



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

You can also access the newsletter documents at any time by visiting [PEBBinfo.com](http://PEBBinfo.com) and clicking on News and Events.

## PEBB Cares About Your Mental Health

At PEBB, we care about your mental and emotional health. Life can be stressful. Everyone needs support sometimes. That's why we offer many programs to help with stress, anxiety, substance use, and other challenges. No matter what you need, PEBB is here to help you and your family members.

**iDisponible en español! (Desplácese hacia abajo)**



### Watch

1-minute video



### Read

5-minute article



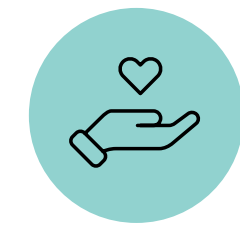
### Listen

17-minute podcast




**Participate**  
View the [monthly events calendar](#).

## Resources



Wellness Guide



Explore Your Benefits



Plan Comparison Tool

We want your feedback on the newsletter!

Let us know if you have questions or ideas. 

This message provides information about employee benefits to PEBB members. To change your email address, log in to [PEBBenroll.com](http://PEBBenroll.com) and update your personal information.

If you are not eligible for PEBB benefits and received this message in error, please email: [pebb.benefits@odhsoha.oregon.gov](mailto:pebb.benefits@odhsoha.oregon.gov)

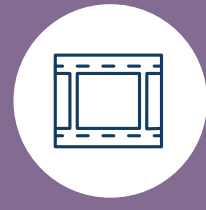


Este mensaje electrónico fue enviado por Mercer en nombre de PEBB.

Usted también puede acceder los documentos de la hoja informativa en cualquier momento visitando [PEBBinfo.com](http://PEBBinfo.com) y haciendo clic en News and Events (Noticias y eventos).

## PEBB se interesa en su salud mental

En PEBB nos interesamos por su salud mental y emocional. La vida puede ser estresante. Todos necesitamos apoyo de vez en cuando. Por esto, ofrecemos muchos programas para ayudar con el estrés, la ansiedad, la farmacodependencia y otros retos. No importa lo que usted necesite, PEBB está aquí para ayudarlos a usted y a los miembros de su familia.



### Mire

Un video de 1 minuto



### Lea

Un artículo de 5 minutos



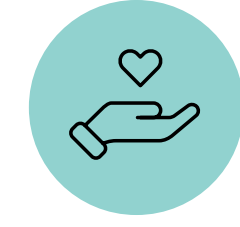
### Escuche

Un podcast de 17 minutos




**Participe**  
Vea el [calendario mensual de eventos](#).

## Recursos



Guía de bienestar



Explore sus beneficios



Recurso de comparación de planes

¡Queremos su opinión sobre la hoja informativa!

Déjenos saber si tiene preguntas o ideas. 

Este mensaje proporciona a los miembros información de PEBB sobre los beneficios de los empleados. Si desea cambiar su dirección electrónica, visite [PEBBenroll.com](http://PEBBenroll.com) y actualice su información personal. Si no tiene derecho a recibir los beneficios de PEBB y recibió este mensaje por error, sírvase enviar un mensaje electrónico a: [pebb.benefits@odhsoha.oregon.gov](mailto:pebb.benefits@odhsoha.oregon.gov)