

2024

We're Medicare...plus so much more!

# EXTRA BENEFITS GUIDE



*Para español, vaya a la página 7.*

**COMMUNITY FIRST**  
— MEDICARE ADVANTAGE —

**ALAMO**

**Toll-Free 1-833-434-2347**

**CommunityFirstMedicare.com**

# EXTRA BENEFITS

## Community First Medicare Advantage Alamo Plan (HMO)

is a customized plan that offers all the same rights and protections as Original Medicare, PLUS extra coverage for dental, vision, hearing, and more.

Use this guide to learn about our personalized plan structure and extra benefits available to you, all in one convenient plan.

NOW is the time to put your health and wellness first so that you can spend time enjoying the things you love to do most.

## CONTENT:

<b>EMERGENCY RESPONSE SYSTEM.....</b>	<b>1</b>
<b>24-HOUR NURSE ADVICE LINE.....</b>	<b>2</b>
<b>HOME-DELIVERED MEALS.....</b>	<b>3</b>
<b>HEALTH &amp; WELLNESS PROGRAMS.....</b>	<b>4</b>
<b>EXERCISE &amp; FITNESS.....</b>	<b>5</b>

# EMERGENCY RESPONSE SYSTEM



Stay independent in your own home longer with



Alamo Plan Members can live with confidence knowing immediate help is available in case of a fall, injury, or other medical emergency through Med-Call personal medical alert system.

Med-Call is an electronic monitoring and emergency response system designed to connect you to help 24 hours a day, 7 days a week, with the push of a button.

## HOW IT WORKS:

- 1** Monitoring station is alerted of emergency signal.
- 2** Monitoring station and Member communicate through two-way audio on device to assess the situation.
- 3** Emergency contacts (family members, friends) and emergency authorities are alerted via phone call.
- 4** Medical personnel are dispatched to your home if necessary.

# 24-HOUR NURSE ADVICE LINE



As an Alamo Plan Member, you have access to medical advice from a registered nurse 24 hours a day, 7 days a week, 365 days a year.

Our Nurse Advice Line is staffed with experienced nurses who are ready to help with health questions and concerns, such as:

*"I went to the doctor, but now I have a follow-up question."*

*"My vision is blurry. What should I do?"*

*"I'm feeling dizzy and unstable. Do I need to go to the ER?"*

The nurse can help you decide if you need to see a doctor, what to do if your symptoms get worse, and what you can start doing at home to feel better. They may also recommend you go to an urgent care center or the emergency room.

## **24/7 Nurse Advice Line:**

**Local: 210-227-2347 | Toll-Free: 1-800-434-2347 | TTY: 711**

Free translation services available.

***For life or limb-threatening emergencies, always call 911. You do not have to call the Nurse Line before getting health care.***

# HOME-DELIVERED MEALS



Community First partners with Mom's Meals® for meal delivery service for **Alamo Plan Members** after an inpatient hospital stay.

We selected Mom's Meals® for our Members' nutrition needs because they:

- ✓ **Provide nutritious, high-quality food**
- ✓ **Can begin delivery 24-72 hours after a referral from your treating physician**
- ✓ **Make custom meals based on your preferences and needs**
- ✓ **Can provide special menus that are diabetic-friendly and heart-friendly**
- ✓ **Deliver fresh, refrigerated, microwaveable meals that you can heat up in a few minutes**



# HEALTH & WELLNESS PROGRAMS



**DID YOU  
KNOW**



**Alamo Plan Members can join dedicated Health & Wellness Programs designed to help manage a medical condition and improve your overall health.**

## **Our family of Health & Wellness Programs:**

- 1 Asthma Matters:** Asthma Management Program
- 2 Diabetes in Control:** Diabetes Management Program
- 3 Healthy Mind:** Behavioral Health Management Program
- 4 Healthy Living:** Healthy Lifestyle Management Program
- 5 Healthy Heart:** Blood Pressure Management Program

We are proud to offer programs designed to help you understand your condition better and live your best life. All of our programs are free for Members to join, and some offer rewards for participating.

# EXERCISE & FITNESS



**The Alamo Plan provides Members FREE membership to the YMCA as a preventive health benefit.**

The YMCA of Greater San Antonio offers older adults an opportunity to increase their physical activity, enjoy social interaction, and learn healthy lifestyle skills.

Improve your health by using your membership to participate in free classes and programs designed for seniors, like:

- **Enhance<sup>®</sup>Fitness** – An evidence-based group exercise program for older adults that uses simple, easy-to-learn movements that motivate individuals (particularly those with arthritis) to stay active at every age
- **Moving For Better Balance** – A 12-week course modeled after Tai Chi, adapted for the abilities of older adults to help improve balance and reduce falls.
- **Active Older Adults** – Classes concentrating on improving strength and flexibility, including water exercise, gentle yoga, and more.
- **Silver Sneakers** – Low-impact, joint-friendly sessions modified for seniors involving cardio, flexibility, strength training, and coordination exercises.

## San Antonio-Area YMCA Locations

*(with senior programming)*

<b>Boerne Family YMCA</b>	820 Adler Rd. Boerne, TX 78006
<b>Cibolo Family YMCA</b>	176 FM 78 East Cibolo, TX 78108
<b>D.R. Semmes Family YMCA</b>	3233 N. St. Mary's San Antonio, TX 78212
<b>Davis-Scott Family YMCA</b>	1213 Iowa San Antonio, TX 78203
<b>Harvey E. Najim Family YMCA</b>	3122 Roosevelt Ave. San Antonio, TX 78214
<b>Mays Family YMCA at Potranco</b>	8765 Hwy 151 Access Rd. San Antonio, TX 78245
<b>Mays Family YMCA at Stone Oak</b>	21654 Blanco Rd. San Antonio, TX 78260
<b>Schertz Family YMCA</b>	621 Westchester Schertz, TX 78154
<b>Thousand Oaks Family YMCA</b>	16103 Henderson Pass San Antonio, TX 78232
<b>Westside Family YMCA</b>	2900 Ruiz St. San Antonio, TX 78228
<b>YMCA at O.P. Schnabel Park</b>	9606 Bandera Rd. San Antonio, TX 78250

For more information please visit [ymcasatx.com](https://ymcasatx.com)



2024

Somos Medicare... ¡y mucho más!

# GUÍA DE BENEFICIOS ADICIONALES

**COMMUNITY FIRST**  
— MEDICARE ADVANTAGE —  
**ALAMO**

Número Gratuito 1-833-434-2347

[MedicareAlamo.com](https://www.MedicareAlamo.com)

# BENEFICIOS ADICIONALES

El Plan Alamo de Community First es un Plan Medicare Advantage personalizado que ofrece todos los mismos derechos y protección que Medicare Original, ADEMÁS de cobertura adicional para odontología, visión, audición y más.

Utilice esta guía para obtener más información sobre nuestra estructura de planes personalizados y los beneficios adicionales disponibles para usted, todo en un plan conveniente.

AHORA es el momento de poner su salud y bienestar en primer lugar para que pueda pasar tiempo disfrutando de las cosas que más le gustan hacer.

## CONTENIDO:

SISTEMA DE RESPUESTA PARA EMERGENCIAS.....	9
LÍNEA DE CONSEJOS DE ENFERMERAS DE 24 HORAS ....	10
COMIDAS A DOMICILIO.....	11
PROGRAMAS DE SALUD Y BIENESTAR .....	12
EJERCICIO Y ACONDICIONAMIENTO FÍSICO .....	13

# SISTEMA DE RESPUESTA PARA EMERGENCIAS



**Manténgase independiente en su propio hogar por más tiempo con**



Los Miembros del Plan Alamo pueden vivir con confianza sabiendo que hay ayuda inmediata disponible en caso de caída, lesión u otra emergencia médica a través del sistema de alerta médica personal Med-Call.

Med-Call es un sistema electrónico de monitoreo y respuesta a emergencias diseñado para conectarle con auxilio las 24 horas del día, los 7 días de la semana, con solo presionar un botón.

## CÓMO FUNCIONA:

- 1** Se alerta a la estación de monitoreo de la señal de emergencia.
- 2** La estación de monitoreo y el Miembro se comunican a través de audio bidireccional en el dispositivo para evaluar la situación.
- 3** Los contactos de emergencia (familiares, amigos) y las autoridades de emergencia son alertados a través de una llamada telefónica.
- 4** Se envía personal médico a su hogar, si es necesario.

# LÍNEA DE CONSEJOS DE ENFERMERAS DE 24 HORAS



Como Miembro del Plan Alamo, tiene acceso al consejo médico de una enfermera registrada las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año.

Nuestra línea de consejos de enfermeras cuenta con personal de enfermería experimentado que está listo para ayudar con preguntas e inquietudes de salud, tales como:

*“Fui al médico, pero ahora tengo una pregunta de seguimiento”*  
*“Veo borroso, ¿qué debo hacer?”*  
*“Me siento mareado. ¿Necesito ir a Urgencias?”*

La enfermera puede ayudarle a decidir si necesita ver a un médico, qué hacer si sus síntomas empeoran y qué puede comenzar a hacer en casa para sentirse mejor. También pueden recomendarle que vaya a un centro de atención de urgencias o a la sala de emergencias.

**Línea de Consejos de Enfermeras 24/7:**

**Local: 210-227-2347 | Número gratuito: 1-800-434-2347 | TTY: 711**

Servicios de traducción gratuitos disponibles.

***Para emergencias que amenacen la vida o las extremidades, siempre llame al 911. No es necesario que llame a la Línea de consejos de enfermería antes de recibir atención médica.***

# COMIDAS A DOMICILIO



Community First se asocia con Mom's Meals® para el servicio de entrega de comidas a **los Miembros del Plan Alamo** adespúes de hospitalización.

Seleccionamos Mom's Meals® para las necesidades nutricionales de nuestros Miembros porque:

- ✓ **Proporcionan alimentos nutritivos y de alta calidad**
- ✓ **Pueden comenzar entregas 24-72 horas después de una derivación de su médico tratante**
- ✓ **Preparan comidas personalizadas según sus preferencias y necesidades**
- ✓ **Pueden proporcionar menús especiales para diabéticos y personas con afecciones cardíacas**
- ✓ **Entregan comidas frescas y refrigeradas que se puedan calentar en unos minutos en el microondas**



# PROGRAMAS DE SALUD Y BIENESTAR



¿SABÍA  
QUE



Los miembros del Plan Alamo pueden unirse a los programas de salud y bienestar diseñados para ayudarle a controlar una afección médica y mejorar su salud en general.

## Nuestra familia de programas de salud y bienestar:

- 1 **Asma importa:** Programa de control del asma
- 2 **Diabetes en control:** Programa de control de la diabetes
- 3 **Mente saludable:** Programa de salud mental
- 4 **Vida saludable:** Programa de estilo de vida saludable
- 5 **Corazón saludable:** Programa de control de la presión arterial

Nos enorgullece ofrecer programas diseñados para ayudarle a comprender mejor su condición y vivir su mejor vida. Todos nuestros programas son gratuitos y algunos ofrecen recompensas por participar.

# EJERCICIO Y

## ACONDICIONAMIENTO FÍSICO



**El Plan Alamo ofrece a los Miembros membresía GRATUITA a YMCA como un beneficio de salud preventivo.**

YMCA de San Antonio ofrece a los adultos mayores la oportunidad de aumentar su actividad física, disfrutar de la interacción social y aprender habilidades de estilo de vida saludable.

Hágase cargo de su salud mediante el uso de su membresía para participar en clases y programas gratuitos diseñados para adultos mayores, como:

- **Enhance<sup>®</sup> Fitness** – un programa de ejercicios grupales basado en evidencia para adultos mayores que utiliza movimientos simples y fáciles de aprender que motivan a las personas (especialmente a las que tienen artritis) a mantenerse activas durante toda su vida.
- **Moving For Better Balance** – Un curso de 12 semanas inspirado en el Tai Chi, adaptado a las habilidades de los adultos mayores para ayudar a mejorar el equilibrio y reducir las caídas.
- **Active Older Adults** – clases que se concentran en mejorar la fuerza y la flexibilidad, incluido el ejercicio en el agua, el yoga suave y más.
- **Silver Sneakers** – Sesiones de bajo impacto y aptas para las articulaciones con modificaciones que incluyen cardio, flexibilidad, entrenamiento de fuerza y ejercicios de coordinación.

## Ubicaciones de la YMCA en el área de San Antonio

(con programas para adultos mayores)

<b>Boerne Family YMCA</b>	820 Adler Rd. Boerne, TX 78006
<b>Cibolo Family YMCA</b>	176 FM 78 East Cibolo, TX 78108
<b>D.R. Semmes Family YMCA</b>	3233 N. St. Mary's San Antonio, TX 78212
<b>Davis-Scott Family YMCA</b>	1213 Iowa San Antonio, TX 78203
<b>Harvey E. Najim Family YMCA</b>	3122 Roosevelt Ave. San Antonio, TX 78214
<b>Mays Family YMCA at Potranco</b>	8765 Hwy 151 Access Rd. San Antonio, TX 78245
<b>Mays Family YMCA at Stone Oak</b>	21654 Blanco Rd. San Antonio, TX 78260
<b>Schertz Family YMCA</b>	621 Westchester Schertz, TX 78154
<b>Thousand Oaks Family YMCA</b>	16103 Henderson Pass San Antonio, TX 78232
<b>Westside Family YMCA</b>	2900 Ruiz St. San Antonio, TX 78228
<b>YMCA at O.P. Schnabel Park</b>	9606 Bandera Rd. San Antonio, TX 78250

Para más información visite [ymcasatx.com](http://ymcasatx.com)





# 28 YEARS

---

# 3 MILLION *lives impacted*

**COMMUNITY FIRST**  
**HEALTH PLANS**



FACEBOOK @COMMUNITYFIRSTHEALTHPLANS  
TWITTER @CFHEALTHPLANS  
INSTAGRAM @CFHEALTHPLANS