

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](https://pebbinfo.com) and clicking on News and Events.

Alternative Care—New Paths to Wellness

Many people use different types of care to help with issues like pain and stress. These include treatment options like chiropractic care, acupuncture, massage therapy, and more. Learn how these types of care can support your overall wellbeing and help you feel better.

¡Disponible en español! (Desplácese hacia abajo)



Watch

a 1-minute
video



Read

a 5-minute
article



Listen

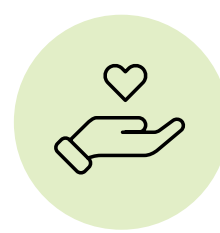
to a podcast
interview



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](https://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

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](https://pebbinfo.com) y haciendo clic en News and Events (Noticias y eventos).

Atención alternativa: Nuevas rutas hacia el bienestar

Muchas personas usan diferentes tipos de atención como ayuda con problemas tales como dolor y estrés. Estos incluyen opciones de tratamiento como atención de quiropráctica, acupuntura, terapia con masaje y más. Entérese cómo estos tipos de atención pueden apoyar su bienestar general y ayudarlo a sentirse mejor.



Mire

un video de
1 minuto



Lea

un artículo
de 5 minutos



Escuche

una entrevista
en un podcast



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](https://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