

Programa de bienestar

Requisitos de elegibilidad

La elegibilidad se reevaluará al final de cada trimestre. Para recibir el descuento, los miembros del equipo y sus cónyuges que consuman tabaco o nicotina deberán inscribirse en un programa de prevención. **Si usted o su cónyuge no cumplen los requisitos de elegibilidad del trimestre, no recibirán el descuento durante el resto del año. Recién en julio de 2026, podrán volver a participar y recibir el descuento.**

** Realice un chequeo médico anual y [obtenga un boleto dorado para el sorteo de bienestar](#). Consulte la Hoja de Control de Bienestar si tiene un seguro médico o el chequeo médico anual si no tiene un seguro médico para obtener más detalles y fechas.

De abril a junio

Complete el desafío trimestral de bienestar: senderismo,

o
gane 20 puntos en Vida Saludable y presente la planilla de seguimiento en Recursos Humanos antes del 30 de junio,
y

los miembros del equipo que hayan perdido el descuento el año pasado por no registrarse en HealthiestYou o MotivHealth ni completar MotivUniversity (MotivU) deberán completar lo que les falta y **enviar las capturas de pantalla** antes del 30 de junio **junto con otros requisitos** para volver a obtener el descuento a partir del 1.º de julio.

Además, los miembros del equipo o sus cónyuges que consuman **tabaco o nicotina**, deberán presentar la planilla de informes correspondiente en Recursos Humanos antes del 30 de junio.

Los nuevos miembros del equipo y sus cónyuges que reúnan los requisitos este trimestre también deberán registrarse en MotivHealth, completar MotivUniversity (MotivU), y enviar **la captura de pantalla** antes del 30 de junio.

De julio a septiembre: requisitos adicionales este trimestre

Complete la evaluación de riesgos de salud en línea y envíe la captura de pantalla o foto antes del 30 de septiembre. Visite healthylifehra.org y haga clic en "Get Started" (comenzar). NO envíe los resultados completos. Una vez que finalice, vaya a "Your Account" (su cuenta) y, luego, a "Past Reports" (informes anteriores). Haga una captura de pantalla o tome una foto del resumen del informe donde aparezca la fecha y hora en la que se completó la evaluación

y
complete el desafío trimestral de bienestar: bingo y manejo del estrés,

o-
gane 20 puntos en Vida Saludable y presente la planilla de seguimiento en Recursos Humanos antes del 30 de septiembre.

Además, los miembros del equipo o sus cónyuges que consuman **tabaco o nicotina**, deberán presentar la planilla de informes correspondiente en Recursos Humanos antes del 30 de septiembre.

Los nuevos miembros del equipo y sus cónyuges que reúnan los requisitos este trimestre también deberán registrarse en MotivHealth, completar MotivUniversity (MotivU), y **enviar la captura de pantalla** antes del 30 de septiembre.

De octubre a diciembre

Complete el desafío trimestral de bienestar: desafío del departamento y Squatober,

o
gane 20 puntos en Vida Saludable y presente la planilla de seguimiento en Recursos Humanos antes del 31 de diciembre.

Además, los miembros del equipo o sus cónyuges que consuman **tabaco o nicotina**, deberán presentar la planilla de informes correspondiente en Recursos Humanos antes del 31 de diciembre.

Los nuevos miembros del equipo y sus cónyuges que reúnan los requisitos este trimestre también deberán registrarse en MotivHealth, completar MotivUniversity (MotivU), y **enviar la captura de pantalla** antes del 31 de diciembre.

De enero a marzo

Complete el desafío trimestral de bienestar: dormir bien y el mayor perdedor,

o
gane 20 puntos en Vida Saludable y presente la planilla de seguimiento en Recursos Humanos antes del 31 de marzo.

Además, los miembros del equipo o sus cónyuges que consuman **tabaco o nicotina**, deberán presentar la planilla de informes correspondiente en Recursos Humanos antes del 31 de marzo.

Los nuevos miembros del equipo y sus cónyuges que reúnan los requisitos este trimestre también deberán registrarse en MotivHealth, completar MotivUniversity (MotivU), y **enviar la captura de pantalla** antes del 31 de marzo.

** Si perdió el descuento en algún momento durante el año, puede recuperarlo el trimestre siguiente realizando un examen físico anual y enviando el formulario del nuevo médico firmado. Contáctese con Recursos Humanos si tiene preguntas o quiere obtener información adicional. **

* Gane 20 puntos todos los trimestres, así como un descuento de **\$25 por salario** en la prima del seguro de salud del próximo trimestre.

* Envíe la hoja de seguimiento a su Hotel GM o Departamento de RR. HH. antes del último día de cada trimestre: 30 de junio, 30 de septiembre, 31 de diciembre y 31 de marzo.

Actividades/Programas

20 pts.: Completar el desafío de bienestar de la compañía.

20 pts.: Completar el programa de control de peso (al menos 8 semanas), un programa corporativo centrado en una alimentación equilibrada y saludable.

20 pts.: Bajar el 5 % del peso corporal.

Actividad física

Solo 1 actividad de esta categoría cuenta por trimestre.

20 pts.: Participar en un evento organizado, tal como una media maratón, una maratón, un triatlón (distancias olímpico/sprint), medio triatlón.

10 pts.: Completar y registrar una actividad, tal como caminar, correr, trotar, montar bicicleta, hacer senderismo, bailar, nadar. Puede incluir un deporte que involucra correr, una carrera o caminata organizada o de 5 km. (12 actividades físicas por mes)

10 pts.: Adquirir una membresía en un gimnasio o hacer gimnasia en casa (12 veces por mes).

10 pts.: Realizar diversas actividades físicas intensas por un total combinado de 30 horas, como hacer agricultura, cortar el césped, cavar, cortar leña, etc.

Actividades saludables

Solo 1 actividad de esta categoría cuenta por trimestre.

10 pts.: No tomar refrescos por un mes.

10 pts.: No comer comida chatarra por un mes.

10 pts.: Llevar el almuerzo 3 veces a la semana durante un mes.

10 pts.: Comer 5 frutas y verduras por día, 5 veces a la semana durante un mes.

10 pts.: Tomar 64 oz de agua, 5 días a la semana durante un mes.

Actividades comunitarias

Solo 1 actividad de esta categoría cuenta por trimestre.

5 pts.: Participar en una caminata comunitaria, organizada por una escuela o entidad privada para recaudar fondos.

5 pts.: Donar sangre (no plasma).

5 pts.: Participar como voluntario en la comunidad local.

Exámenes de atención preventiva

Solo 1 elemento de esta categoría cuenta por trimestre.

20 pts.: Examen físico completo anual con análisis de laboratorio (nota: esto conlleva costos; consultar sus preguntas con Recursos Humanos . Para ganar el boleto para participar en el sorteo del gran premio, es necesario presentar el formulario del nuevo médico).

15 pts.: Exámenes de atención preventiva, tales como mamografía, colonoscopia, pruebas de Papanicolaou, examen de próstata (1 examen de cada tipo por año).

10 pts.: Examen dental de rutina.

Actividades para el manejo del estrés

Solo 1 elemento de esta categoría cuenta por trimestre.

10 pts.: Asistir a una clase o seminario sobre un tema relativo al manejo del estrés.

10 pts.: Probar diferentes métodos de relajación del cuerpo y la mente, tales como meditación, visualización, estiramiento, lectura y respiración profunda durante 20 a 30 minutos al día (12 veces por mes).

10 pts.: Para ayudar a reducir el nivel de estrés, leer un libro sobre salud mental, finanzas, matrimonio, manejo del estrés 5 pts.: Participar en una clase de yoga.

5 pts.: Dormir al menos 7 u 8 horas por noche durante una semana.

5 pts.: Reducir a la mitad el tiempo frente a las pantallas (teléfono/TV/redes sociales) durante 1 semana completa.

Wellness Grand Prize

Prize is your choice of:

1-Credit for a BlvdHome purchase

2-Multiple nights at our Hotels or Hotel Brands

3-Gift Card of your choice

**BlvdHome
Team Member**

\$500 & \$250

**Wittwer Hospitality
Team Member**

\$500 & \$250

All Full-Time & Part-Time BlvdHome & Wittwer Hospitality
Team Members are eligible to *win!*

How to qualify & get 3 Drawing Slips for Grand Prize Drawing:

1st Drawing Slip- Complete a total of 3 Challenges over 3 different quarters.

These challenges also will have *multiple prize drawings* each quarter and a participation prize for those who complete them.

OR

Submit paper of Annual Physical (Do not have to be on Company's Health Plan to do this. For those on Health plan, you can do this option when you see your doctor for the Preventive Wellness Check. See HR with any questions.)

2nd Drawing Slip- Complete the 4th Challenge in a different quarter as initial 3 challenges for your 1st slip.

3rd Drawing Slip- Submit paper of Annual Physical for "*Golden Ticket*". If this option was used without doing 3 challenges, cannot be counted for 3rd slip. (Do not have to be on Company's Health Plan to do this. See HR with any questions.)

The Fine Print

Spouses enrolled in the Health Insurance are *also eligible* for all 3 drawing slips listed above. Must be employed by BlvdHome/Wittwer Hospitality on day of drawing.

Drawing will be held in June 2026!

Preventative Wellness Check



Important things to know before your visit for July – September Qtr:

- Preventative Wellness Checks are only covered 100% once every 12 months Call MotivHealth to find out when your last preventative check/preventative blood work was if you are not sure.
- Call to make your appointment the first part of July, so you don't run into scheduling issues if your doctor isn't able to get you in for a month.
- If you need help finding a primary care provider you can search for providers on MotivHealth, call into MotivHealth for assistance, or contact HR and we can show you how to search for one.
- If you had a Wellness Check or Physical within the past 12 months, contact HR.

At the beginning of your visit, have your doctor initial which type of visit you would like to have:

- A** - Preventative Wellness Check only – Free Services Only
(Ex: Blood pressure, Pulse, Total Cholesterol, LDL, HDL, Triglycerides, Height, Weight)
- B** - Preventative Wellness Check: But wants to discuss results, action plan, possible prescriptions which will NOT be a free visit
- C** - Annual Physical – Not Free and may include additional charges for tests
(This will get you a Golden Ticket into the Grand Prize Wellness Drawing)

To be completed by Healthcare Provider at end of visit:

Patient Name: _____

Agreed on Visit Type: A B C

Doctor's Name(printed): _____

Doctor's Signature: _____ Date: _____

Facility: _____ Phone #: _____

After your visit:



Take picture of this page once you have met with your doctor, and upload image to HR via this QR Code.

Due by September 30th



Team Member to keep this page for their records.

Tobacco & Nicotine Reporting Sheet

Wellness Program 2025-2026



Electronic Forms



BlvdHome

Purpose:

The health and wellness of BlvdHome and Wittwer Hospitality team members is very important to the company. Tobacco use is the #1 cause of preventable death and has adverse effects to many different aspects of ones' health. Nicotine used in e-cigs and vapes has also been proven to be dangerous. When health issues arise due to using these products, the company health plan costs increase greatly, and the lives of those affected become difficult. In an effort to help team members that are interested to change their habits, we have developed the following program.

Definition of Tobacco & Nicotine Use:

If you have used tobacco and/or nicotine products **in the last 3 months**(previous quarter), you are considered a user. **These include** cigarettes, cigars, pipe tobacco, chewing tobacco, dip, snuff, electronic nicotine delivery systems, vaporizers, electronic-cigarettes, etc.

Eligibility Requirements:

Those team members and spouses enrolled on the medical plan will need to specify during the enrollment process if they use Tobacco and/or Nicotine. The website only states Tobacco, but Nicotine use is to be included. This information is given "on your honor", however, **if you are not forthcoming in your use**, privileges for the discount may be taken away.

To receive the \$50 or \$100 Wellness Discount those who use Tobacco and/or Nicotine will need to enroll in a prevention program of their choosing in addition to the other wellness requirements. There are **several different FREE programs** you can enroll in for this credit. **For example:** Utah.quitnet.com, 1-800-quit-now, smokefree.gov, working with your doctor or any other program you would like to participate in.

During the year if you successfully quit using Tobacco and/or Nicotine for a 3 month period(previous quarter) you will no longer need to be enrolled in a prevention program once you have notified HR. **If you quit, then begin using it again during the year**, you will need to let HR know immediately and begin enrollment in a prevention program, or you may lose your privileges of the monthly discount.

Each quarter those who use Tobacco and/or Nicotine (Team Members and/or spouses enrolled on the medical plan) will need to fill out and return the bottom portion of this sheet to HR by the end of each quarter. If you do not turn this sheet in by the end of the quarter, you will not be eligible to receive the wellness discount until July 1, 2026.



Name: _____ Quarter: _____

What program are you enrolled in? _____

How has this program helped you? _____

Registration on MotivHealth & Completing MotivUniversity

In order to receive your monthly Wellness Discount NEW Team Members and Spouses enrolled on the Health Insurance or those who may not have completed all of these requirements during the 2024-2025 plan year will need to:

- 1- Register on MotivHealth – Spouses will have their own login
- 2- Complete MotivUniversity(MotivU) on MotivHealth’s website(Team Members & Spouses). Once this training course is completed MotivHealth will deposit \$50 into your HSA account. This course is important for ALL those enrolled to complete as you will learn about several ways you can save money when needing MRI’s, CT Scans, Surgery’s, Colonoscopy’s, or expensive prescriptions.

If you did not complete this requirement during your first quarter on the health plan (or April-June for those who signed up new during Open Enrollment), you will have a chance to get the discount back July 1st once you have completed this and the other requirements

You will need to wait until your insurance has started before you will be able to register on any of these sites. If you signed up for the health insurance during Open Enrollment for the first time your coverage will go effective May 1st.

If you have any questions about this, please contact Ashley LeBlanc or Lindsey Johnson in HR.

Lindsey 435-986-3294 or lindsey.johnson@blvdhome.com

Ashley 435-986-3299 or ashley.leblanc@blvdhome.com

Wellness Check Verification

(Visit done between Jan 25 – June 25)



How to determine when to use this Wellness Check Verification

- If you previously had a Wellness Check or Physical with your Doctor between January 2025 – June 2025 please use this form.
- If you had your Wellness Check or Physical in October-December 2024 contact HR to find out what you need to do.

Have the Dr. Office check which of the following visits you received

- A** - Preventative Wellness Check only – Free Services Only
(Ex: Blood pressure, Pulse, Total Cholesterol, LDL, HDL, Triglycerides, Height, Weight)
- B** - Preventative Wellness Check: But discussed results, action plan, possible prescriptions which resulted in a charge
- C** - Annual Physical – Not Free and may include additional charges for tests
(This will get you a Golden Ticket into the Grand Prize Wellness Drawing)

Must be completed by Dr. Office to verify visit:

Patient Name: _____

Date of Visit _____ Visit Type: A B C

Doctor's Name(printed): _____

Doctor's (or) Office Signature: _____

Facility: _____ Phone #: _____

After Verifying your visit:



Take picture of this page once you have obtained proof that you had met with your doctor, and upload image to HR via this QR Code. Due by September 30th



Team Member to keep this page for their records.