

Guía de Bienestar para Empleados 2026

1 de enero de 2026 hasta el 31 de diciembre de 2026



Innovando la salud. Empoderándote.



Del Subdirector de R.R.H.H.

Su salud, bienestar y sentido de conexión son prioridades para nosotros, porque usted importa. Estamos orgullosos de ofrecer recursos que respaldan todos los aspectos de su vida, mucho más allá de un cheque de pago. Ya sea que esté construyendo su carrera, cuidando a su familia o encontrando el equilibrio, estamos aquí para ayudarlo.

Nuestro paquete de bienestar respalda su salud, descanso, finanzas, crecimiento y flexibilidad, para que pueda concentrarse en lo que más importa. Este compromiso es más que programas: se trata de personas. Se trata de ti.

Gracias por todo lo que trae. Nos sentimos honrados de apoyarlo a usted y a sus seres queridos. Aproveche al máximo estos recursos para sentirse lo mejor posible y disfrutar del viaje. Cuando tú prosperas, todos prosperamos. Re imaginemos lo que significa estar bien, juntos.

Deedra Severin,
Subdirectora de Recursos Humanos

Acerca del Programa de Bienestar

El Programa Re imaginado de Bienestar de City of Greeley se esfuerza por apoyar y mejorar la salud y el bienestar holísticos de los empleados. Nuestros programas, educación y recursos están diseñados para servir a los empleados y sus familias con integración de la vida laboral y personal, hábitos de estilo de vida y estado de salud para cumplir con las metas y prioridades individuales y organizacionales. Nos enfocamos en 4 áreas para ayudarlo a Re imaginar su bienestar:

- Mente
- Cuerpo
- Empoderamiento financiero
- Vivir la vida



Confianza



Orientado a soluciones



Diverso



Centrado en el cliente



Colaboración

Contenido



El ícono indica las páginas que incluyen al menos un beneficio específico del Departamento de Policía.



El ícono indica las páginas que incluyen al menos un beneficio específico del Departamento de Bomberos.

Cuerpo

- 6 Cuerpo
- 8 Planes Médicos
- 13 Hinge Health
- 14 Cuenta de ahorros para la salud
- 15 Cuenta de gastos flexibles
- 16 Clínica de bienestar de los empleados
- 17 Exámenes de salud
- 18 Visión
- 20 Dental
- 22 Incentivo de bienestar
- 23 Calendario de eventos de bienestar
- 24 Membresía de Employee Wellness Rec

Mente

- 26 Mente
- 27 IOME
- 28 Programa de asistencia al empleado
- 29 Cuidado personal
- 30 Salud Mental de Anthem
- 31 Salud Mental de Kaiser
- 32 High Five
- 33 gMax / LinkedIn Learning

Empoderamiento financiero

- 34 Empoderamiento financiero
- 35 Compensación
- 36 Seguro de Vida
- 37 Aflac
- 38 401k
- 39 Voluntario 457
- 40 Beneficios de oficial de policía
- 41 Beneficios de bombero jurado
- 42 Seguro para mascotas
- 43 Seguro legal
- 44 Reembolso de matrícula
- 45 ENT

Vivir la vida

- 46 Vivir la vida
- 47 Tiempo libre pagado
- 48 Licencia de ausencia
- 49 Seguro de discapacidad
- 50 Cabina del empleado
- 51 Juntos & AME
- 52 Descuentos
- 53 Embajadores del bienestar
- 54 Contactos

Esta guía de beneficios es un resumen y proporciona una descripción general de los beneficios ofrecidos a los empleados elegibles y sus dependientes. No es una descripción completa de la cobertura ofrecida ni de la elegibilidad variable que puede aplicarse bajo diferentes beneficios. Si esta guía no aborda sus preguntas específicas, consulte los SBC, revise las políticas subyacentes o los documentos del plan, o comuníquese con Recursos Humanos para obtener información adicional. Las disposiciones de control se proporcionan en cada póliza del plan de beneficios. Si hay alguna discrepancia entre esta guía y las políticas subyacentes o los documentos del plan, prevalecerán las políticas o el documento del plan. Esta guía de beneficios no es un contrato vinculante ni una garantía de cobertura. El Gobierno de City of Greeley se reserva el derecho de finalizar, suspender o modificar cualquier plan o beneficio proporcionado, en cualquier momento, por cualquier motivo, en su totalidad o en parte.

Eligibilidad

Empleado	Dependientes	Documentos justificativos	Planes
Empleados regulares (30+ hrs/semanas)	<ul style="list-style-type: none"> • Cónyuge legal • Hijos dependientes menores de 26 años *a menos que estén discapacitados antes de los 19 años 	<ul style="list-style-type: none"> • Certificado de matrimonio • Declaración jurada de convivencia • Certificado de unión civil • Certificado de nacimiento 	<ul style="list-style-type: none"> • Paquete completo de bienestar
Empleados regulares (20-29 hrs/)	<ul style="list-style-type: none"> • Cónyuge legal • Hijos dependientes menores de 26 años *a menos que estén discapacitados antes de los 19 años 	<ul style="list-style-type: none"> • Certificado de matrimonio • Declaración jurada de convivencia • Certificado de unión civil • Certificado de nacimiento 	<ul style="list-style-type: none"> • Dental • Visión • Clínica para empleados • IOME • EAP • Apoyo al bienestar
All Employees			<ul style="list-style-type: none"> • Clínica para empleados • IOME • EAP • Apoyo al bienestar

Inscripción o cambio de beneficios

Evento	Comienza la cobertura	Fechas de inscripción
Nuevos empleados	<ul style="list-style-type: none"> • 1 del mes siguiente a la fecha de contratación del seguro • Fecha de contratación para la jubilación, clínica, IOME, EAP 	*Proporcionado durante la orientación de beneficios. Necesito inscribirme antes: Fecha: _____
Inscripción abierta	1/1/2026	10/31/2025 - 11/19/2025
*Evento de vida calificado	Generalmente, en la fecha del evento	La notificación y la documentación DEBEN proporcionarse dentro de los 30 días posteriores al evento
Terminación del empleo	La cobertura finaliza el último día del mes en que trabajó su último día	Se le enviarán por correo los avisos de COBRA y la inscripción



*Un evento de vida calificado incluye:


- Matrimonio
- Divorcio
- Nacimiento o adopción de un hijo
- Fallecimiento
- Cambio en el estado laboral o en los beneficios de usted o su cónyuge
- Y más.

Cómo inscribirse

- 1 Vaya a Oracle**
Seleccione en MI. Seleccione BENEFICIOS.
- 2 En acciones rápidas**
Seleccione ANTES DE INSCRIBIRSE.
- 3 Verificar**
La información de contacto es correcta.
- 4 Agregar una persona**
Haga clic en el signo más (+) y complete la información.
- 5 En la página principal**
Vaya a INSCRÍBETE AHORA.
- 6 Selección**
INSCRÍBASE EN LOS BENEFICIOS QUE LE INTERESAN.
- 7 Click**
EDITAR, ACEPTAR.
- 8 Make a Selection**
Seleccione una selección de plan o una exención. Haga clic en ENVIAR.

Lista de verificación de inicio



- 
- Verifique la fecha de nacimiento, el seguro social, el género, nombre y dirección.
 - Obtener el número de seguro social, la fecha de nacimiento y el género de todos los dependientes.
 - Sepa qué opciones de plan de beneficios desea seleccionar.
 - Seleccionar beneficiarios.

Cuerpo



El área del programa de Cuerpo se enfoca en mejorar la salud física a través del movimiento, la nutrición, el descanso y la atención preventiva. Capacitamos a los empleados para que desarrollen hábitos saludables que aumenten la energía, reduzcan el estrés y mejoren el bienestar general.

Desde desafíos de acondicionamiento físico, planes de beneficios hasta recursos de alimentación saludable y exámenes de salud regulares, este pilar fomenta un estilo de vida equilibrado que respalda el rendimiento diario y la salud a largo plazo. Cuide su cuerpo para que pueda sentirse lo mejor posible todos los días.

Cuidado

- Planes médicos
- HSA
- FSA/DCFSA
- Exámenes apropiados para la edad
- Clínica en en sitio
- Planes dentales
- Planes de visión
- Incentivo de bienestar

Mover

- Membresía de recreación para empleados
- Active & Fit Direct
- Yoga
- Hinge Health

Nutrir

- Weight Watchers
- Inbody Scale



Escane para encontrar
“Body” en COG!

Saber antes de ir

Citas médicas, dentales o de la vista

1

Revise su seguro

- Conozca su cobertura.
- Verifique que el proveedor esté dentro de la red y acepte su seguro.
- Traiga su tarjeta de seguro o téngala en su aplicación. VSP no requiere una tarjeta.
- Pregunte por estimaciones de costos.

2

Confirme su cita

- Verifique la fecha, la hora y el lugar.
- Pregunte si es en persona o virtual.
- Confirme el nombre y la especialidad del proveedor.
- Pregunte si hay un copago o pago al momento del registro.

3

Conozca el motivo de su visita

- ¿Chequeo de rutina, seguimiento o nuevo problema??
- Anote los síntomas, las preocupaciones o las metas.
- Observe cuánto tiempo han durado los síntomas y qué los mejora o empeora.

4

Traiga lo esencial

- Identificación con foto.
- Tarjeta de seguro.
- Referencia (si es necesario por el seguro).
- Lista de medicamentos actuales.
- Resumen del historial médico o registros anteriores si consulta a un nuevo proveedor.
- Eanteojos, lentes de contacto o dispositivos dentales (para visitas de la vista / dentales).

5

Prepare sus preguntas

- ¿Qué está causando mis síntomas?
- Qué pruebas o tratamientos se recomiendan?
- ¿Hay alternativas?
- ¿Cuáles son los efectos secundarios o riesgos?
- ¿Qué debo hacer a continuación?

6

Sepa qué esperar

- Examen físico, radiografías, análisis de sangre o pruebas de la vista.
- Discusión de los hallazgos.
- Plan de tratamiento o pasos de seguimiento.

7

Planificación posterior a la visita

- Obtenga un resumen de la visita o instrucciones de alta.
- Recoger recetas o programar pruebas.
- Reservar visitas de seguimiento.
- Tenga en cuenta cualquier paso de cuidado en el hogar o cambios en el estilo de vida.
- Seguimiento bilingüe, reclamos de seguros o formularios requeridos.

Bonus Tips

- Llegue 10-15 minutos antes.
- Lleva un bloc de notas o usa tu teléfono para tomar notas.
- Si está nervioso, traiga a un amigo o familiar de confianza.
- Para visitas complejas, considere traer un historial de salud escrito.

Planes médicos

City of Greeley ofrece dos planes médicos autofinanciados a través de Anthem y dos planes totalmente asegurados a través de Kaiser.

Ambos planes de Anthem cubren los mismos servicios y ambos planes de Kaiser cubren los mismos servicios, todos diseñados para cuidarte a ti y a los miembros de tu familia. La forma en que paga y recibe los servicios varía según el plan que seleccione. Los niveles y limitaciones específicos de los beneficios se pueden encontrar en los resúmenes del plan y en el Resumen de beneficios y cobertura (SBC) que se encuentran en COGI.



Saber antes de ir

Orden de menor gasto y menor cantidad de compromiso de tiempo con usted:

- Clínica para empleados (¡incluido el trabajo de laboratorio!) GRATIS.
- Atención virtual con su plan de salud de bajo costo o sin costo.
- Atención primaria fuera de la clínica sujeta a copago/deducible/coseguro.
- Urgent Care subject to copay/deductible/coinsurance.
- Atención de emergencia: Si va a una sala de emergencias por lo que no es una condición médica de emergencia, es posible que el plan no cubra sus gastos.



Escanee para ver el glosario de cobertura de salud y términos médicos!

Una nota sobre la reforma del sistema de salud

Si elige comprar cobertura individual a través del Mercado, debe saber que debido a que el seguro médico de la Ciudad de Greeley cumple con los requisitos específicos de ACA, es posible que no sea elegible para recibir un subsidio federal. Información adicional disponible en www.healthcare.gov. Los avisos legales se pueden encontrar en COGI.

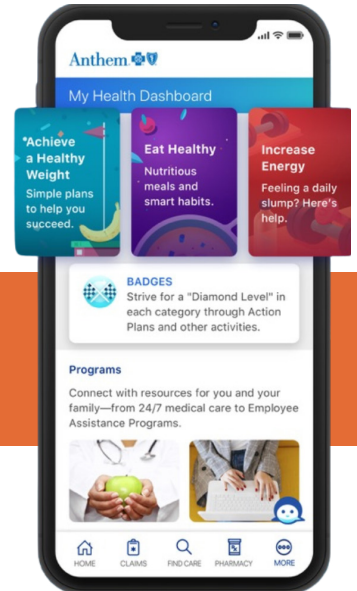




N.º de grupo **L14669** | anthem.com
Teléfono general: 844-995-1743
Teléfono de prescripción: 833-267-2133
Línea de Enfermera 24/7: 800-337-4770



Escanee para descargar la aplicación de salud de Sydney o visite Anthem.com/register.

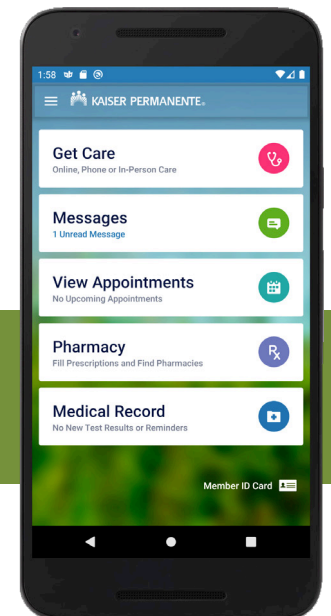


N.º de grupo **47389** | kp.org
Teléfono general: 855-364-3184
Cuidado de CO externo: 951-268-3900
Consejos médicos 24/7: 1-800-632-9700

Los dependientes cubiertos de hasta 26 años que viven fuera del área de servicio de Colorado están cubiertos para ciertos cuidados.



Escanee para descargar la aplicación Kaiser o visite kp.org/mobile.



Comparación de planes médicos

Beneficio del plan	Plan de salud con deducible alto		Plan de copago tradicional	
	Anthem	Kaiser	Anthem	Kaiser (DHMO)
Deducible anual individual/familiar	\$3,500/\$7,000		\$1,000/\$2,000	
Coaseguro	\$0		20% después del deducible	
Desembolso máximo anual individual/familiar	\$3,500/\$7,000		\$5,500/\$11,000	
Visitas al consultorio y otra cobertura				
Exámenes preventivos	\$0		\$0	
Copago de atención primaria	\$0 después del deducible		\$30 por visita	
Copago de especialistas	\$0 después del deducible		\$40 por visita	
Copago de atención de urgencia	\$0 después del deducible		\$40 por visita	
Copago de visita virtual	\$0 después del deducible	\$0	\$30 por visita	\$0
Copago de la sala de emergencias	\$0 después del deducible		\$350 por visita	
Copago de fisioterapia para pacientes ambulatorios	\$0 después del deducible (20 visitas)		\$30 por visita (20 visitas)	
Virtual- Hinge Health	\$0	n/a	\$0	n/a
Servicios de ambulancia	\$0 después del deducible		20% de coseguro después del deducible	\$350 por visita
Acupuntura	\$0 después del deducible (20 visitas)		\$30 por visita (20 visitas)	
Quiropráctica	\$0 after deductible (20 visitas)		\$30 por visita (20 visitas)	
*PLUS	n/a	\$0 después del deducible (20 services / 10Rx)	n/a	\$40 PCP / \$60 especialidad/ 30% de coseguro (20 servicios/10 Rx)
Audífonos	Asignación de \$1000 por oído (36 meses)		Asignación de \$1000 por oído (36 meses)	
Laboratorios e imágenes				
Servicios de laboratorio	\$0 después del deducible		20% de coseguro después del deducible	\$25 por encuentro
Servicios de rayos X	\$0 después del deducible		20% de coseguro después del deducible	10% de coseguro después del deducible en un consultorio médico del plan, 20% de coseguro después del deducible en un hospital del plan
MRI, CT, PET Scan	\$0 después del deducible		20% de coseguro después del deducible	20% de coseguro después del deducible

*PLUS Benefit allows members to see any licensed provider up to a set number of visits of covered outpatient medical services each year, including when filling prescriptions at non-Kaiser pharmacies.

Comparación lado a lado Continuada

Beneficio del plan	Plan de salud con deducible alto		Plan de copago tradicional	
	Anthem	Kaiser	Anthem	Kaiser (DHMO)
Medicamentos recetados				
Genérico	\$0 después del deducible		\$10	
Marca	\$0 después del deducible		\$30	
Marca no preferida	\$0 después del deducible		\$60	
Receta especial	\$0 después del deducible		\$60	30% después del deducible (\$300 max)
Pedido por correo	2x veces el copago de farmacia		2x veces el copago de farmacia	
Suministro diario	Farmacia: 30 días Pedido por correo: 90 días		Farmacia: 30 días Pedido por correo: 90 días	
Hospital / Cirugía				
Hospitalización	\$0 después del deducible		20% de coseguro después de deducible	
Cirugía ambulatoria	\$0 después del deducible	0% de coseguro después del deducible en un Centro de Cirugía Ambulatoria del Plan, 0% de coseguro si se recibe en el Departamento de Pacientes Ambulatorios de un Hospital del Plan (HOSC)	20% de coseguro después de deducible	0% de coseguro después del deducible en un Centro de Cirugía Ambulatoria del Plan, 0% de coseguro si se recibe en el Departamento de Pacientes Ambulatorios de un Hospital del Plan (HOSC)
Hospitalización	\$0 después del deducible		20% de coseguro después de deducible	
Cirugía bariátrica	No cubierto		No cubierto	
Servicios de salud mental				
Visitas de terapia individual para pacientes ambulatorios	\$0 después del deducible		\$30 por visita	\$25 por visita
Visitas de terapia grupal para pacientes ambulatorios	\$0 después del deducible		\$30 por visita	\$12 por visita
Atención	\$0 después del deducible		20% de coseguro después de deducible	
Desintoxicación para pacientes hospitalizados	\$0 después del deducible		20% de coseguro después de deducible	

Pueden aplicarse limitaciones y máximos. Consulte los resúmenes del plan y el Resumen de beneficios y cobertura para obtener más información. Un máximo de desembolso por año calendario incluye deducibles, copagos y coseguros.

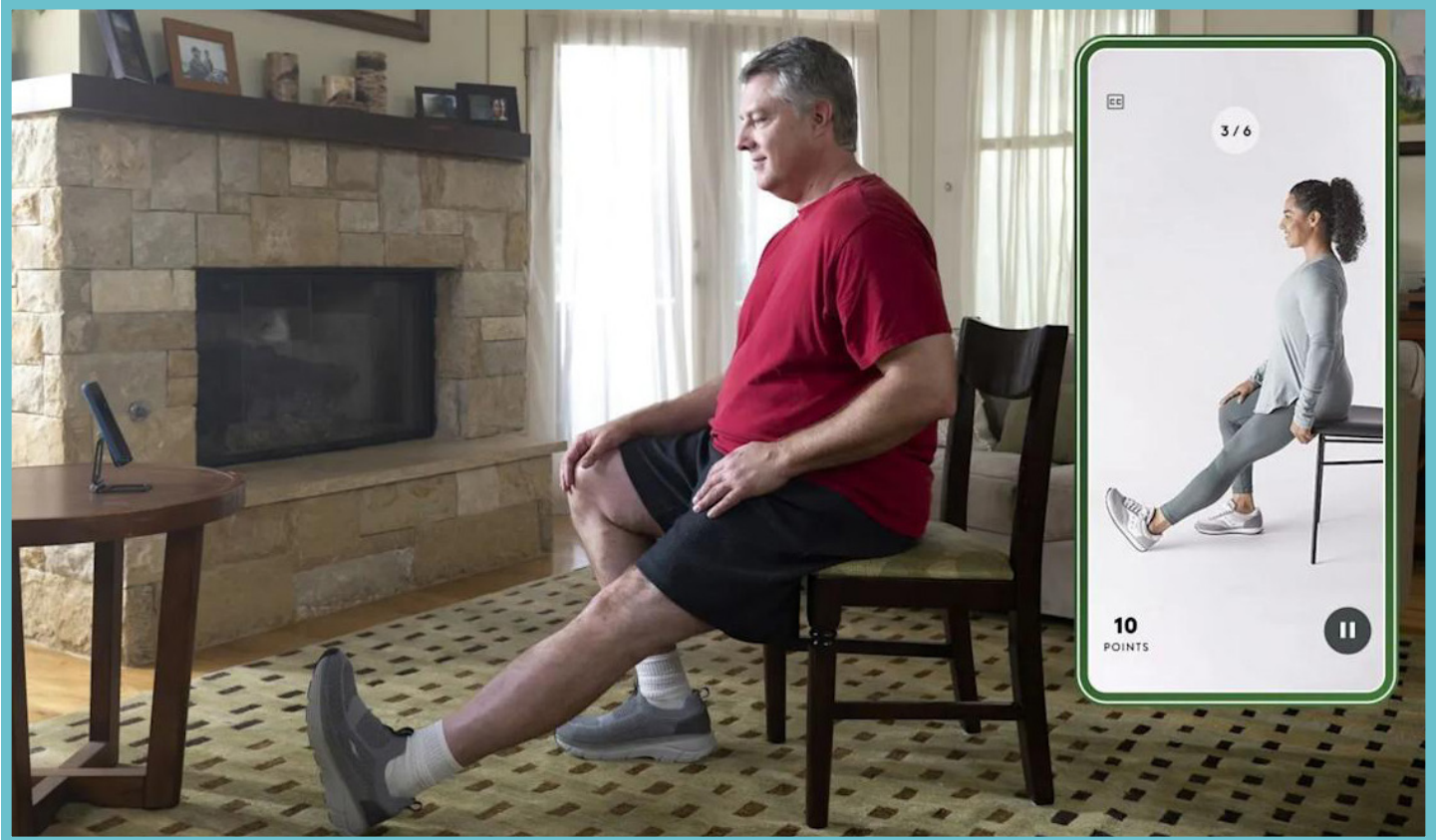


Elegir su plan médico

Red Nacional de Anthem PPO (BlueCard PPO)	HMO y afiliados de Kaiser Network
<p>Amplio acceso a proveedores y hospitales, dentro y fuera de Colorado, incluidos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Banner • North Colorado Medical Center • Poudre Valley Hospital • Medical Center of the Rockies • U C Health 	<ul style="list-style-type: none"> • Red exclusiva de Kaiser, incluidas las instalaciones y afiliados de Kaiser. • Con este modelo, toda su atención puede estar bajo un mismo techo: consulte a un médico, obtenga análisis de laboratorio y recoja una receta. • Consultorios médicos de Kaiser Greeley • Kaiser Greeley Medical Offices • Banner • UC Health Servicios de laboratorio • United Hospital de Longmont
Prescripciones de Anthem	Prescripciones de Kaiser
<p>El acceso a la farmacia nacional ofrece un amplio acceso a recetas minoristas y por correo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • CVS • Costco • Kroger • Safeway • Sam's Club • Walgreen's • Walmart • Carelon mail order 	<p>Red exclusiva de Kaiser con algunas ubicaciones afiliadas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kaiser Greeley Medical Offices (35th Ave) • Banner Family Pharmacy • Good Day Pharmacy (Johnstown, Eaton, Wellington) • Summit View Pharmacy (70th Ave) • Walgreen's (Greeley, Firestone, Fort Collins, Longmont, Loveland and Windsor)
Beneficios adicionales Anthem	Beneficios adicionales Kaiser
<ul style="list-style-type: none"> • No se requieren referencias para atención primaria o especialista. • Hinge Health es un programa de ejercicio digital personalizado gratuito y un equipo de atención dedicado para reducir el dolor articular y muscular. • La aplicación de Sydney realiza un seguimiento de su salud y beneficios, todo en un solo lugar, campañas de bienestar, recursos comunitarios. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sugiera comenzar con PCP y permítale ayudarlo a navegar por el modelo de atención médica de Kaiser. No se requieren referencias para PCP y especialista. • Plus Benefit: permite al miembro ver a cualquier proveedor con licencia hasta 20 servicios médicos ambulatorios cubiertos y 10 surtidos de medicamentos recetados cada año. • Aplicación Kaiser: realice un seguimiento de su salud y beneficios, todo en un solo lugar. • Aplicación de Sydney: acceso para que los que no son miembros de Anthem se mantengan al día con las ofertas de bienestar y los recursos de la comunidad.
Elija Anthem si:	Elija Kaiser si:
<ul style="list-style-type: none"> • Quieres flexibilidad. Anthem ofrece una selección más amplia de planes, incluidos los PPO, que le permiten ver a especialistas sin referencias y usar proveedores fuera de la red por un costo adicional. • Necesita cobertura nacional. Como parte de la red de Blue Cross Blue Shield, Anthem brinda acceso a una red mucho más grande de médicos y hospitales independientes en todo el país. • Desea elegir sus propios médicos. Si tiene un médico u hospital específico que desea utilizar, el modelo de seguro tradicional de Anthem le brinda la libertad de elegir, siempre que estén dentro de la red de su plan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Priorizas costos más bajos. Los planes de Kaiser a menudo tienen primas y deducibles más bajos, lo que los convierte en una opción asequible si se siente cómodo usando su sistema integrado. • Desea una atención optimizada. Con médicos y hospitales bajo un mismo paraguas, coordinar la atención, obtener referencias y realizar análisis de laboratorio puede ser más eficiente. • Vive dentro de un área de servicio de Kaiser. Este es el factor más importante, ya que los planes de Kaiser no están disponibles en todas partes.

Hinge Health

Los miembros de Kaiser no son elegibles para Hinge Health. Los empleados y dependientes 18+ inscritos en el plan de seguro de salud Anthem patrocinado por la compañía son elegibles.



Regístrese en Hinge Health y sea una persona de movimiento. Obtenga atención virtual para reducir los dolores articulares y musculares cotidianos, recuperarse de lesiones, aliviar el dolor y las molestias pélvicas y mucho más.

- Apoyo 1 a 1 de un fisioterapeuta o entrenador de salud.
- Un plan de atención diseñado por su fisioterapeuta para sus actividades diarias y su vida ocupada.
- Todos los costos cubiertos: obtuvo beneficios de Hinge Health a través de su empleador.
- Programa de suelo pélvico para el embarazo y el posparto, para mejorar el control de la vejiga y mucho más.

Hinge Health está disponible en español. Alivia los dolores articulares y musculares y previene las lesiones con tus beneficios de salud gratuitos.

¡Regístrese hoy! Escanea el código QR o visita: hinge.health/cityofgreeley-25



Cuenta de ahorros para la salud (HSA)



N.º de grupo 147230 | 844-729-3539
inspirafinancial.com



Resúmenes

- Solo disponible para aquellos inscritos en un plan de salud con deducible alto.
- Los fondos de la cuenta se utilizan para pagar gastos médicos, dentales y de la vista calificados.
- Sus fondos no utilizados se transfieren de un año a otro.
- Su HSA siempre se queda con usted. No está vinculado a un empleador, plan de salud o jubilación.
- Si tiene una HSA en otro lugar, puede transferir el saldo a la nueva.
- Triple ahorro fiscal con aportaciones, ganancias, gastos.
- Oportunidades de inversión.

Limitaciones

- No es elegible para contribuir a una HSA si está inscrito en Tricare o Medicare.
- Usted o su cónyuge no pueden tener una cuenta de gastos flexibles (FSA) de atención médica activa o un acuerdo de reembolso de salud (HRA) en el mismo año.



	2026 IRS Límite de contribución	Contribución anual de la ciudad	Deducción quincenal de la ciudad	Límite antes de impuestos que puede contribuir	55+ puede agregar una cantidad de recuperación
Solo Empleado	\$4,400	\$1,450	\$60.42	\$2,950	\$1,000
Empleado + Cónyuge	\$8,750	\$2,400	\$100	\$6,350	\$1,000
Empleado + Hijo(s)	\$8,750	\$1,820	\$75.83	\$6,930	\$1,000
Empleado + Familia	\$8,750	\$2,900	\$120.83	\$5,850	\$1,000

Las contribuciones de los empleados de la Cuenta de Ahorros para la Salud se restablecen a \$0 durante la inscripción abierta. Se requiere reinscripción anual.

Cuenta de gastos flexibles (FSA)



N.º de grupo 147230 | 844-729-3539
 inspirafinancial.com



Encuentra esta información en la sección de Empoderamiento Financiero en COGI.

	FSA para el cuidado de la salud	FSA de atención médica de propósito limitado	FSA para el cuidado de dependientes
¿Quién puede participar?	3/4 y FT empleados o cónyuges que no están inscritos en una HSA o HRA	3/4 y FT empleados o cónyuges que no están inscritos en una HSA o HRA	Empleados regulares de 3/4 y FT
¿Qué paga?	Gastos médicos, de visión y dentales elegibles, así como otros gastos de atención médica aprobados	Gastos médicos, de la vista, dentales elegibles, así como otros gastos y	Gastos elegibles de guardería para niños de hasta 13 años (los niños deben ser atendidos mientras trabaja, si está casado, su cónyuge también trabaja o asiste a la escuela a tiempo completo) Gastos de cuidado elegibles para adultos dependientes
¿Cuánto puedo contribuir?	\$3,400	\$3,400	Hasta \$7,500 (\$3,750 si está casado y presenta declaraciones de impuestos por separado)
¿Cuándo me inscribo?	Cada año en la inscripción abierta, cuando se contrata recientemente o cuando experimenta un evento de vida elegible.		
¿Cómo afecta la FSA a mi cheque de pago?	<ul style="list-style-type: none"> Empleados existentes: la contribución anual se dividirá en deducciones iguales sobre 24 cheques de pago. El monto total de su contribución anual está disponible para usted después de su primera contribución. Empleados recién elegibles: sus contribuciones se dividirán entre los cheques de pago restantes hasta el final del año (no más de dos cheques de pago por mes) 		Las contribuciones a la FSA para el cuidado de dependientes solo están disponibles después de que se produce la deducción de la nómina.
¿Qué pasa si no lo uso?	Para los fondos de FSA y FSA de cuidado de dependientes de 2026, se aplicará el período de gracia estándar de dos meses y medio, y tendrá hasta el 15/03/2026 para incurrir en gastos y presentar reclamaciones utilizando su tarjeta FSA o mediante reembolso. Los fondos no utilizados de 2025 se perderán.		
¿Cómo obtengo un reembolso?	Use su tarjeta de débito de Inspira Financial o inicie sesión en inspirafinancial.com.		
Afirmaciones sin fundamento	Las afirmaciones infundadas en el año del plan actual pueden resultar en la desactivación de la tarjeta FSA. Tendrá hasta el 31 de marzo del siguiente año del plan para justificar las reclamaciones de fin de año.		

La inscripción en la cuenta de gastos flexibles no se transfiere automáticamente de un año a otro. Se requiere reinscripción anual.

Clínica de bienestar para empleados



Programar Cita: 970-459-1902

members.premisehealth.com/city-of-greeley/

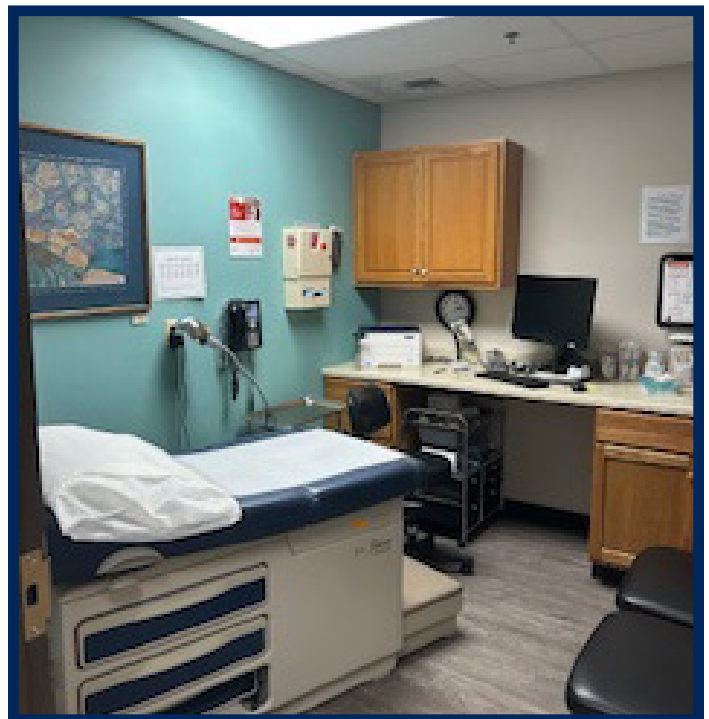
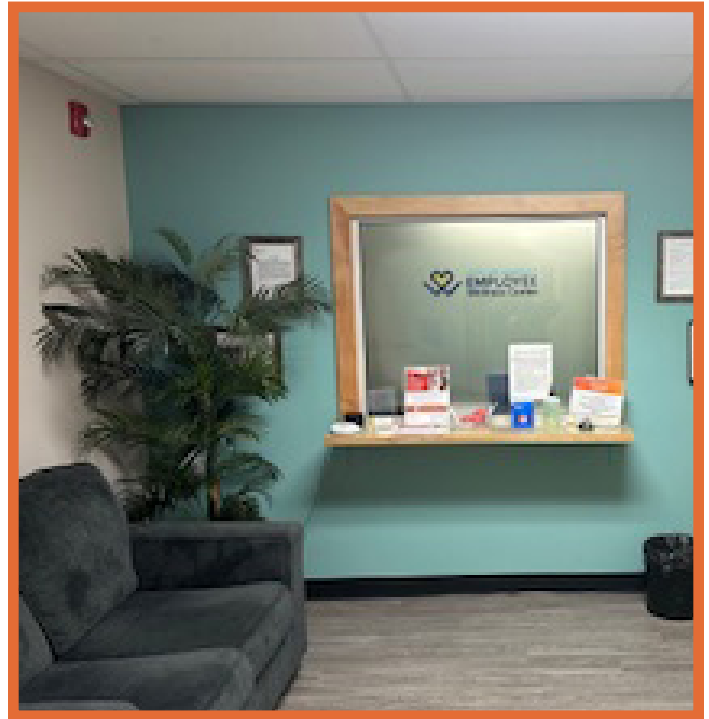
Lunes - Viernes 7am - 4pm



Una vez que tenga una cuenta, programe una cita en línea, con la aplicación o por teléfono.

La Clínica de Bienestar para Empleados, proporcionada a través de Premise Health, es una clínica de salud disponible para todos los empleados de forma GRATUITA. Los dependientes mayores de 2 años que se inscribieron en uno de los planes médicos de la Ciudad también pueden usar la clínica. Ofrece una variedad de servicios para cuidarlo de manera integral, como:

- Atención primaria
- Exámenes preventivos
- Exámenes físicos
- Vacunas
- Esguinces/torceduras/cortes
- Tratamiento para las alergias a las infecciones de los senos paranasales
- Manejo de afecciones: diabetes, colesterol, presión arterial alta
- Cuidados intensivos
- Servicios de laboratorio y patología en el lugar
- Una variedad de recetas genéricas
- Dejar de Fumar



Ubicación
Centro Activo
de Adultos
Nivel Inferior
1010 6th St.
Greeley, CO



Posibles exámenes de salud e información anual sobre visitas de bienestar

Sexo masculino asignado al nacer

Exámenes de salud a los 20 años.....Frecuencia

Examen de la vistaCada 1-2 años
 Prueba de audición Cada 10 años
 Examen de presión arterial..... Cada 2 años
 Examen de la piel..... Anual
 Examen testicular Anual

Exámenes de salud a los 30 años..... Frecuencia

Examen de presión arterial..... Cada 2 años
 Examen de la piel..... Anual
 Prueba de glucosa en sangre..... Cada 5 años
 Examen de colesterol..... Cada 5 años
 Examen testicular..... Anual

Exámenes de salud a los 40 años.....Frecuencia

Examen de presión arterial..... Cada 2 años
 Examen de la piel..... Anual
 Prueba de glucosa en sangre.....Cada 5 años
 Examen de próstata Cada 5 años
 Examen testicular Anual
 Mamografía masculina Anual

Exámenes de salud a los 50 años.....Frecuencia

Examen de presión arterial..... Cada 2 años
 Prueba de glucosa en sangre..... Cada 5 años
 Examen de colesterol..... Cada 5 años
 Colonoscopia.....Cada 5-10 años
 Examen testicular Anual
 Examen de próstata..... Cada 3 años
 Mamografía masculina Anual

Exámenes de salud a los 60 años..... Frecuencia

Examen de presión arterial..... Cada 2 años
 Prueba de glucosa en sangre..... Cada 5 años
 Examen de colesterol..... Cada 5 años
 Colonoscopia..... Cada 5-10 años
 Cribado colorrectal..... Cada 3 años
 Pruebas de densidad ósea.....Cada 3 años
 Refuerzo de herpes..... Una vez
 Refuerzo de neumonía..... Una vez
 Examen de próstata Cada 3 años
 Examen testicular..... Anual
 Mamografía masculina Anual

Sexo femenino asignado al nacer

Exámenes de salud a los 20 años.....Frecuencia

Examen de la vista Cada 1-2 años
 Prueba de audición..... Cada 10 años
 Examen de presión arterial..... Cada 2 años
 Examen de la piel..... Anual
 Examen pélvico..... Anual
 Prueba de Papanicolaou..... Cada 3 años

Exámenes de salud a los 30 años.....Frecuencia

Examen de presión arterial..... Cada 2 años
 Examen de la piel..... Anual
 Prueba de glucosa en sangre..... Cada 5 años
 Examen de colesterol..... Cada 5 años
 Tiroides Estimulante
 Prueba hormonalCada pocos años
 Examen pélvico Anual
 Prueba de Papanicolaou Cada 3 años

Exámenes de salud a los 40 años.....Frecuencia

Examen de presión arterial..... Cada 2 años
 Examen de la piel..... Anual
 Prueba de glucosa en sangre..... Cada 5 años
 Examen pélvico Anual
 Prueba de Papanicolaou Cada 3 años
 Pruebas de densidad ósea..... Cada 3 años
 Mamografía Anual
 Cribado ovárico..... Cada 3 años

Exámenes de salud a los 50 años..... Frecuencia

Examen de presión arterial.....C. ada 2 años
 Prueba de glucosa en sangre..... Cada 5 años
 Examen de colesterol..... Cada 5 años
 Colonoscopia..... Cada 5-10 años
 Examen pélvico Anual
 Prueba de Papanicolaou Cada 3 años
 Pruebas de densidad ósea.....C. ada 3 años
 Mamografía Anual
 Cribado ovárico..... Cada 3 años
 Cribado coronario Anual
 Prueba de sangre oculta en heces... Anual

Exámenes de salud a los 60 años..... .Frecuencia

Examen de presión arterial..... Cada 2 años
 Prueba de glucosa en sangre..... Cada 5 años
 Examen de colesterol..... Cada 5 años
 Colonoscopia..... Cada 5-10 años
 Cribado colorrectal..... Cada 3 años
 Pruebas de densidad ósea..... Cada 3 años
 Refuerzo de herpes Una vez
 Refuerzo de neumonía..... Una vez
 Examen pélvico Anual
 Prueba de Papanicolaou Cada 3 años
 Mamografía Anual
 Cribado ovárico..... Cada 3 años
 Prueba de sangre oculta en heces... Anual
 Cribado coronario Anual

20s

30s

40s

50s

60s

Visión



N.º de grupo 12064457 | 877-396-7195 | vsp.com



Los beneficios de la vista no son solo para las personas que usan anteojos o lentes de contacto. Un examen de la vista anual completo es importante para todos para ayudar a mantener los ojos y la visión saludables, y para su bienestar general. Los planes VSP son planes de servicio completo que ofrecen opciones, flexibilidad y el máximo valor a través de los proveedores preferidos de VSP.

VSP también trabaja con cadenas minoristas de alta calidad como proveedores afiliados. Al registrarse en línea, puede saber qué médicos están en el plan, dónde ir para utilizar su reembolso y otra información de beneficios personales. La ciudad de Greeley ofrece 2 opciones de planes VSP.

VSP Resumen de beneficios de la vista				
	Plan básico con proveedor		Plan de compra con el proveedor de VSP	
Beneficio y frecuencia	Descripción	Copago	Descripción	Copago
Examen WellVision Cada 12 meses	Centrado en tus ojos y bienestar general	\$20 por examen	<ul style="list-style-type: none"> Se enfoca en sus ojos y bienestar general Examen de retina de rutina 	<ul style="list-style-type: none"> \$20 por examen Hasta \$39
Asignación de marco Cada 24 meses	Sin cobertura	n/a	<ul style="list-style-type: none"> Marcos básicos de \$ 200 \$220 marcas de monturas destacadas 20% de ahorro en el monto sobre su asignación Marcos de Costco de \$110 Marcos de Walmart / Sam's Club de \$200 	<ul style="list-style-type: none"> Combinado con examen
Lentes Cada 12 meses	Sin cobertura	n/a	<ul style="list-style-type: none"> Lentes monofocales, bifocales revestidos y trifocales revestidos Lentes resistentes a los impactos para niños dependientes 	<ul style="list-style-type: none"> Combinado con examen
Mejoras de lentes Cada 12 meses	Sin cobertura	n/a	<ul style="list-style-type: none"> Lentes progresivas estándar Lentes progresivas premium Lentes progresivas personalizadas Ahorro medio del 40% en otras mejoras de objetivos 	<ul style="list-style-type: none"> \$0 \$80-\$90 \$120-\$160
Lentes de contacto (en lugar de gafas) Cada 12 meses	Sin cobertura	n/a	<ul style="list-style-type: none"> Asignación de \$180 para contactos Examen de lentes de contacto (adaptación y evaluación) 	<ul style="list-style-type: none"> Sin cobago Hasta \$60
Ahorros en lentes de contacto vsp.com/offers	Reembolsos en lentes de contacto, garantías de satisfacción de lentes y más	n/a	<ul style="list-style-type: none"> Reembolsos en lentes de contacto, garantías de satisfacción de lentes y más 	<ul style="list-style-type: none"> n/a

vsp.com: Create an account and find a provider or learn about your coverage. No ID card needed.

Visión Cont.

Resumen de beneficios de VSP Vision				
	Plan básico con VSP Pro- vider		Plan de compra con el proveedor de VSP	
Beneficio y frecuencia	Descripción	Copago	Descripción	Copago
Médico esencial Programa Eye Care Plus Disponible según sea necesario	Sin cobertura	n/a	<ul style="list-style-type: none"> • Imágenes de retina para miembros con diabetes cubiertas en su totalidad • Exámenes y servicios adicionales más allá de la atención de rutina para tratar problemas inmediatos, desde conjuntivitis hasta cambios repentinos en la visión, o para controlar afecciones continuas como ojo seco, enfermedad ocular diabética, glaucoma y más. • Se puede aplicar la coordinación con su cobertura médica. Pregunte a su médico de la red VSP para obtener más detalles. 	\$20 por examen
Lightcare Cada 24 meses	Sin cobertura	n/a	<ul style="list-style-type: none"> • \$200 allowance for ready-made non-prescription sunglasses, or ready-made non-prescription blue light filtering glasses, instead of prescription glasses or contacts. 	\$20
Gafas y gafas de sol adicionales Dentro de los 12 meses posteriores al último examen WellVision	Sin cobertura	n/a	<ul style="list-style-type: none"> • Descubra todas las ofertas y ahorros actuales de anteojos en vsp.com/offers. • 30% de ahorro en pares adicionales ilimitados de anteojos/anteojos de sol recetados o sin receta, incluidas las mejoras de lentes, del mismo proveedor de VSP el mismo día de su examen WellVision. O bien, obtenga un 20% de ahorro de un proveedor de VSP dentro de los 12 meses posteriores a su último examen WellVision. 	Sin copago
Corrección de la visión con láser	Promedio del 15% de descuento sobre el precio regular o 5% del precio de promoción; descuentos solo disponibles en instalaciones contratadas	n/a	<ul style="list-style-type: none"> • Promedio del 15% de descuento sobre el precio regular o 5% del precio promocional; descuentos solo disponibles en instalaciones contratadas. 	n/a
Audífonos digitales vsp.com/offers/special-offers/hearing-aids	Ahorre hasta un 60% en audífonos digitales con TruHearing®.	n/a	<ul style="list-style-type: none"> • Ahorre hasta un 60% en audífonos digitales con TruHearing®. 	n/a





Dental

Su salud bucal es importante para su salud en general. La ciudad tiene dos planes de seguro para elegir, ambos de Delta Dental. Tarjetas de seguro: aplicación Delta o impresión genérica en COGI.



N.º de grupo 9487 | 800-610-0201
deltadentalco.com



Cobertura Delta A Opcion Baja

- Deducible: \$25 individual / \$75 familiar
- 100% Preventivo
- 80% Básico
- 50% Mayor
- Máximo anual de \$1,000 por persona

Cobertura Delta B Opcion Alta

- Deducible: \$25 individual / \$75 familiar
- 100% Preventivo
- 100% Básico
- 50% Mayor
- Máximo anual de \$1,500 por persona

Tarjeta de gastos de salud

Sin tarifas anuales, sin verificaciones de crédito, 0% de opciones de financiamiento.
Visite: hsc.lanehealth.com/ddco



Descarga de la
aplicación



Sitio web de
Delta

Tarifas del plan de seguro

Tarifas de seguro médico (por cheque de pago x24 por año)			
		Anthem	Kaiser
Plan de copago tradicional	Solo Empleado	\$95.87	\$83.79
	Empleado más hijos	\$165.06	\$144.12
	Empleado más cónyuge	\$197.72	\$172.61
	Empleado más familia	\$266.07	\$232.11
Plan de salud con deducible alto	Solo Empleado	\$73.19	\$68.32
	Empleado más hijos	\$130.69	\$117.90
	Empleado más cónyuge	\$145.83	\$133.22
	Empleado más familia	\$206.96	\$187.35

Tarifas de seguro dental (por cheque de pago x24 por año)			
		Delta A	Delta B
3/4 y tiempo completo	Solo Empleado	\$0	\$4.50
	Empleado más uno	\$9	\$16
	Empleado más dos o más	\$14.50	\$27
Tiempo parcial	Solo Empleado	\$13	\$18
	Empleado más uno	\$26	\$33.50
	Empleado más dos o más	\$42	\$55

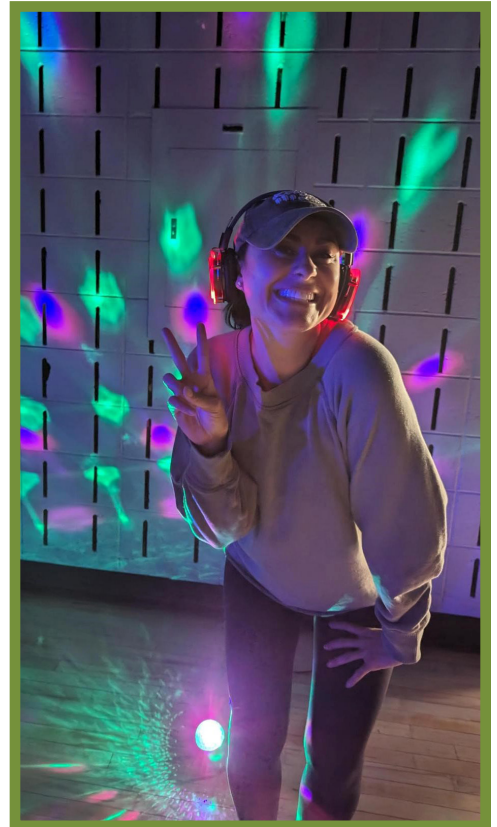
Tarifas de seguro de la visión (por cheque de pago x24 por año)			
		VSP Basic	VSP Buy-Up
3/4 y tiempo completo	Solo Empleado	\$0	\$4.34
	Empleado más uno	\$0	\$6.27
	Empleado más dos o más	\$0	\$11.09
Tiempo parcial	Solo Empleado	\$0.61	\$4.93
	Empleado más uno	\$0.92	\$7.18
	Empleado más dos o más	\$1.66	\$12.70

Incentivo de bienestar

Participa en nuestro Programa de Incentivos de Bienestar y convierte tus hábitos saludables en verdaderas recompensas. Complete una serie de actividades de bienestar y gane hasta ocho horas de tiempo libre remunerado o un pago en efectivo. En el camino, animaremos las cosas con emocionantes Semanas del Espíritu llenas de desafíos divertidos, camaradería de equipo y oportunidades para ganar puntos extra. Haga que su viaje de bienestar sea gratificante en más de un sentido!

¿Quién es elegible?

Todos los empleados elegibles para beneficios que acumulan tiempo de PTO/ vacaciones y completan los pasos de este programa de incentivos voluntarios.



Actualizaciones y detalles de 2026: greeley.qrd.by/wellnessincentive

Calendario de eventos de bienestar 2026

Encuentre el calendario completo de eventos, actualizado en curso, en COGI.

Invierno



- Evento de detección de mamografía
- Semana del espíritu de febrero
- Centro móvil para donación de sangre
- Seminarios web financieros y reuniones en persona

Primavera



- Semana del espíritu de abril
- Semana del espíritu de junio
- Día de la bicicleta
- Seminarios web financieros y reuniones en persona

Verano



- Semana del espíritu de agosto
- Liga de kickball
- Centro móvil de sangre
- Parrillada para empleados
- Seminarios web financieros y reuniones en persona

Otoño



- Disfraz 5k
- Feria de bienestar
- Inscripción abierta
- Vacunas contra la gripe
- Fecha límite de incentivo
- Centro móvil de sangre
- Evento de detección de mamografía
- Seminarios web financieros

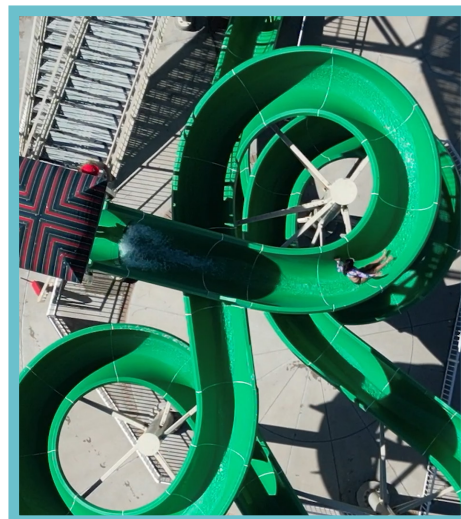
Membresía de Employee Wellness Rec

Todos los empleados elegibles para beneficios de tiempo completo, 3/4 de tiempo y tiempo parcial pueden recibir una membresía de cortesía*. Esta membresía incluye acceso al Greeley Rec Center y Family FunPlex para los empleados y sus familias.

Esto se considera un beneficio complementario imponible. La membresía de cortesía cubre el costo de la membresía; sin embargo, excluye los impuestos. Los empleados que participen en este beneficio complementario pagarán el impuesto sobre la membresía durante un período de 24 cheques de pago. Los bomberos y los oficiales juramentados no se verán afectados por los impuestos en sus planes de jubilación.

Opción de membresía	Importe imponible anual	*Monto imponible por cheque de pago (24 por año)	Información sobre el monto imponible
Solo Empleado	\$360	\$15	<p>En consonancia con los beneficios complementarios pagados por el empleador del IRS, el monto imponible anual se divide entre 24 cheques de pago, que se aplican al primer y segundo cheque de pago de cada mes.</p> <p>El elemento fiscal se llamará “Membresía de recreación” en el cheque de pago del empleado. El empleado pagará impuestos sobre el Seguro Social, Medicare, los impuestos estatales y federales estarán en el estado de retención actual del empleado.</p> <p>Consulte a su asesor fiscal si tiene preguntas sobre impuestos personales con respecto a este beneficio.</p>
Solo para empleados senior (60+)	\$225	\$9.38	
Solo para empleados Militar	\$225	\$9.38	
Empleado Familia	\$600	\$25	
Empleado Familiar Militar	\$540	\$22.50	

*El empleado solo paga el impuesto sobre esta cantidad. Esta NO es la cantidad que pagará el empleado.



Mover y nutrir tu cuerpo

Activo y en forma

Una membresía, con acceso a más de 12,200 gimnasios y 9,700 videos a pedido. La membresía también incluye entrenamiento de bienestar 1: 1. ¡Opción de inscribir también a su cónyuge! activeandfitdirect.com

Yoga tranquilo y compuesto

Calma tu mente, respira, estírate y fortalece cuando participes en el yoga tranquilo y compuesto para todos los niveles de condición física. Únase a nosotros semanalmente; consulte COGI para obtener más detalles. Se recomienda ropa cómoda para hacer ejercicio y esterilla de yoga. Los tapetes de yoga también están disponibles.

Pickleball Club

¡Únase al grupo Friday Pickleball y juegue los viernes en Sherwood Park!

Este es el lugar perfecto para conectarse, coordinarse, aprender a jugar y divertirse con otros pickleballers. Si el clima lo permite.

¡Consulte con el grupo en cualquier momento para ver quién juega esa semana!



InBody 770

¡Evita definirte como un solo número en la báscula! La báscula InBody incluye un desglose y análisis de su agua corporal total, masa corporal magra, masa magra seca, masa grasa corporal y peso.

Tómese 10 minutos para usar la báscula sin costo durante todo el año en la Sala de Bienestar. Se requieren citas, envíe un correo electrónico a Christina. bookout@greeleygov.com para programar una cita.

Weight Watchers

Estamos ofreciendo códigos de membresía básicos de seis meses para el programa Weight Watchers. La membresía principal proporciona una experiencia digital accesible y simple para que los miembros desbloqueen herramientas fáciles de usar.

El Coordinador del Programa de Bienestar de la Ciudad de Greeley se pondrá en contacto con la educación y los consejos para quienes participan en el programa.

Nuestro equipo de bienestar ha formado asociaciones en todo el norte de Colorado para apoyar programas de nutrición, acondicionamiento físico y prevención: Banner Health, UC Health, Weld County, Kaiser, Greeley Fire Department.



Mente

La salud mental es una parte esencial de nuestro bienestar general y es algo que nos afecta a todos. Su salud mental es tan importante como su salud física. Estamos trabajando para crear una cultura en la que pedir apoyo se vea como una fortaleza, no como una semana.

Esta página es un paso adelante en esa dirección: ya sea que esté buscando un espacio para acceder a recursos, estrategias para el cuidado personal o formas de apoyar a sus compañeros de equipo, está en el lugar correcto. Cuando te sientes mejor, puedes hacerlo lo mejor posible, y estamos aquí para apoyarte en cada paso del camino.

Cuidado Personal

- Actividades
- Sala de bienestar

Bienestar Mental

- IOME
- EAP
- Entranamiento

Bienestar Intelectual

- gMax
- LinkedIn Learning
- High Five



¡Escanea para encontrar "Mind" en COGI!

IOME

Recursos de asesoramiento y autocuidado para empleados
Una nueva visión del bienestar mental en el lugar de trabajo



iowemenow.com/CityofGreeley | 970-200-8793
Ubicación: Centro Activo de Adultos Nivel Inferior
Iome Suite LL247
1010 Sixth St., Greeley, CO



Sesiones de terapia / entrenamiento de 50 minutos

- Terapia GRATUITA para empleados y dependientes
- Estrés, Ansiedad, Depresión, Duelo/Pérdida, EMDR, Parejas, Familia, Adicciones, Coaching de Salud, etc.
- Profesionales de la salud mental de alta calidad
- Disponibilidad en persona/virtual, haga clic/llame para reservar
- 8 sesiones gratuitas por empleado / por dependiente / por año. Se puede combinar con sesiones de Neurofeedback y Terapia/Coaching and Therapy/Coaching sessions.

Sesiones de apoyo al bienestar de 20

- Sesiones de bienestar ilimitadas y GRATUITAS para empleados.
- Soporte breve y centrado en la solución.
- Gestión del estrés, equilibrio entre el trabajo y la vida personal, coaching de vida, etc.
- Referencias adicionales examinadas en función de sus necesidades.
- Citas realizadas por teléfono, videollamada o en persona.



Neurofeedback de baja energía (LENS)

- Señales electromagnéticas de baja intensidad para estimular y optimizar la función cerebral.
- Reduce el estrés, la ansiedad y los síntomas depresivos.
- Mejora el sueño y la claridad mental Apoya la salud cognitiva y la regulación emocional.
- Participación pasiva, no invasiva y segura Eficiente, da como resultado tan solo 8 sesiones.

“Te mereces lo mejor porque tus seres queridos merecen lo mejor de ti, no lo que queda de ti.”

- Becky Lauridsen,
Fundador de IOME



Programa de asistencia al empleado (EAP)

El bienestar mental incluye las emociones, cómo pensamos y cómo interactuamos con los demás y nuestro entorno. También ayuda a determinar cómo manejamos el estrés y tomamos decisiones saludables. Apoyar su bienestar mental es importante en cada etapa de la vida y no es un signo de debilidad.

El Programa de Asistencia al Empleado (EAP) es un programa 24/7 ofrecido por Guidance Resources. Está disponible para usted y todos los miembros de su hogar. Se ofrecen tres sesiones de asesoramiento gratuitas.

Llame al 800-344-9752 o visite en línea enguidanceresources.com.

En el sitio web, siga estas instrucciones:

1. Haga clic en la pestaña Registrar.
2. Ingrese el ID web de la organización: NYLGBS.
3. Nombre de la empresa: "city" (escriba city y un *espacio*) para obtener 5 caracteres, envíe.
4. Seleccione su empresa: City of Greeley, Colorado.



Soporte ahora

- Reconoce tus sentimientos, sin juzgar.
- Pausa: Respira profundamente.
- Sintoniza tus 5 sentidos.
- Conéctate con tus seres queridos.
- Tómese un tiempo bajo el sol, obtenga vitamina D.
- Participe en actividades que disfrute.
- Encuentra la risa.
- Mueve tu cuerpo dando pasos adicionales.
- Mantente hidratado.
- Duerma lo suficiente (7-9 horas).
- Pide ayuda y conéctate con recursos.

Conéctese con el soporte

988 Suicide & Crisis Lifeline

Llame o envíe un texto: 988
Sitio Web: 988lifeline.org

Colorado Crisis Services

Llame 24/7 844.493.TALK (8255)
Envíe un texto: TALK a 382 (disponible 24/7/365)

North Range

Llame a: 970-347-2120 y presiona la opción
Walk-in: 928 12th Street , Greeley, CO

Salón Wellness

¡Tómese un tiempo de su día para disfrutar de un masaje de 20 minutos en el sillón de masaje de gravedad cero! La sala de bienestar le brinda la oportunidad de reducir la velocidad de su día y simplemente estar presente en un ambiente relajante.

La sala de bienestar se encuentra en la suite de Recursos Humanos. La pagina Book on the Mind en COGI.



Actividades de autocuidado

- Participa en una actividad que te haga sonreír y sentirte bien
- Toma microdescansos
- Mantente hidratado
- Decir no cuando estás al límite de tu capacidad o para proteger tu energía
- Toma PTO y disfruta del descanso de no trabajar
- Pasar tiempo de calidad con la familia y los seres queridos
- Ejercicios de respiración
- Diario
- Practica la gratitud
- ¡Choca los cinco!
- Tómese tiempo para su bienestar espiritual
- Ofrece tu tiempo como voluntario, encuentra oportunidades
- Pasa tiempo en la naturaleza
- Realice su examen biométrico
- Complete sus exámenes preventivos
- Sintoniza con tus 5 sentidos; Ver, tocar, oír, saborear y oler
- Pasar tiempo con mascotas
- Tómese un tiempo bajo el sol, obtenga vitamina D
- Reproducir música
- Leer un libro
- Duerme de 7 a 9 horas por noche
- Desconéctate de las noticias
- Haz una pausa y respira hondo
- Crea arte
- Ver una película reconfortante o edificante
- Participa en la comedia
- Planifica tu semana
- Toma un baño relajante

Mueve tu cuerpo

¡Sal afuera! Tomar aire fresco o caminar lentamente por el edificio o la cuadra puede ser útil para despejar la cabeza y reiniciar. ¡Muévete! Da la vuelta a la manzana un poco más y da un paseo de 30 minutos o busca una clase de yoga y mueve tu cuerpo. Hay innumerables estudios sobre lo bueno que es el movimiento para nuestra salud mental y emocional.

Mantenga su mente

Resolver acertijos como crucigramas y juegos de palabras es una de las formas más divertidas de mantener la mente activa y saludable. Una excelente manera de aliviar el estrés y mejorar sus habilidades para resolver problemas.

Encuentre otros recursos de autocuidado en COGI: greeley.qrd.by/self-care.

Salud mental - Miembros de Anthem

Anthem cree que la salud mental es tan importante como la salud física para el bienestar general. Una buena salud mental nos ayuda a pensar con más claridad y a sentirnos más tranquilos. Su plan de salud de Anthem ofrece una variedad de beneficios rentables y de fácil acceso.

Administrador de atención

Si usted o un ser querido está experimentando un problema de salud mental, la ayuda está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año. Tus beneficios de Anthem incluyen acceso a un administrador de atención que puede brindarte apoyo y orientación sin costo adicional para ti. Su administrador de atención trabajará con usted para:

- Ayudarlo a usted y a su familia a comprender mejor el bienestar mental.
- Evalúe su salud mental y cómo pueden apoyarlo mejor.
- Establezca metas y haga un plan para ayudarlo a alcanzarlas.
- Encuentra formas de superar los obstáculos para alcanzar tus objetivos.
- Coordine la atención con sus médicos.
- Conéctese con recursos locales y en línea.
- Ayudarlo a aprovechar al máximo los beneficios de su plan de salud.
- Aprenda resiliencia y cómo ser su propio defensor.

Talkspace

Talkspace es un servicio que brinda asesoramiento confidencial por texto, audio o video, de la manera que le parezca adecuada.

- Red nacional de cobertura.
- Emparejamiento personalizado.
- Acceso 24/7 a su terapeuta a través de texto, audio o video.

Headway

El grupo de proveedores de salud conductual para pacientes ambulatorios más grande del país.

- Cobertura de la red nacional.
- Reserva instantánea con citas en 2-5 días.
- Emparejamiento personalizado.
- Atención al cliente a medida.
- Atención presencial o virtual.
- Precios asequibles y transparentes.
- Vías de derivación sin fisuras.

Terapia cognitivo-conductual

- El grupo de proveedores de salud conductual para pacientes ambulatorios más grande del país.
- Programa virtual a su propio ritmo.
- Sin costo.
- Ubicado en anthem.com o en la aplicación de Sydney.

Apoyo sobre drogas y el alcohol

- Llame a servicios para miembros en su tarjeta de identificación e informe que desea hablar con el equipo de navegación sobre el uso de sustancias.
- Para obtener acceso rápido a recursos adicionales de salud conductual, visite anthemknowledge.com.



- Sydney App
- Anthem.com
- 844-995-1743



1. Vaya a Talkspace.com/anthem.
2. Complete las preguntas del buscador de terapeutas de QuickMatch.
3. Espere la coincidencia de su terapeuta, luego envíe un mensaje o programe una sesión virtual.



1. Vaya a book.headway.co/anthem-bcbs O llame al call 646-941-7645.
2. Filtre por preferencias para encontrar el proveedor adecuado.
3. Ingrese los detalles del seguro y seleccione un espacio para citas, ¡nosotros nos encargaremos del resto!

También puede navegar a Anthem.com o a la aplicación Sydney y buscar "Headway" en Find Care.

Salud mental-Miembros de Kaiser

Si está pasando por un momento difícil mental o emocionalmente, Kaiser está aquí para ayudarlo.

Pruebe las aplicaciones de cuidado personal y bienestar

Obtenga ayuda para superar los desafíos de la vida y hacer pequeños cambios para mejorar su sueño, estado de ánimo, relaciones y más. Visite kp.org/selfcareapps.

Únase a un grupo o clase de apoyo presencial o virtual

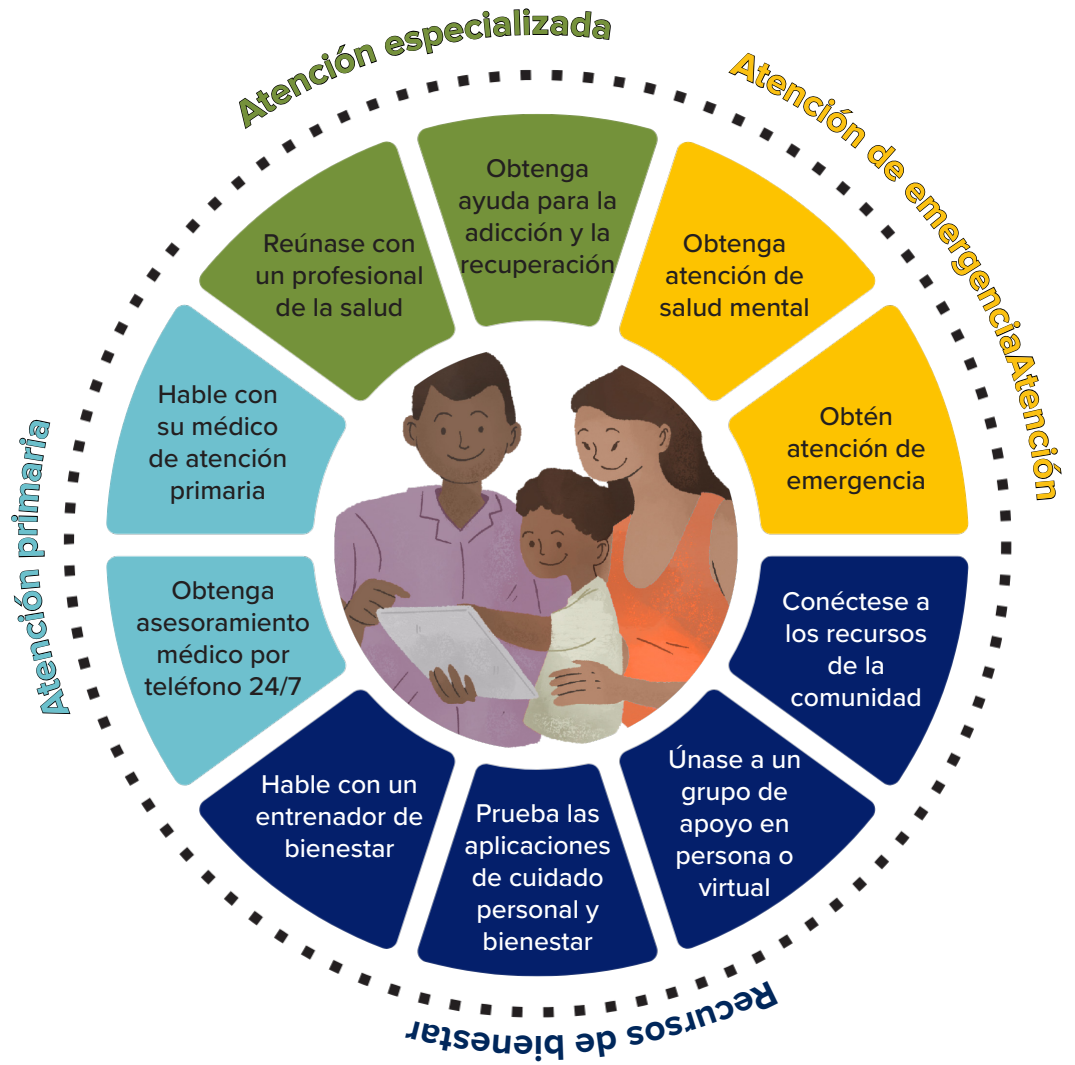
Obtenga ayuda para alcanzar sus objetivos de salud y conéctese con otras personas que enfrentan desafíos similares. Visite kp.org/classes.

Conéctese a los recursos de la comunidad

Los socios de recursos comunitarios pueden ayudar con los elementos esenciales de la buena salud, como alimentos, vivienda, finanzas y necesidades de transporte. Visite kp.org/socialhealth.

Ayuda para la adicción y la recuperación

Si usted o un ser querido está luchando contra el uso de sustancias, podemos ayudarlo. Hable con su médico o visite kp.org/recuperación para conocer sus opciones y obtener el apoyo que necesita.



Aplicación Calm

La aplicación número uno para dormir y meditar, diseñada para ayudar a reducir el estrés, la ansiedad y más. Obtén más de 100 meditaciones guiadas, historias para dormir y pistas de música exclusivas. Calma sin costo adicional. Inicie sesión en kp.org antes de crear una cuenta de Calm.

Aplicación Headspace

Obtenga ayuda con el sueño, el estrés, la concentración y más. Con cientos de recursos autoguiados junto con entrenamiento personalizado. Headspace puede ayudarlo a crear hábitos saludables que apoyen el bienestar emocional. Obtén Headspace sin costo adicional. Inicia sesión en kp.org antes de crear una cuenta de Headspace.

High Five

CITY OF GREELEY



High Five es una plataforma de reconocimiento y recompensas para empleados que permite al personal reconocer a sus colegas por sus contribuciones y logros. También se reconocen celebraciones, como cumpleaños y aniversarios laborales. Los puntos se pueden canjear por premios, botín, tarjetas de regalo, etc.

Disponible en la web o en la aplicación móvil



Por qué es importante

¡High Five se trata de ti! La plataforma se asegura de que su arduo trabajo y contribuciones sean vistos y apreciados. Le brinda una manera fácil de reconocer a sus colegas, celebrar logros y ganar recompensas.

Sentirse valorado y conectado en el trabajo marca una gran diferencia, y esta plataforma ayuda a crear una cultura en la que el aprecio es parte de nuestra experiencia diaria. Además, es una forma divertida y sencilla de interactuar con su equipo mientras es reconocido por su gran trabajo!

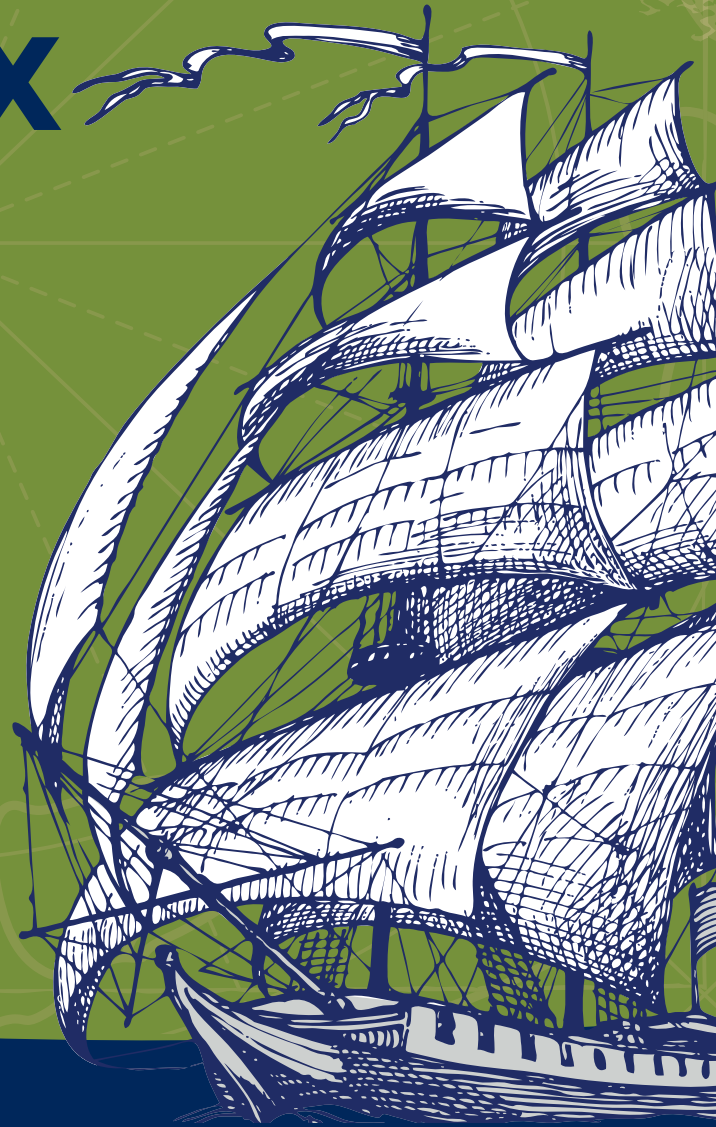
- High Five proporciona una forma sencilla de dar reconocimiento frecuente y oportuno
- Conectado con los valores de la ciudad de Greeley
- El reconocimiento social y las recompensas basadas en puntos crean una experiencia de reconocimiento diaria significativa
- Excelente manera de conectarse con los empleados de todos los departamentos
- Aprende sobre las prioridades y los logros de otros equipos.

ZARPAR

Con gMax

Maximiza tu trayectoria profesional con miles de cursos de aprendizaje.

gMax: el sistema de gestión de aprendizaje de la ciudad de Greeley. ¡Cursos adicionales disponibles para todos los empleados a través de LinkedIn Learning!



<https://greeley.qrd.by/gmaxquest>



Empoderamiento Financiero

El área del programa de Empoderamiento Financiero proporciona herramientas y recursos para ayudarlo a administrar su dinero, reducir el estrés y planificar el futuro con confianza. Al proporcionar acceso a herramientas, educación y apoyo, este pilar ayuda a reducir el estrés relacionado con el dinero y promueve la estabilidad financiera. Ya sea que se trate de presupuestar, ahorrar, administrar deudas o planificar la jubilación, el objetivo es construir un bienestar financiero a largo plazo para cada etapa de la vida.

Retírese de manera inteligente

- 401K
- 457
- Pensión de bomberos
- Pensión de la policía
- Plan de salud posterior al empleo (PEHP)

Invertir en el futuro

- Seguro de vida
- Asistencia para la matrícula
- Inversión universitaria
- Descuento del programa de grado de CSU

Ahorre de manera inteligente ahora

- Seguro de mascota
- Seguro Legal
- ENT Credit Union
- Aflac



¡Escanee para encontrar “Empoderamiento financiero” en COGI!

Compensación

Por qué la compensación es importante para su bienestar

Tu bienestar es una prioridad absoluta. Si bien ofrecemos programas que apoyan su salud mental, física y emocional, uno de los componentes más importantes del empoderamiento financiero para su bienestar general es simple: su compensación.

He aquí por qué su salario y beneficios son una parte clave de su bienestar:

1. Tranquilidad financiera

Recibir un pago justo ayuda a reducir el estrés financiero y le da la libertad de atender sus necesidades, como vivienda, comida, atención médica y familia. Cuando su vida financiera es más estable, es más fácil concentrarse en sus objetivos personales y profesionales.

2. Sentirse valorado y respetado

Saber que su compensación refleja su contribución genera confianza y un sentido de respeto. Significa que eres reconocido por el valor que aportas, y eso es una gran parte de sentirte apoyado en

3. Mantenerse motivado y comprometido

Cuando te sientes recompensado, es más fácil mantenerte motivado, enfocado y comprometido con tu trabajo. El salario justo fomenta una mentalidad positiva y una conexión más fuerte con su equipo

4. Recompensas que apoyan las elecciones saludables

Nuestra compensación y beneficios pueden incluir cosas como recompensas por participación en el bienestar, dos cheques de pago sin deducciones de primas o contribuciones a cuentas de ahorro para la salud (HSA), todo diseñado para respaldar su salud y estilo de vida.

5. Reconocer sus esfuerzos

Las bonificaciones, los premios y otras formas de reconocimiento no son solo beneficios, son formas significativas en las que mostramos aprecio por su arduo trabajo. Sentirse reconocido aumenta la confianza y el bienestar.



Seguro de vida



888-842-4462 | www.nyl.com



El seguro de vida es un pago único que se distribuye a los beneficiarios tras la muerte del asegurado o asegurados. Es importante revisar y actualizar a los beneficiarios cada año. Tener una cobertura de seguro de vida adecuada es una parte fundamental de la planificación de las necesidades financieras actuales y futuras de su familia.

Seguro de vida pagado por el empleador

Disponible para todos los empleados regulares de 3/4 y tiempo completo.

Cantidades Vida Básica / Accidente, Muerte y Desmembramiento			
	Empleado	Cónyuge	Niño (hasta los 26 años)
Salario anual superior a \$200,000	2x salario anual hasta \$750,000	\$5,000	\$1,000
Salario anual inferior a \$200,000	1.5 veces el salario anual hasta \$ 300,000	\$5,000	\$1,000
Beneficios Reducen	A los 70 años	A los 70 años	n/a

Seguro de vida voluntario

Para un seguro de vida adicional, puede comprar montos adicionales a través de deducciones de nómina. La prima se basa en la edad y el monto de la cobertura.

Montos de Vida Voluntario Disponibles			
	Empleado	Cónyuge	Niño (hasta los 26 años)
Beneficio máximo	Lo que sea menor entre 5 veces el salario anual o \$500,000	\$150,000	\$10,000
Emisión de garantía	\$250,000	\$75,000	\$10,000
Beneficios Reducen	A los 70 años	At age 70	n/a
¿Cuándo puedo aumentar mi elección?	Inscripción abierta	At open enrollment	n/a
¿Existe una suscripción médica?	Solo si se postula por primera vez y no como nuevo empleado	Only if applying for the first time and not as a new hire	Always guarantee issue

La suscripción médica se aplica si la elección excede el beneficio máximo junto con la emisión garantizada.

AD&D Voluntario

Proporciona un pago adicional en caso de que una persona cubierta fallezca debido a un accidente. La prima se basa en la cantidad de cobertura.

Muerte Accidental y Desmembramiento (AD&D) Voluntaria		
	Solo Empleado	Familia
Beneficio máximo	Lo que sea menor entre 5 veces el salario anual o \$500,000	Lo que sea menor entre 5 veces el salario anual o \$500,000
¿Cuándo puedo aumentar mi elección?	Inscripción abierta	Inscripción abierta
¿Existe suscripción médica?	Siempre garantizar la emisión	Siempre garantizar la emisión



Estos planes no son un seguro médico y no reemplazan su cobertura médica, sino que le pagan en efectivo directamente además de los beneficios que recibe de su plan de salud. Estos beneficios pueden ayudar a llenar el vacío hasta que alcance el deducible de su plan médico.

Puede usar el dinero como desee, desde pagar los costos médicos hasta los gastos cotidianos como la hipoteca, el transporte, los comestibles y los servicios públicos. No hay copagos, deducibles, coseguros ni requisitos de la red.

Los beneficios de cada plan son independientes y no se reducen si recibe un pago de cualquier otra cobertura que tenga.

Todos los planes de beneficios de Aflac son portátiles, lo que significa que puede llevarse estos beneficios si sale de la ciudad. La cobertura está disponible para usted, su cónyuge e hijos dependientes menores de 26 años.

Seguro de accidentes

El seguro del plan de accidentes puede ayudar si usted o un miembro de su familia elegible está involucrado en un accidente cubierto.

Beneficio de bienestar

- \$50 por año calendario.
- Para las pruebas realizadas como resultado de la atención preventiva, incluidas las pruebas y los procedimientos de diagnóstico ordenados en relación con los exámenes de rutina.

Primas de beneficios de bienestar	
Nivel de cobertura	Prima
Empleado	\$9.92
Empleado más cónyuge	\$15.87
Empleado más hijo(s)	\$19.30
Familia	\$25.25



Seguro de indemnización hospitalaria

Hospital Indemnity insurance can help if you or an eligible family member ends up in the hospital.

Beneficio de detección de salud

- \$50 por año calendario.
- Para pruebas de detección de salud realizadas como resultado de la atención preventiva, incluidas las pruebas y los procedimientos de diagnóstico ordenados en relación con los exámenes de rutina.
- Pagadero por cada asegurado.

Primas de beneficios de exámenes de salud	
Nivel de cobertura	Prima
Empleado	\$9.64
Empleado más cónyuge	\$19.42
Empleado más hijo(s)	\$15.66
Familia	\$25.44

Seguro de Enfermedades Críticas

El seguro de enfermedad crítica puede ayudar si usted o un miembro de su familia elegible recibe un diagnóstico de enfermedad crítica. Las tarifas se basan en la edad y el monto de la cobertura; la hoja de tarifas se puede encontrar en COGI. Se pueden encontrar todos los detalles: aflacenrollment.com/CityofGreeley/gre1235311163.

Plan de ahorro para la jubilación 401(k)



800-986-3343 | principal.com
Elegibles: regulares, 3/4, tiempo completo y cadetes



Nunca es demasiado pronto para comenzar a ahorrar para su jubilación, y la Ciudad ofrece algunas formas de hacerlo. El 401k se proporciona a través de Principal Financial Services, Inc. y le da el control de sus contribuciones y ahorros.

¿Cómo empiezo?

- Cuando comienza su empleo en la Ciudad, se inscribe automáticamente en un 401 (k) tradicional. La Ciudad contribuirá con el 4% a este 401 (k) tradicional. Está configurado automáticamente para contribuir con el 4%, la ciudad igualará el 50% de su contribución hasta un máximo del 2%.
- Puedes cambiar o ajustar tu aportación en cualquier momento, incluida la aportación inicial automática fijada en el 4%.
- Con Principal, usted tiene el control total de sus contribuciones y tipos de cuenta. Puedes configurar un Roth 401(k), administrar inversiones, cambiar tus porcentajes de contribución y dirigir tus contribuciones como quieras, cuando quieras a través de principal.com. Puedes contribuir hasta el 50% de tu salario base.

401K tradicional vs Roth 401K

La diferencia entre estos dos tipos de cuentas es el momento de los impuestos.

Con un 401(k) tradicional, sus contribuciones se realizan con dólares antes de impuestos. Es decir, el dinero que deposita en esta cuenta sale de su cheque de pago antes de que lo hagan todos los impuestos. Se permite que el dinero crezca

protegido de impuestos, y cuando llegue el momento de retirar fondos en su jubilación, sus retiros se gravarán como ingresos ordinarios. Un Roth 401 (k) es todo lo contrario: paga impuestos por adelantado. Sus contribuciones salen de su cheque después de que ya hayan sido gravadas. El dinero en su cuenta crece protegido de impuestos y cuando llega el momento de jubilarse, los retiros calificados salen libres de impuestos.

Aumento automático

Cada marzo, la Ciudad aumentará automáticamente las contribuciones de sus empleados. Si está contribuyendo menos del 4%, aumentará al 4%.

Si está contribuyendo al menos con el 4%, aumentará el 1%, hasta un máximo del 10%. Puede optar por no participar si lo desea. Los avisos se enviarán en febrero por correo, correo electrónico y COGI.

¿Por qué marzo? Los aumentos anuales entran en vigor en marzo. ¿Por qué no ahorrar más para su jubilación a medida que obtiene un aumento anual?

Programa de adquisición de derechos del empleador

Después de 1 año	25%
2 años	50%
3 años	75%
4 o más años	100%

Límites

	Límite	Edad de Captación 50-60 y 64+	Edad de Recuperación 61-63	Póngase al día para quienes ganan más de \$145,000 al año
2025	\$23,500	\$7,500	n/a	n/a
2026 Proyectado	\$24,500	\$8,000	\$11,500	Roth obligatorio

SOLO policía jurada

Plan voluntario de ahorro para la jubilación 401(k), sin contribución del empleador

Plan de ahorro para la jubilación voluntario 457

Un Plan de Compensación Diferida 457 es una opción de plan de jubilación de contribución definida disponible solo para empleados del sector público. Los 457 le permiten ahorrar e invertir dinero para la jubilación con beneficios fiscales.

De manera similar a un 401 (k), el IRS limita las contribuciones. Si bien los planes 457 son similares a los planes 401 (k) en muchos aspectos, existen algunas diferencias cuando se trata de multas por retiro anticipado y distribuciones mínimas requeridas. Con planes 457:

- No hay una edad mínima de jubilación
- No hay una multa federal del 10% por retiro anticipado de fondos, aunque los retiros están sujetos a impuestos sobre la renta ordinarios
- Existe una opción de retiro para emergencias imprevistas que cumplan con ciertos criterios legales, si se agotan todos los demás recursos financieros
- Las distribuciones están disponibles en una suma global, cuotas anuales o como una anualidad
- No hay retención de impuestos si se va a un nuevo trabajo y transfiere su dinero a una IRA o al plan 401 (k), 403 (b) o 457 de su nuevo empleador, o si toma cuotas regulares durante 10 años o más. (Todas las demás distribuciones están sujetas a una retención del 20% de los impuestos federales).

Límites

	Límite	Edad de Captación 50-60 y 64+
2025	\$23,500	\$7,500
2026 Proyectado	\$24,500	\$8,000

	Edad de Recuperación 61-63	Póngase al día para quienes ganan más de \$145,000 al año
2025	n/a	n/a
2026 Proyectado	\$11,500	Roth obligatorio

MissionSquare
RETIREMENT

800-669-7400
www.missionsq.org

TODOS los empleados regulares de 3/4 a tiempo completo

FPPA | Fire & Police Pension Association of Colorado



303-770-3772
<https://fppaco.org/>

Bomberos jurados y Policías jurados SOLAMENTE



Nationwide[®]

1-877-677-3678
nrsforu.com

Bomberos jurados SOLAMENTE

Beneficios de oficial de policía jurado



Plan de Ahorro para la Jubilación de la Policía 401(a)
800-986-3343 | principal.com



Un plan de contribución definida es un plan de jubilación que especifica cuánto dinero se destinará a un plan de jubilación, generalmente un porcentaje del salario de un empleado o una cantidad específica en dólares. Para los oficiales de policía de la ciudad de Greeley, este es un plan de jubilación 401 (a) administrado

por Principal Financial Services, Inc. Se pueden encontrar más detalles en COGI y comunicándose con el director. Los oficiales de policía y la Ciudad deben contribuir a esta cuenta. Se le inscribirá automáticamente.

Programa de adquisición del empleador

Pensión de la policía			
Porcentaje			
	Anual 2025	Anual 2026	Anual 2027
Empleado	9.5%	9.5%	9.5%
Empleador	11.5%	11.5%	12%

Menos de 2 años	0%
2 años	25%
3 años	50%
4 años	75%
5 años o más	100%



Programa de adquisición de derechos del empleador (PEHP)
1-877-677-3678 | nrsforu.com



Un plan de salud posterior al empleo (PEHP) es un tipo de plan de ahorro para la jubilación que reserva dinero para usted ahora para ayudarlo a pagar los gastos médicos calificados más adelante. Una vez que se jubile o se separe del servicio, puede presentar reclamos por gastos médicos calificados que serán reembolsados por los fondos de su cuenta PEHP. Los planes PEHP de la ciudad de Greeley son administrados por Nationwide y se determinan durante las negociaciones del contrato. Los detalles completos de todas las contribuciones de PEHP se pueden encontrar en el acuerdo negociado del 1/1/202512/31/2027.

Contribuciones adicionales

Aniversario del hito del empleo de la agencia	Contribución única al PEHP
5 años	\$1,000
10 años	\$3,000
15 años	\$7,500
20 años	\$10,000

Contribuciones de empleados y ciudades por cheque de pago (24): Policía

Percentage								
Tarifas para empleados y empleadores	Años de servicio	Retención	Anual 2025	Por cheque (24)	Anual 20256	Por cheque (24)	Anual 2027	Por cheque (24)
		Pago Paso A:	\$80,218		\$83,427		\$87,598	
	0-9.99	1.25% del Paso A	\$1,002.73	\$41.78	\$1,042.84	\$43.45	\$1,094.98	\$45.62
	10-19.99	1.50% del Paso A	\$1,203.27	\$50.14	\$1,251.41	\$52.14	\$1,313.97	\$54.75
	20 más	1.75% del Paso A	\$1,403.82	\$58.49	\$1,459.97	\$60.83	\$1,532.97	\$63.87

Beneficios de bombero jurado



Plan de Jubilación Estatal de Bomberos
303-770-3772 | fppaco.org



El Componente de Beneficios Definidos (SRP: DB) cubre a todos los bomberos de tiempo completo y otros socorristas de los departamentos participantes en Colorado contratados a partir del 8 de abril de 1978. Los miembros cubiertos por el Componente de Beneficios Definidos pueden recibir un beneficio mensual de por vida una vez que sean elegibles para la jubilación.

Bomberos y Policía de Colorado (FPPA). Para obtener más detalles, visite el sitio web de la FPPA.

Los bomberos y la ciudad deben contribuir a esta cuenta. Se le inscribirá automáticamente.

Los siguientes tipos de jubilación están disponibles para los miembros del componente de beneficios definidos: normal, anticipado, con derechos adquiridos o diferido. Si un miembro termina el servicio antes de ser elegible para un beneficio de jubilación, puede calificar para un reembolso de contribuciones.

Para los bomberos, esta cuenta se administra a través de la Asociación de Pensiones de

Calendario de Contribuciones		
Fecha de vigencia	Tarifa para empleados	Tarifa del empleador
1/1/2024	12%	10%
1/1/2025	12%	10.5%
1/1/2026	12%	11%



Plan de salud posterior al empleo (PEHP)
1-877-677-3678 | nrsforu.com



Un plan de salud posterior al empleo (PEHP) es un tipo de plan de ahorro para la jubilación que reserva dinero para usted ahora para ayudarlo a pagar los gastos médicos calificados más adelante. Una vez que se jubile o se separe del servicio, puede presentar reclamos por gastos médicos calificados que serán reembolsados por los fondos de su cuenta PEHP. Los planes PEHP de la ciudad de Greeley son administrados por Nationwide y se determinan durante las negociaciones del contrato.

Contribuciones de los empleados por cheque de pago (24): Bombero						
Porcentaje						
Tarifas para empleados	Años de servicio	Retención	Anual 2025	Por cheque de pago (24)	Anual 2026	Por cheque de pago (24)
		Pago de reclutamiento	\$73,080		\$76,733	
	0-10.99	1% del recluto	\$730.86	\$30.45	\$767.78	\$29.53
	11-20.99	2% del recluto	\$1,461.46	\$60.89	\$1,535.56	\$59.06
	21 más	3% del recluto	\$2,192.40	\$91.35	\$2,303.08	\$88.58
Fijo						
			\$250	\$10.42	\$250	\$10.42

Seguro para mascotas

El seguro para mascotas o los planes de descuento hacen que sea un poco más fácil estar preparado financieramente para los costos de las necesidades generales de su mascota.



877-738-7874

benefits.petinsurance.com/greeleygov



Nationwide®

Características del plan de seguro para mascotas de Nationwide:

- Deducible anual de \$250
- Elección de los niveles de reembolso
- Tarifas basadas en la raza, edad y ubicación de la mascota
- Planes para una variedad de animales
- Línea de ayuda veterinaria ilimitada 24/7
- Disponible exclusivamente para empleados
- Usa cualquier veterinario, en cualquier lugar. Sin redes, sin aprobaciones previas.
- Las condiciones preexistentes no están cubiertas.
- Descuentos para múltiples mascotas disponibles
- Paga directamente a Nationwide



Opción 1

My Pet Protection ofrece un beneficio anual de \$7,500 para facturas veterinarias elegibles.

Opción 2

My Pet Protection con Wellness500 ofrece la misma protección anterior, pero incluye cobertura para el cuidado preventivo del bienestar.



877-872-8800 | unitedpetcare.com

info@unitedpetcare.com



Características del plan de descuento United Pet Care

Por \$9 al mes, todas las mascotas de tu hogar reciben:

- Atención virtual gratuita 24/7 para respuestas rápidas de mascotas y triaje de emergencia.
- Hasta un 87% de ahorro en recetas para mascotas.
- Ahorros en Yourgi, teletails, dogtopia, nandog.



Tarjeta de gastos veterinarios: Fido de medZero

- 0% de interés y comisiones.
- \$500 en fondos a pedido.
- Trabaja en cualquier veterinario de EE. UU.
- Sin verificaciones de crédito.

Cómo inscribirse en UPC

1. Visita unitedpetcare.com/enroll.
2. Elija la opción "Esencial" de la búsqueda de empleadores.
3. Añade tus datos y forma de pago.
4. ¡Eso es todo! Te enviaremos un correo electrónico.
5. Ingrese su información y método de pago.
6. Recibe al instante tu Mastercard virtual para el veterinario.



Seguro Legal



800-821-6400 | legalplans.com



MetLife

MetLife Legal Plans le brinda acceso a la orientación experta y las herramientas que necesita para manejar la amplia gama de necesidades legales personales que podría enfrentar a lo largo de su vida. *Tenga en cuenta que este plan no incluye la cobertura total de todos los honorarios legales ni todos los asuntos legales. Comuníquese con Nationwide para obtener detalles adicionales.

- Dinero Importa
- Hogar y Bienes Raíces
- Planificación patrimonial
- Familia y Personal
- Demandas Civiles
- Problemas sobre cuidado de ancianos
- Vehículo y conducción



Tarifas
Plan básico : \$10.50 por período de pago Fraude
Basic Plus: \$12.00 por período de pago



Cómo usar el plan

- **Encuentre un abogado.** Cree una cuenta en legalplans.com para ver sus coberturas, seleccionar un abogado y obtener un número de caso para su asunto legal. O llámenos.
- **Haga una cita.** Llame al abogado que seleccione, proporcione su número de caso y programe una hora para hablar o reunirse.
- **¡Eso es todo!** No hay copagos, deducibles ni formularios de reclamo cuando usa un abogado de la red para un asunto cubierto.

Programa de beneficios hipotecarios



970-381-4374 | slaforest@nfmmlending.com



- Crédito de \$2,500 para costos de cierre: en préstamos de compra o refinanciamiento.
- Crédito de comisión del 1%: de nuestros agentes asociados, aplicado directamente a sus costos de cierre.
- Análisis de Mercado Libre (CMA).
- Seminarios financieros gratuitos: reparación de crédito, orientación para compradores de vivienda por primera vez, opciones de financiamiento y refinanciamiento de viviendas, comprensión del mercado actual
- Consultas individuales: revisiones de planificación hipotecaria privada solo para empleados
- Retribuya mientras ahorra: La donación de \$ 100 por cada préstamo cerrado se destina a la organización benéfica de su elección.

Matrícula, Inversión Universitaria, Título de CSU



Reembolso de matrícula

La ciudad de Greeley alienta a los empleados a seguir una educación superior o completar cursos que mejorarán sus habilidades para realizar sus trabajos. El Programa de Asistencia para la Matrícula tiene como objetivo ayudar a los empleados de la Ciudad a continuar su educación y reducir parte de su carga financiera de forma reembolsable.

Seguendo la Regla Administrativa, los empleados deben cumplir con los criterios tanto antes como después de los cursos, para ser elegibles para el reembolso. Los gastos elegibles incluyen matrícula y cuotas. Las limitaciones del programa están sujetas a la disponibilidad de fondos, el estado laboral y los máximos de cursos elegibles.

Inversión universitaria collegeinvest.org

No sorprende que la universidad sea costosa, con costos que actualmente aumentan entre un 3 y un 4% al año y, a veces, incluso más. ¡Comience a ahorrar cuando sus hijos sean pequeños!

Un plan de ahorro CollegeInvest 529 es una cuenta de ahorros para la educación en la que su

dinero crece libre de impuestos federales y estatales, siempre que se utilice para gastos específicos, incluida la matrícula y el alojamiento y la comida. Use sus ahorros en cualquier parte del país en universidades o escuelas de

Descuento de matrícula de CSU

Tiene acceso a una asociación exclusiva con la Universidad Estatal de Colorado (CSU) que ofrece un descuento del 15% en la matrícula en programas de posgrado seleccionados diseñados para avanzar en su carrera y apoyar su crecimiento profesional. Los programas elegibles incluyen:

- Maestría en Políticas Públicas y Administración (MPPA)
- Diplomado en Análisis de Políticas Públicas

Ya sea que esté listo para obtener un título completo o simplemente desee tomar cursos individuales como estudiante no admitido, esta oportunidad ofrece flexibilidad para satisfacer sus necesidades

Se puede encontrar más información para los 3 programas en el COGI, incluido su código de descuento CSU.

ENT Credit Union



800-525-9623 | ent.com



En Ent Credit Union, somos para las personas, no para las organizaciones con fines de lucro. Nos enorgullecemos de nuestro servicio personal a los miembros y nos sentimos honrados de ser reconocidos como Forbes # 1 Credit Union en Colorado, con 45+ centros de servicio a lo largo de Front Range. Con ese espíritu, nos gustaría ayudarlo a conservar más del dinero que tanto le costó ganar dándole acceso a estas ofertas especiales exclusivas.

Obtenga \$200 cuando abra una nueva cuenta de cheques No Strings.

- Ent.com/GetStarted
- Ingrese el código: EDU001

APR introductoria del 0% durante los primeros 90 días en una nueva línea de crédito personal. Después de eso, la APR fija estará entre 9.90% y 17.90%, según la solvencia.

- Ent.com/Lending
- Ingrese el código: EDU001

1% de reembolso en efectivo en un préstamo de automóvil refinanciado MÁS sin pagos durante 90 días.

- Ent.com/Lending
- Ingrese el código: EDU001

Sin costos de cierre en una línea de crédito con garantía hipotecaria en montos de préstamos de hasta \$250k y 80% o menos del valor de la vivienda.

- Ent.com/Lending
- Ingrese el código: EDU001

\$500 de descuento en los costos de cierre con un nuevo préstamo hipotecario.

- Ent.com/Lending
- Ingrese el código: EDU001



En Ent, puede obtener educación y orientación gratuitas sobre diversos temas financieros sin costo alguno para usted. No es necesario ser miembro para participar.

Asesoramiento financiero gratuito

Educación financiera
ent.com/events

Sound Cents Podcast
ent.com/education-center/sound-cents-podcast/

Vivir la vida



Sabemos que el bienestar no es único para todos, se trata de encontrar la armonía, crear espacio para la alegría y tener el apoyo que necesita para navegar por la vida tanto dentro como fuera del trabajo. Esta área del programa Living Life se enfoca en ayudarlo a hacer precisamente eso. Ya sea que esté planeando un tiempo libre para recargar energías, buscando formas de reconectarse con lo que le brinda alegría o buscando orientación y apoyo como padre o cuidador, encontrará herramientas, consejos y recursos diseñados para apoyar su bienestar. A través de los grandes (o pequeños) momentos de la vida, nuestro equipo está aquí para caminar a su lado.

Cuidarse a sí mismo no es un lujo, es parte de vivir una vida plena y saludable. Entonces, tómate el tiempo. Abraza la alegría. Pide apoyo. Te lo mereces y estamos aquí para ayudarte a hacer espacio para ello.

Disfruta de la vida

- PTO y días festivos
- Cabaña
- Descuento UCCC
- Centro de beneficios
- Ponche en el campo de golf
- Pases de autobús de tránsito

La vida pasa

- Permiso de ausencia
- FMLA
- FAMILIA
- Discapacidad

Involucrarse

- Juntos
- AME



¡Escanee para encontrar "Vida viva" en COGI!

Tiempo libre pagado

El tiempo libre pagado (PTO) se puede usar para descanso, recreación, enfermedad / lesión personal o tiempo libre para satisfacer otras necesidades personales. El PTO comienza a acumularse para empleados regulares, no sindicalizados, de tiempo completo y de 3/4 de tiempo en el primer cheque de pago.

	Anual	0-5 años	6-10 años	11-15 años	16-20 años	21+ años
Tiempo Completo	Horas por cheque de pago	152	200	232	256	272
	Días (en 8 horas)	19	25	29	32	34
3/4 de tiempo	Horas	114	150	174	192	204
	Días (en 8 horas)	14.25	18.75	21.75	24	25.5

Días festivos 2026

Fecha	2026 días festivos
1 Enero	New Year's Day
19 Enero	Martin Luther King Jr. Day
16 Feb	President's Day
25 Mayo	Memorial Day
19 Junio	Juneteenth
3 Julio	Independence Day
7 Sept	Labor Day
11 Nov	Veterans Day
26, 27 Nov	Thanksgiving
24, 25 Dic	Winter Break
Use antes de 12/31/26	Floating Holiday

Otras licencias pagadas

Licencia pagada adicional

- Tiempo de voluntariado
- Licencia por duelo
- Jurado
- Permiso militar

Licencia pagada por bomberos jurados y policía

Consulte los acuerdos de negociación colectiva para todo el tiempo libre.



Permiso de ausencia

Licencia Familiar y Médica (FMLA)

¿Qué es?

- Licencia no remunerada y protegida por el trabajo por razones familiares y médicas específicas, con la continuación de la cobertura del seguro médico grupal.
- Se ejecuta simultáneamente con la licencia pagada y no remunerada.

¿Quién es elegible?

Para ser elegible para la licencia FMLA en la ciudad de Greeley, un empleado debe:

- Haber trabajado con nosotros durante al menos 12 meses consecutivos
- Haber trabajado al menos 1,250 horas durante los últimos 12 meses

¿Qué califica para la licencia?

- Su propia condición de salud grave
- La condición de salud grave de un miembro de la familia (cónyuge, padre o hijo menor de 18 años)
- Nacimiento/cuidado de un niño recién nacido, adopción, cuidado de crianza
- Licencia de cuidador militar

¿Cuánto tiempo puedes tomarte la licencia?

- Generalmente, hasta 12 semanas en un período continuo de 12 meses, que debe ser respaldado médicamente.
- La licencia para cuidadores militares puede ser de hasta 26 semanas.

Nota: Si ambos padres de un niño son empleados de la Ciudad, tienen derecho a un máximo combinado de 12 semanas para el nacimiento, la adopción o el cuidado de un niño enfermo.

¿Qué más necesito saber?

- Tan pronto como sepa que necesita una licencia, elegible o no, ¡contáctenos!
- Si no está seguro o confundido, ¡contáctenos!
- No es necesario que comparta por qué necesita una licencia con su supervisor.

Cobertura de Discapacidad

¿Qué más necesito saber?

La cobertura por discapacidad es esencialmente un seguro de “cheque de pago”, que garantiza que recibirá una parte de sus ingresos si se quedó sin trabajo debido a una lesión o enfermedad. Consulte la página “Discapacidad” para obtener más información.

FAMLI Estatal

¿Qué es?

Seguro de licencia pagada por razones familiares y médicas específicas.

¿Qué más necesito saber?

- Los empleados deben registrarse, pagar primas y presentar reclamos directamente con FAMLI.
- Contacto: 1-866-263-2654, famli.colorado.gov/.
- Debe ejecutarse simultáneamente con un beneficio o política de licencia aprobado por la Ciudad de Greeley.
- FAMLI no brinda protección laboral. Para tener protección laboral, también debe calificar y postularse simultáneamente con una FMLA.

Seguro de discapacidad

Si se quedara sin trabajo debido a una lesión o enfermedad, ¿podrían usted y su familia sobrevivir sin un cheque de pago? El seguro de discapacidad es esencialmente un seguro de “cheque de pago”, que garantiza que recibirá una parte de sus ingresos si se quedó sin trabajo debido a una lesión o enfermedad. Prima pagada sin costo para usted.

Regular 3/4, Tiempo completo, Cadetes, Policía jurada

Seguro de discapacidad a corto plazo (STD)

New York Life | N.º de grupo SHD9628931 | 800-842-4462 | nyl.com

Los beneficios de STD se pagan cuando no puede trabajar debido a una lesión o enfermedad no relacionada con el trabajo. Si permanece discapacitado y cumple con los requisitos de discapacidad del plan, continuará recibiendo un porcentaje de sus ganancias semanales hasta que finalice la duración del beneficio. Los beneficios de STD se integran con los planes de discapacidad exigidos por el estado.

- Inicio de la prestación: 14º día de accidente o 14º día de enfermedad
- Monto del beneficio: 70% de su salario base semanal por semana * puede usar licencias pagadas para complementar
- Duración del beneficio: Hasta 90 días

Regular 3/4, Tiempo completo, Cadetes

Seguro de discapacidad a largo plazo (LTD)

New York Life | N.º de grupo LK965008 | 800-842-4462 | nyl.com

El seguro LTD ofrece un beneficio mensual para ayudar a reemplazar la pérdida de ingresos si experimenta una discapacidad que dura más de 90 días. Se requiere prueba

- Comienza el beneficio: Después de 90 días de discapacidad calificada
- Monto del beneficio: 60% de las ganancias mensuales básicas. El beneficio no está sujeto a impuestos.
- Duración del beneficio: Edad normal de jubilación del Seguro Social (SSNRA)

Solo Bomberos y Policías Jurados

Muerte y discapacidad

Fire and Police Pension Association | 303-770-3772 | fppaco.org

La ciudad de Greeley paga la prima completa de FPPA por muerte y discapacidad sin costo alguno para usted. Se le inscribe automáticamente en este beneficio. El Plan Estatal de Muerte y Discapacidad (SWDD) brinda cobertura las 24 horas, dentro y fuera de servicio, en caso de que los miembros elegibles estén discapacitados o fallezcan.

Este plan proporciona beneficios para discapacidades a largo plazo, es decir, una condición médica que se espera que mantenga a los miembros fuera del trabajo durante al menos 12 meses. Las discapacidades en este plan se dividen en dos categorías: ocupacionales y totales. Cada categoría tiene diferentes requisitos y montos de beneficios que se describen en detalle a lo largo de este folleto. Para obtener más detalles, visite el sitio web de FPPA.



Cabina del empleado

En enero de 1968, un grupo de empleados de la Ciudad envió una carta al Administrador de la Ciudad solicitando la consideración de construir una cabaña para uso de los empleados de la Ciudad, que fue aprobada en marzo de 1968. 4 meses después, un grupo de 40 empleados de la ciudad comenzó a trabajar los fines de semana, los días libres y las vacaciones para construir la cabaña. En junio de 1972, la cabaña se abrió para reservas.

A fines de la primavera de cada año, los empleados elegibles de la Ciudad pueden participar en una lotería para reservar la cabaña propiedad de la Ciudad por 2-3 noches para la próxima temporada de ese año (finales de mayo a finales de octubre).

La información del dibujo, la historia, el mapa y las fotos se pueden encontrar en COGI.

Elegibilidad

- Empleados regulares de 20 horas o más
- 12 meses de empleo



Juntos



juntosco.lghn.org | juntosco@lghn.org



Juntos Colorado es un capítulo regional de la Red Hispana de Gobiernos Locales (LGHN). Si bien esta red fue diseñada para la comunidad latina que trabaja en organizaciones gubernamentales, eso no significa que deba ser latino para unirse.

De hecho, debido a que todos trabajamos y servimos a la comunidad latina en Colorado, esta es una gran oportunidad para establecer conexiones con otras personas que están en roles similares en todo Colorado. Como empleado de la ciudad de Greeley, ya tiene acceso a la membresía, solo necesita configurar su cuenta gratuita.

- lghn.org
- En el área “Código de organización”, ingrese GreeleyLGHN
- Haga clic en Aplicar
- Ingrese su información de contacto
- Crear un nombre de usuario y contraseña
- Los detalles de pago deben calcularse a cero porque ya somos miembros.

Empleados municipales asociados (AME)



ameboard@greeleygov.com | visit COGI



AME significa Empleados Municipales Asociados de la Ciudad de Greeley. AME Formado originalmente en 1967, el grupo de membresía sin fines de lucro está abierto a todos los empleados de la ciudad de Greeley, con objetivos declarados para promover la moral de los empleados y apoyar la política de puertas abiertas de la ciudad.

Los miembros de la asociación sienten que la ciudad de Greeley es un excelente lugar para trabajar y se esfuerzan por mejorar aún más las condiciones. Son campeones de la ciudad de Greeley y abogan por los empleados. AME no es un sindicato, sino una voz para todos los empleados de la Ciudad, ya sean miembros de la asociación o no. AME realiza reuniones de membresía y comunicaciones para proporcionar a los empleados un foro en el que discutir ideas o inquietudes. El presidente de la junta se reúne, cuando es necesario, con el administrador de la ciudad para discutir asuntos.



Pase de golf

El pase de golf te da acceso a los campos de golf Highland Hills y Boomerang Links.

Tarifas de Golf

- Tarifa de caminata de 9 hoyos, empleado y cónyuge - \$20 por persona
- Tarifa regular para adultos de 9 hoyos - \$24 por persona
- Tarifa regular para mayores de 9 hoyos - \$22 por persona
- Tarjetas de 10 partidas (Punch Cards)
- Adulto 9 hoyos (10) juego \$216 / \$18 por partida
- Mayor 9 hoyos (10) juego \$198 / \$16.50 por partida
- Adulto 18 hoyos (10) juego \$369 / \$30.75 por partida
- Mayor 18 hoyos (10) juego \$333 / \$27.75 por partida



Pase de autobús de tránsito urbano

¡Compre un pase de autobús anual regularmente por \$ 240 por solo \$ 5 como empleado de la ciudad de Greeley!

Proporciona acceso a todas las rutas de la ciudad y al Poudre Express, que conecta Greeley con Windsor y Fort Collins. Para comprar o renovar su pase con descuento, visite la recepción del Centro de Tránsito Greeley-Evans, 101 11th Ave., y traiga su identificación de empleado.



UCCC Descuentos

El Centro Cívico de Union Colony alberga una variedad de actuaciones cada año, que incluyen sinfonías, ballets, compañías itinerantes de las mejores producciones de Broadway, así como música pop y country, danza, magia, comedia y teatro infantil.

Como empleado de la ciudad de Greeley, ¡puede recibir un 15% de descuento! Para recibir su descuento, presente su identificación de empleado en persona en la taquilla de UCCC o llame a la taquilla e identifíquese como empleado de la ciudad de Greeley.

Su descuento exclusivo se aplica a todo el pedido de boletos y debe reclamarse en el momento de la compra. El descuento no se puede combinar con otras ofertas.



Benefit Hub

¡El Programa de Beneficios para Empleados BenefitHub de la Ciudad de Greeley es un beneficio que le ahorrará dinero! ¡Aproveche los ahorros en una variedad de categorías!

Para registrarse:

- Vaya a: cogperks.benefithub.com
- Usar código de referencia: FYKOBG
- Inscripción completa

¿Preguntas?

1-866-664-4621
customercare@benefithub.com



Embajadores del bienestar

Programa de Embajadores de Bienestar

El Programa de Embajadores del Bienestar es una iniciativa clave diseñada para transformar la cultura de la Ciudad de Greeley en una que abarque el bienestar en todos los sentidos: mente, cuerpo, empoderamiento financiero, vida de vida. Los embajadores actúan como campeones del bienestar dentro de sus departamentos y trabajan en estrecha colaboración con el Coordinador de Bienestar para:

- Promover recursos y eventos de bienestar adaptados a las necesidades de los empleados.
- Organice actividades de bienestar específicas del departamento que inspiren el compromiso y la conexión.
- Aboga por iniciativas de bienestar que reflejen la cultura única de tu departamento.

Gracias a nuestros embajadores de bienestar 2025

Queremos extender nuestro más sincero agradecimiento a todos nuestros Embajadores del Bienestar por su increíble dedicación, compasión y compromiso para apoyar la salud y la felicidad de nuestra comunidad. Ya sea que haya liderado iniciativas, iniciado conversaciones importantes, compartido recursos o simplemente contactado a alguien que lo necesitaba, sus esfuerzos realmente han importado.

Has demostrado lo que significa liderar desde el corazón y construir una comunidad desde cero. ¡Gracias por ser campeones del bienestar y por ayudarnos a crear un espacio donde todos se sientan vistos, apoyados y valorados! Ustedes son el latido del corazón de este movimiento y estamos muy agradecidos por todo lo que hacen.

Con agradecimiento,
El equipo de bienestar

A quién contactar

Equipo de defensores de Shirazi Benefits

Equipo de defensa de Shirazi Benefits, nuestro socio corredor, le brinda un nivel adicional de servicio al cliente y atención en relación con sus beneficios, ¡trabajando en su nombre!

970-356-5151
advocate@shirazibenefits.com

Razones principales para ponerse en contacto con el Equipo de Defensores:

- Hay problemas no resueltos con un proveedor
- Preguntas sobre beneficios específicas para usted y su familia que desea discutir en privado
- Tarjetas de identificación de reemplazo
- Preguntas sobre facturación
- Apelaciones de reclamos
- Trabaje con su médico y la compañía de seguros en su nombre
- Localización de proveedores dentro de la red
- Especialistas, Farmacias, Hospitales
- Dentistas, Oftalmólogos
- Precios de las opciones de tratamiento para ahorrarle dinero
- Autorizaciones previas para tratamiento y/o medicamentos
- Medicamentos complejos
- Autorizaciones de tomografías computarizadas / resonancias magnéticas
- CT Scans/MRI authorizations.



Equipo de bienestar

HR HelpDesk: hrhelp@greeleygov.com
(970) 350-9710
Well-Being Reimagined page

Razones principales para contactar al Equipo de Bienestar:

- ¡Estás listo para comenzar tu viaje de bienestar!
- Preguntas sobre la elegibilidad de los beneficios
- Preguntas sobre la inscripción en los beneficios
- Hacer un cambio en sus beneficios
- Elegir o actualizar un beneficiario
- Tomarse un tiempo libre por su propia afección médica o necesita cuidar a un miembro de la familia
- Tienes una cantidad excesiva de chocolate para compartir y necesitas nuestra dirección



A quién contactar

Plan	Colaborador	Teléfono	Sitio web	N.º de grupo
Médico	Anthem	844-995-1743	anthem.com	L14669
	Kaiser	855-364-3184	kp.org	47389
	Premise Clinic	970-459-1902	members.premisehealth.com/city-of-greeley/	Ninguno
Dental	Delta Dental CO	800-610-0201	deltadentalco.com	9487
Visión	VSP	877-396-7195	vsp.com	12064457
HSA/FSA	Inspira	844-729-3539	inspirafinancial.com	147230
Legal	MetLife	800-821-6400	legalplans.com/	Ninguno
Mascota	Nationwide	877-738-7874	partnersolutions.nationwide.com/pet/greeley-gov	Ninguno
	United Pet Care	877-872-8800	unitedpetcare.com	Ninguno
Vida	New York Life	888-842-4462	nyl.com	Básico: OK968801
Discapacidad	New York Life	888-842-4462	nyl.com	SHD9628931 LTD-LK965008
	FPPA	303-770-3772	fppaco.org	Ninguno
Membresía de recreación	City of Greeley Recreation	970-350-9400	greeleyco.gov/things-to-do/Parks-and-Recreation/Recreation	Ninguno
Jubilación- 401K	Principal	800-986-3343	principal.com	366122
Jubilación- 457	Mission Square	800-669-7400	missionsq.org	801197
	Nationwide	877-677-3678	nrsforu.com	38419
	FPPA	303-770-3772	fppaco.org	Ninguno
Jubilación-Bombero	FPPA	303-770-3772	fppaco.org	Ninguno
Jubilación- Policía	Principal	800-986-3343	principal.com	427965
Salud Mental	IOME	970-200-8793	iowemenow.com/CityofGreeley	Ninguno
	ComPsych EAP	800-344-9752	GuidanceResources.com	NYLGBS
Seguro Voluntario	Aflac	970-217-0954	aflacenrollment.com/CityofGreeley/gre1235311163	Ninguno
PEHP	Nationwide	877-677-3678	nrsforu.com	Policía: 43581 Bomberos: 43580
Descuentos de beneficios	Benefit Hub	866-664-4621	cogperks.benefitHub.com/Welcome	Ref Code: FYKOBG

