles [aquí](#)

Campaña de detección casi ha terminado!



Recuerda que Catapult está llegando a sus etapas finales con UISD.

Las proyecciones durarán hasta la primera mitad de diciembre de 2018. Catapult es por orden de llegada. No dejes pasar esta oportunidad. Asegúrate de participar. El enlace de registro se puede encontrar [aquí](#) o en el [Calendario de Bienestar](#).

¡Prepara a tu equipo!



¿Listo para adelgazar y ganar dinero? HealthyWage está de vuelta por la demanda popular. El año pasado, un equipo de UISD ganó el gran premio de \$ 10,000. La competencia HealthyWage comenzará el 25 de enero de 2019 con ins de peso. ¡Así que asegúrate de comenzar a juntar a 4 compañeros de equipo! El ÚLTIMO DÍA para registrarse es el 8 de febrero de 2019, así que asegúrese de registrarse con su equipo. Más información se puede encontrar [aquí](#).

Del Sofá a un maratón 5k

Prepárate para el evento Socios de UISD para Scholars 5k. Este programa "COUCH to 5K" contiene consejos, ideas, inspiración e información general sobre cómo prepararse en 9 semanas para ese hito de 5k. [¡Más información aquí!](#)

¡Sorteo de premios de bienestar!

¿Registraste tus puntos? ¡Eso esperamos! ¡El sitio fue cerrado en la fecha límite del 1 de diciembre! Así que ahora, permánecase atento a la [sede de Wellness](#), ya que el sorteo de premios se llevará a cabo el 11 de diciembre de 2018. ¡La lista de posibles premios que puede ganar puede [verse aquí](#)! ¡Recuerda que por cada 25 puntos que te registras obtienes una entrada! ¡Con entradas múltiples, incluso puedes tener la oportunidad de ganar más de un premio! ¡Buena suerte a todos ustedes!



Salud Mental

Lo creas o no, para algunas personas las vacaciones no son siempre la época más feliz del año. WebMD tiene un interesante artículo sobre Holiday Stress & Depression. [Leer más aquí](#)! ¡No se olvide! Si tiene BCBSTX con UISD, puede aprovechar las Visitas virtuales para consultas de salud mental. [Más información aquí](#).

InBody BMI

Como parte del Programa de Bienestar de UISD, acabamos de recibir una máquina InBody. En menos de 60 segundos, la máquina InBody no solo examina la composición de su cuerpo, sino que también revela el porcentaje de grasa corporal, la distribución muscular y el equilibrio hídrico corporal. Para más información. Llegar a Michelle a la extensión 6416 o a su [E-mail](#).

Happy Holidays

From The Wellness Committee