



September 2025

Benefits News

This email has been sent by Mercer on OEBB's behalf.

Anxiety and Depression

Depression and anxiety are often paired. But they affect people in different ways. However, they can both be managed. Sometimes you can manage them on your own. Other times, you may need help from healthcare professionals. Remember, you're not alone.

iDisponible en español! (Desplácese hacia abajo)

Monthly Benefits Spotlight | Learning for Everyone

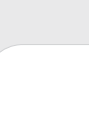
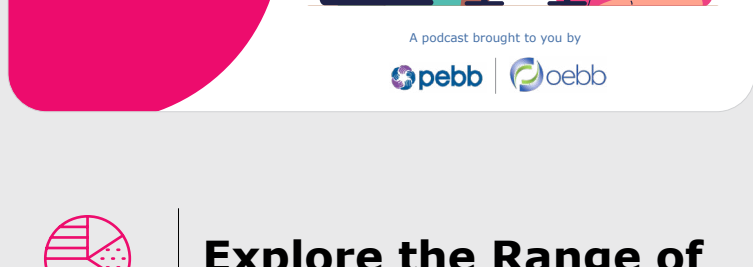
Everyone learns differently. That's why we share information in different ways, so you can find what works best for you!



Connections: Meet Jen and Sarah



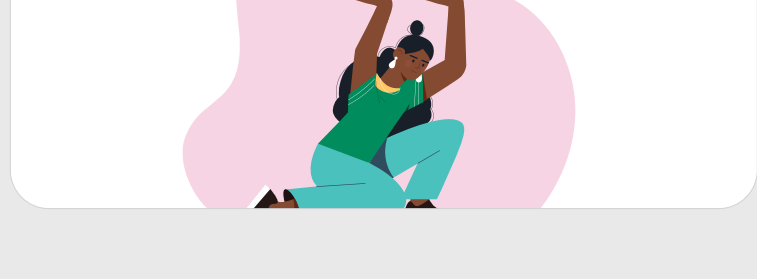
Health Talks: Mindfulness for Anxiety and Depression



Understanding Anxiety and Depression



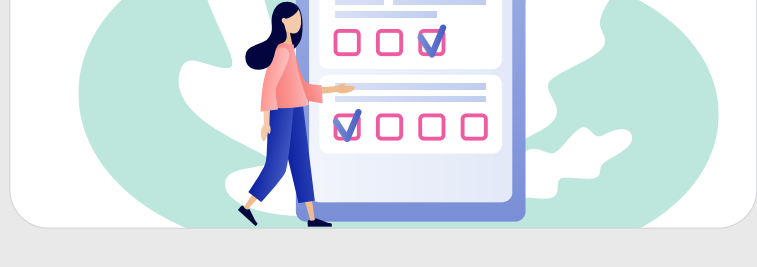
Explore the Range of Mental Health Care



Test Your Mental Health



OEBB's Mental Health Resources



September Learning and Events

View all upcoming events [here](#).



We asked, and you answered! Here are some responses we received for our June poll.

What are your favorite foods/drinks for gut health?



Yogurt



Kimchi



Berries

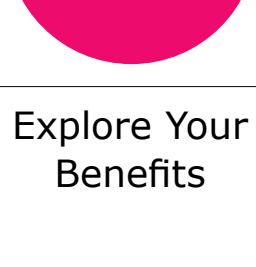
June Poll Results



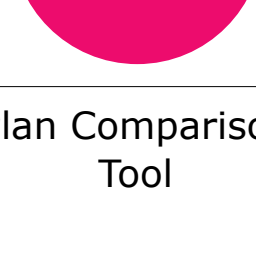
Resources



Wellness Guide



Explore Your Benefits



Plan Comparison Tool

We want your feedback on the newsletter!

[Questions? Ideas? | Let us know!](#)

This message provides information about employee benefits to OEBB members. To change your email address, log in to [OEBBenroll.com](#) and update your personal information.

If you are not eligible for OEBB benefits and received this message in error, please email: oebb.benefits@odhsoha.oregon.gov



Septiembre de 2025

Noticias sobre los beneficios

Este mensaje electrónico fue enviado por Mercer en nombre de OEBB.

Ansiedad y depresión

Con frecuencia la depresión y la ansiedad se presentan juntas. Pero ellas afectan a las personas de diferente manera. Sin embargo, ambas se pueden controlar. Algunas veces las personas mismas las pueden controlar. Otras veces podrían necesitar la ayuda de profesionales de atención médica. Recuerde, usted no está solo.

Enfoque en los beneficios mensuales | Aprendizaje para todos

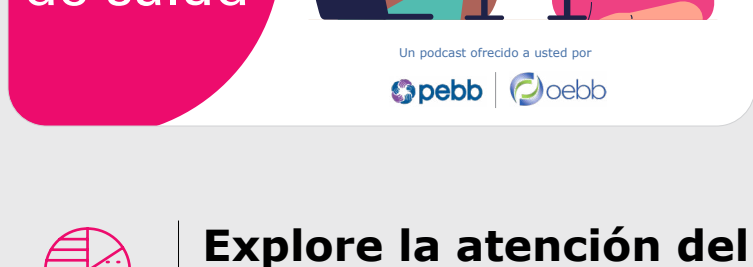
Cada persona aprende de manera diferente. Por esto compartimos información de diferentes maneras, ipara que pueda encontrar la que funciona mejor para usted!



Conexiones: Conozca a Jen y Sarah



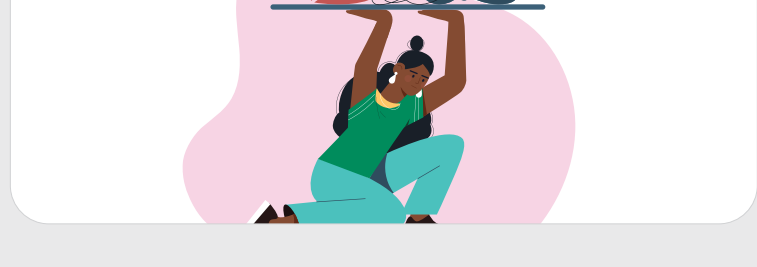
Charlas de salud: Concienciación plena para la ansiedad y la depresión



Entienda la ansiedad y la depresión



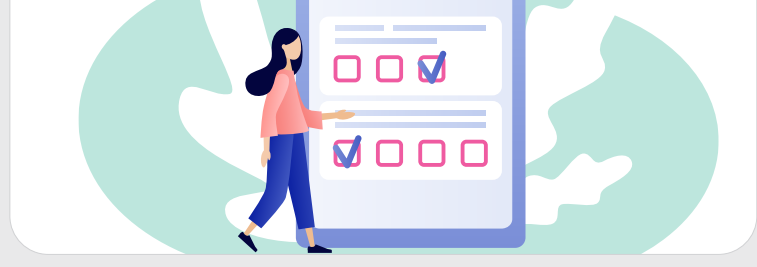
Explore la atención del rango de problemas de salud mental



Evalúe su salud mental



Recursos de OEBB sobre la salud mental



Septiembre Aprendizaje y eventos

Vea aquí todos los eventos venideros.



Preguntamos, ¡y usted contestó! Estas son algunas de las respuestas a nuestra encuesta de junio que recibimos.

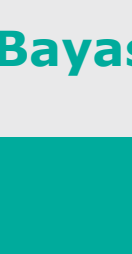
¿Cuáles son sus comidas y bebidas favoritas para la salud digestiva?



Yogur



Kimchi



Bayas

Resultados de la encuesta de junio



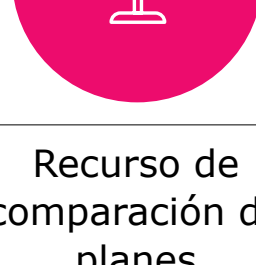
Recursos



Guía de bienestar



Explore sus beneficios



Recurso de comparación de planes

¡Queremos su opinión sobre la hoja informativa!

[¿Tiene preguntas? ¿Tiene ideas? | ¡Háganoslas saber!](#)

Este mensaje proporciona a los miembros información de OEBB sobre los beneficios de los empleados.

Si desea cambiar su dirección electrónica, visite [OEBBenroll.com](#) y actualice su información personal.

Si no tiene derecho a recibir los beneficios de OEBB y recibió este mensaje por error, sírvase enviar un mensaje electrónico a: oebb.benefits@odhsoha.oregon.gov