

SỨC KHỎE và Văn hóa





Cảm ơn quý vị đã trở thành một phần của cộng đồng Clever Care. Chúng tôi đánh giá cao tư cách hội viên của quý vị và hy vọng quý vị cảm thấy nội dung của bản tin này mang tính thông tin và hữu ích. Đừng chần chừ mà hãy liên lạc ngay với gia đình Clever Care của quý vị nếu quý vị biết rằng có thêm những cách nào để chúng tôi có thể giúp quý vị luôn luôn giữ cho mình khỏe mạnh và năng động trong năm 2024 và các năm sau nữa.

Myong Lee
Nhà sáng lập kiêm Tổng Giám đốc Điều hành
Clever Care Health Plan, Inc.



Trong bản tin này

Bắt đầu năm mới với một tư duy lành mạnh	4
Giới thiệu chuyển động và thăng bằng	6
Công thức nấu các món hầm truyền thống dành cho mùa đông	10
Gặp gỡ Đội ngũ Quản lý Chăm sóc của Clever Care	14
Điểm nổi bật của Dịch vụ Hội viên	16
Rèn luyện trí thông minh cho não với Clever	18



Bắt đầu năm mới với một tư duy lành mạnh

Có nhiều cách tuyệt vời để ưu tiên sức khỏe của quý vị. Chương trình **Clever Care** năm 2024 của quý vị có đầy đủ phúc lợi giúp quý vị đạt được những mục tiêu sức khỏe của mình, bao gồm nha khoa, thị lực, thính giác, Đông y và trợ cấp linh hoạt để mua các mặt hàng OTC (Vật phẩm không kê toa), thảo dược bổ sung và thể dục.

Vì năm 2024 đang đến gần, hãy tự hỏi bản thân mình ba câu hỏi sau:

1. Tôi đã bỏ bê điều gì trong sức khỏe của mình?

2. Tôi có thể sử dụng chương trình chăm sóc sức khỏe của mình để làm nhiều điều tôi yêu thích hơn như thế nào?

3. Các nguồn lực sẵn có giúp việc tiếp cận dịch vụ chăm sóc dễ dàng hơn là gì?

Tự do và linh hoạt

Khoản trợ cấp linh hoạt của quý vị chỉ có thể là như vậy: sự linh hoạt. Thẻ linh hoạt Mastercard® của Clever Care cho phép quý vị tự do lựa chọn trong số nhiều tùy chọn mặt hàng về sức khỏe và thể chất từ một số nhà cung cấp và cửa hàng bán lẻ tham gia vào chương trình. Quý vị yêu thích việc giữ dáng? Quý vị muốn tập trung vào một số bài tập rèn luyện sức đề kháng nhẹ nhàng, các lớp yoga và bơi lội? Sử dụng khoản trợ cấp linh hoạt của quý vị để trả tiền cho tư cách thành viên phòng tập thể dục hàng tháng.

Sử dụng thẻ linh hoạt của quý vị để chọn từ hơn 800 mặt hàng OTC và thảo dược bổ sung. Khi nói đến sự linh hoạt, quý vị có quyền tự do lựa chọn những gì phù hợp nhất với mình.



Tập trung vào quý vị

Quý vị đã trì hoãn việc làm sạch răng và khám răng miệng? Chương trình của quý vị cung cấp tối đa 2 lần làm sạch răng và 2 lần khám răng miệng hàng năm với khoản đồng thanh toán \$0. Còn cách nào để tận dụng các quyền lợi chăm sóc nha khoa của quý vị tốt hơn là lên lịch khám nha khoa lần thứ nhất của mình vào ngay những ngày đầu năm?

Còn thính giác thì sao? Quý vị đã trì hoãn việc mua máy trợ thính và cảm thấy căng thẳng khi lắng nghe những gì người khác đang nói trong các cuộc trò chuyện? Chương trình năm 2024 của quý vị cung cấp khoản trợ cấp dành cho máy trợ thính hàng năm. Còn cách nào để bắt đầu một năm mới tốt hơn là một đôi tai có thể để thoải mái tận hưởng tiếng cười và cuộc trò chuyện từ những người thân yêu?



Dù tập trung vào bất kỳ vấn đề sức khỏe nào, hãy bắt đầu một năm mới bằng cách tặng một số sản phẩm bổ sung chăm sóc sức khỏe cho chính mình trong chương trình Clever Care Medicare Advantage của quý vị. Quý vị xứng đáng được hưởng những lợi ích này.

Đễ dàng và độc lập

Tại Clever Care, chúng tôi luôn tự hào về việc xóa bỏ các rào cản và nâng cao tiếng nói cũng như nhu cầu của các hội viên. Đội ngũ dịch vụ hội viên tận tâm của chúng tôi luôn sẵn sàng hỗ trợ quý vị, bằng ngôn ngữ mà quý vị lựa chọn. Quý vị cần giúp đỡ trong việc đặt lịch hẹn với bác sĩ? Đội ngũ của chúng tôi rất sẵn lòng trợ giúp. Quý vị muốn tìm một bác sĩ đáp ứng nhu cầu văn hóa và nói được ngôn ngữ của mình? Clever Care có cơ hội tiếp cận tới hơn 2,000 bác sĩ song ngữ và các chuyên gia chăm sóc sức khỏe phương Đông.

Quý vị có biết chương trình của mình có các dịch vụ và phúc lợi được thiết kế để giúp việc điều phối và nhận dịch vụ chăm sóc trở nên dễ dàng hơn không? Lấy ví dụ với quyền truy cập vào Hệ thống Ứng phó Khẩn cấp Cá nhân (PERS), Đường dây y tá Optum® 24 giờ và Hỗ trợ Bổ sung Trực tuyến của Teladoc (hỗ trợ qua mạng của nhà cung cấp), tất cả đều ở mức đồng thanh toán \$0!

Quý vị đang đi du lịch và cảm thấy lo lắng về một điều gì đó có thể xảy ra khi bản thân cần hỗ trợ y tế trong kỳ nghỉ? Chương trình của quý vị cũng cung cấp một phạm vi bảo hiểm trên toàn thế giới. Tiếp cận dịch vụ hỗ trợ là một phần quan trọng trong việc chăm sóc sức khỏe. Chúng tôi muốn mang lại cho quý vị sự độc lập mà quý vị xứng đáng có được, bằng cách cung cấp sự hỗ trợ mà quý vị cần, để giúp việc quản lý chăm sóc sức khỏe của quý vị trở nên dễ dàng hơn.

Giới thiệu chuyển động và cân bằng

Duy trì hoạt động thể chất là một phần quan trọng đối với sức khỏe của quý vị. Tập thể dục có thể tăng cường sức khỏe thể chất và tinh thần cũng như cải thiện chất lượng cuộc sống nói chung. Dưới đây là góc nhìn sâu hơn về các hoạt động khác nhau mang lại lợi ích sức khỏe vô cùng độc đáo.

Các hoạt động duy trì tính năng động



Sức mạnh thể chất và tim mạch

Bơi lội

Bơi lội là một môn tập tác động nhẹ, nhịp nhàng đối với các khớp, đồng thời mang lại các động tác rèn luyện toàn thân. Nó xây dựng sức mạnh cơ bắp, cải thiện sức khỏe tim mạch và tăng cường dung tích phổi. Bơi lội thường xuyên cũng có thể giúp giảm đau khớp và cứng khớp, khiến nó trở thành bài tập lý tưởng cho người cao tuổi.

Nhanh nhẹn về thể chất và tinh thần

Đánh Gôn (Golf)

Golf là một môn thể thao mang tính thử thách về thể chất lẫn tinh thần. Đi bộ trên sân giúp rèn luyện tim mạch với tác động nhẹ, đồng thời phần chiến lược của trò chơi này giúp cho đầu óc luôn nhạy bén. Chơi gôn với bạn bè và các nhóm tập để tăng thêm lợi ích về tinh thần và cảm xúc với môn thể thao này.

Tương tác xã hội

Pickleball

Pickleball là môn thể thao dùng vợt đánh bóng kết hợp các yếu tố của quần vợt, cầu lông và bóng bàn. Nó dễ học và mang đến các tương tác xã hội, khiến môn thể thao này trở thành một lựa chọn phổ biến dành cho người cao tuổi.

Đi bộ

Đi bộ cải thiện sức khỏe tim mạch và mang đến cơ hội tuyệt vời để kết nối với những người xung quanh, cho dù là ở công viên địa phương, trong khu phố hay với bạn bè. Hãy thêm vào các trải nghiệm của quý vị bằng cách tham gia nuôi chim cảnh, chụp ảnh hoặc làm vườn.





Cân bằng và linh hoạt

Thái Cực Quyền (Tai Chi)

Thái Cực Quyền, một môn võ thuật cổ xưa của Trung Quốc, tập trung vào các động tác chậm rãi, uyển chuyển và hít thở sâu. Bộ môn này có tác dụng cải thiện sự cân bằng, tính linh hoạt và sức mạnh cơ bắp, giảm nguy cơ té ngã.

Yoga

Yoga kết hợp các tư thế cơ thể, bài tập thở và thiền định. Bộ môn này có tác dụng tăng cường tính linh hoạt, cân bằng và thư giãn tinh thần.



Quý vị có biết Clever Care cung cấp các lớp học Thái Cực Quyền và Yoga miễn phí tại các Trung tâm Cộng đồng Clever Care của chúng tôi không?



Để biết danh sách các lớp học sắp tới, hãy quét mã tại đây.



Sức mạnh thể chất và niềm vui

Pilates

Pilates tập trung vào sức mạnh cốt lõi, tính linh hoạt và nhận thức tổng thể về cơ thể. Nó đặc biệt có lợi cho việc cải thiện tư thế và ngăn ngừa đau lưng.

Zumba

Zumba là một loại khiêu vũ, một cách thú vị để duy trì sự năng động. Nó không chỉ tăng cường sức khỏe tim mạch mà còn cải thiện sự phối hợp và cân bằng.



Trước khi bắt đầu bất kỳ chương trình tập thể dục mới nào, hãy tham khảo ý kiến của bác sĩ/nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe hoặc chuyên gia thể dục, đặc biệt nếu quý vị có một tình trạng liên quan đến sức khỏe trước đó.

Tận hưởng tất cả các phúc lợi sức khỏe và phần thưởng của việc duy trì sự năng động.

Quý vị bắt đầu chơi gôn lúc mấy giờ?



Sử dụng thẻ trợ cấp linh hoạt của mình để thách đấu bạn bè và gia đình trong một ván gôn.

Tham gia các lớp chơi gôn

Sân Gôn Alameda
Sân Gôn Thành Phố Los Angeles
Sân Gôn Arcadia Par 3
Câu lạc bộ Gôn Los Serranos
Sân Gôn Oceanside
Sân Gôn Los Verdes
Sân Gôn Lakewood
Câu lạc bộ Gôn Rio Hondo

Ghi chú: Chỉ cho phép trả phí sân gôn (green fee) để chơi gôn. Các sân gôn tham gia có thể thay đổi. Danh sách tất cả các nhà cung cấp tham gia chương trình có thể không được liệt kê hết. Hãy liên lạc với nhóm Dịch vụ Hội viên của Clever Care để có danh sách đầy đủ và bản cập nhật thường xuyên của danh sách này.

Tư cách thành viên phòng tập thể dục đang chờ đợi quý vị!



Sử dụng thẻ trợ cấp linh hoạt của quý vị để trả tiền cho phí thành viên tại các phòng tập.

Các phòng tập và Trung tâm Thể hình tham gia chương trình

24 Hour Fitness
LA Fitness
Club Pilates
White Dragon Martial Arts (Võ thuật Rồng Trắng)
CorePower Yoga
YMCA
Esporta Fitness

Ghi chú: Chỉ cho phép trả phí thành viên cho các phòng tập. Địa điểm tham gia có thể khác nhau. Danh sách các nhà cung cấp tham gia chương trình có thể không được liệt kê hết. Hãy liên lạc với nhóm Dịch vụ Hội viên của Clever Care để có danh sách đầy đủ và bản cập nhật thường xuyên của danh sách này.

Công thức nấu các món hầm truyền thống dành cho mùa đông



Mùa đông là thời điểm lý tưởng để thưởng thức những món hầm ấm nóng không chỉ thơm ngon mà còn thể hiện truyền thống ẩm thực phong phú của các nền văn hóa khác nhau. Dưới đây là bốn công thức của các món hầm truyền thống Á Châu đến từ nhiều nơi khác nhau để sưởi ấm cơ thể và tâm hồn quý vị.

Những công thức nấu món hầm mùa đông truyền thống này không chỉ có hương vị dễ chịu mà còn mở ra một góc nhìn độc đáo cho chúng ta hướng đến những nền văn hóa đa dạng đã tạo ra chúng. Hãy thưởng thức những món ăn thịnh soạn này khi quý vị đón nhận sự ấm áp trong mùa đông.



Galbitang Hàn Quốc | Súp sườn bò

Nguyên liệu:

- 2 lbs. sườn bò ngắn, cắt thành từng miếng
- 8 chén/cốc (cup) nước
- 1 củ hành tây, cắt làm tư
- 4 tép tỏi, băm nhỏ
- 1 muỗng cà phê (teaspoon) gừng, xay nhỏ
- 2 cây hành xanh, cắt nhỏ
- 1/4 chén củ cải Hàn Quốc hoặc củ cải daikon, thái lát
- Muối và hạt tiêu cho vừa ăn
- 2 quả trứng (tùy chọn, có thể có hoặc không)
- Cơm nấu sẵn để ăn kèm

Hướng dẫn:

1. Dùng một cái nồi lớn, đun sôi nước. Thêm sườn bò đã được cắt ngắn vào và đun sôi trong 5 phút. Xả và rửa sườn dưới nước lạnh để loại bỏ tạp chất.
2. Đặt sườn trở lại nồi và thêm hành, tỏi và gừng. Đổ vào nồi 8 cốc nước và đun sôi.
3. Giảm nhiệt để đun sôi và để súp được nấu trong khoảng 1.5 đến 2 giờ, cho đến khi thịt mềm.
4. Hớt bỏ bọt nổi lên trên bề mặt.
5. Thêm củ cải thái lát vào và tiếp tục nấu cho đến khi củ cải mềm.
6. Nêm súp với muối và hạt tiêu cho vừa ăn.
7. Ngay trước khi dùng, quý vị có thể đập trứng vào súp nóng để tăng thêm vị đậm đà nếu muốn.
8. Trang trí với hành lá cắt nhỏ và dùng với cơm.



Phở Gà Việt Nam | Phở gà

Nguyên liệu:

- 2 ức gà
- 8 chén/cốc (cup) nước luộc gà
- 2 quả/trái hời (hình sao)
- 1 thanh quế
- 3 tép tỏi
- 1 củ hành tây, cắt nửa (2 phần)
- Miếng gừng dài khoảng 1 inch, thái lát
- 8 oz mì gạo, nấu theo hướng dẫn trên bao bì
- Giá đỗ, húng quế, chanh và sốt tương đen (hoisin) để ăn kèm

Hướng dẫn:

1. Dùng một cái nồi, trộn nước luộc gà, hoa hời, thanh quế, đinh hương, hành tây và gừng. Đun sôi, sau đó giảm nhiệt và để sôi trong khoảng 30 phút.
2. Loại bỏ bã gia vị và hành tây khỏi nước dùng.
3. Thêm ức gà và nấu cho đến khi chín, khoảng 15-20 phút. Lấy thịt gà ra và xé nhỏ.
4. Khi ăn, cho bún đã nấu chín vào tô, bỏ thịt gà xé lên và rưới nước dùng nóng lên trên cùng.
5. Ăn kèm với giá đỗ, húng quế tươi, chanh và nước sốt tương đen (hoisin) để tăng thêm hương vị.



Súp Bí Đao (Winter Melon) Trung Quốc

Nguyên liệu:

- 1/2 quả bí đao, gọt vỏ, bỏ hạt và cắt miếng
- 8 chén/cốc (cup) nước luộc gà hoặc rau
- 1 chén/cốc (cup) nấm thái lát
- 1 chén/cốc (cup) cà rốt thái lát
- 1 chén/cốc (cup) đậu tuyết (snow peas)
- 1 muỗng cà phê (teaspoon) gừng, băm nhỏ
- Muối và hạt tiêu trắng cho vừa ăn
- Rau mùi cắt nhỏ để trang trí

Hướng dẫn:

1. Dùng một cái nồi, đun sôi nước dùng.
2. Thêm bí đao, nấm, cà rốt và gừng. Để súp sôi trong khoảng 15-20 phút cho đến khi rau mềm.
3. Thêm đậu tuyết (snow peas) và nấu thêm 3-5 phút.
4. Nêm súp với muối và hạt tiêu trắng cho vừa ăn.
5. Trang trí với rau mùi cắt nhỏ trước khi dùng.



Súp Nilaga của Philippines | Súp thịt bò luộc

Nguyên liệu:

- 1 lb chân giò bò hoặc phần thịt có xương để hầm
- 8 chén/cốc (cup) nước
- 2 củ khoai tây, gọt vỏ và cắt làm tư
- 2 quả chuối hoặc chuối saba, bóc vỏ và thái lát
- 2 bắp ngô cả lõi, cắt làm 3
- 1 củ hành tây, cắt làm tư
- 1 muỗng cà phê (teaspoon) hạt tiêu
- Nước mắm hoặc muối tùy khẩu vị
- Lá cải chíp (Bok choy) hoặc cải bắp (bắp cải) để phục vụ

Hướng dẫn:

1. Dùng một cái nồi lớn, trộn thịt bò, nước, hành tây và hạt tiêu. Đun sôi rồi giảm lửa cho sôi liu liu. Hớt bỏ bọt nổi lên trên bề mặt.
2. Đun sôi thịt bò trong khoảng 1.5 đến 2 giờ cho đến khi mềm.
3. Thêm khoai tây, chuối và ngô (cả bắp gồm lõi ngô) vào nồi. Tiếp tục đun nhỏ lửa cho đến khi rau chín.
4. Nêm súp với nước mắm hoặc muối cho vừa ăn.
5. Ăn kèm món súp với cải chíp hoặc lá bắp cải.

Gặp gỡ Đội ngũ Quản lý Chăm sóc của Clever Care

Đội ngũ chuyên gia chăm sóc sức khỏe thuộc nhóm Care Management (Quản lý Chăm sóc) của Clever Care sẵn sàng làm việc với quý vị để cung cấp trợ giúp và hỗ trợ bổ sung nhằm điều phối việc chăm sóc cho quý vị. Để tìm hiểu thêm về cách mà nhóm chúng tôi có thể trợ giúp cho quý vị, vui lòng gửi email tới casemanagement@ccmapd.com.



Jennifer Bundy, RN

Giám đốc Bộ phận Quản lý Chăm sóc
jennifer.bundy@ccmapd.com
(626) 995-3833



Khuspreet Patel

Điều phối viên Quản lý Chăm sóc
khuspreet.patel@ccmapd.com
(562) 888-8801 số máy lẻ. 8815
Nói tiếng Anh và tiếng Hindi



Leah Roell, RN

Quản lý Trường hợp (hay Ca bệnh)
leah.roell@ccmapd.com
(626) 995-3834



Elizabeth Warfield, RN

Quản lý Trường hợp (hay Ca bệnh)
elizabeth.warfield@ccmapd.com
(626) 514-9126

Chỉ Thị Trước sẵn sàng

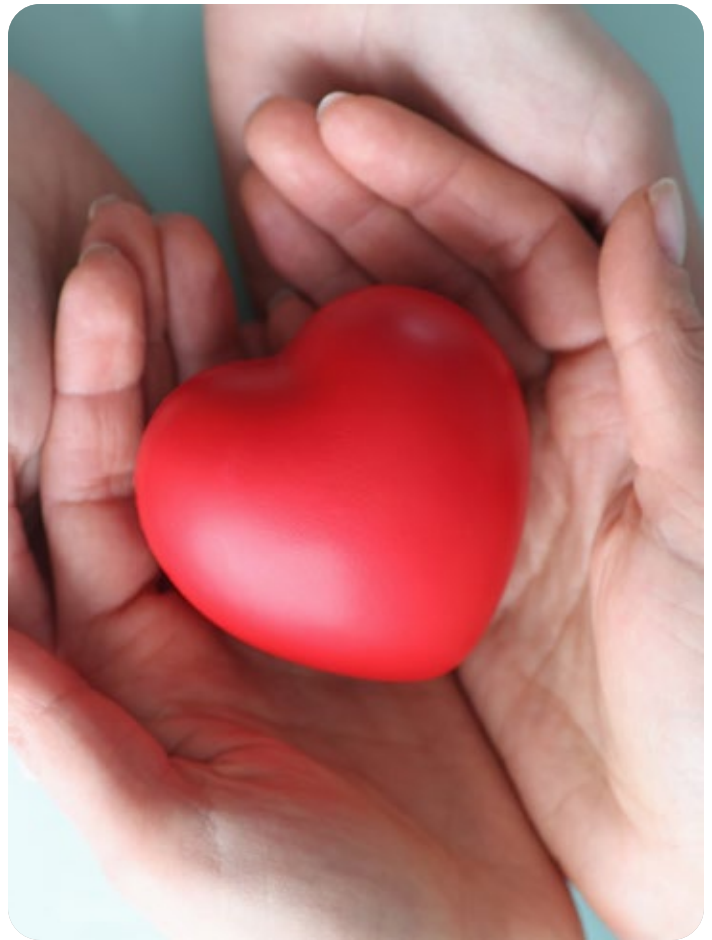
Chỉ Thị Trước là một tài liệu quan trọng giải thích mong muốn chăm sóc sức khỏe của quý vị. Trong trường hợp cấp cứu y tế và quý vị không có khả năng giải thích các lựa chọn chăm sóc sức khỏe theo mong muốn của mình, Chỉ Thị Trước có thể giúp những người thân yêu của quý vị đưa ra những quyết định quan trọng thay mặt cho quý vị dễ dàng hơn mà vẫn bảo vệ mong muốn của quý vị.

Khi điền vào bản Chỉ Thị Trước, quý vị sẽ cần cung cấp các thông tin sau:

1. Chọn người ra quyết định y tế
2. Xác định loại chăm sóc sức khỏe mà quý vị mong muốn nhận được
3. Ký vào mẫu đơn đã hoàn thành theo hướng dẫn chi tiết được cung cấp



Vui lòng quét mã ở đây để hoàn thành Chỉ Thị Trước của quý vị.



Mô hình Chăm sóc Hội viên Chương trình Jasmine (HMO C-SNP)

Mô hình Chăm sóc (MOC) của Clever Care cung cấp phương pháp chăm sóc cá nhân hóa, từng bước, để đảm bảo các hội viên thuộc chương trình Jasmine của chúng tôi có sẵn các kế hoạch chăm sóc cụ thể cho nhu cầu cá nhân của họ. Là một phần của Nhóm Chăm sóc Liên ngành (ICT), các hội viên này làm việc với nhóm Quản lý Hồ sơ của Clever Care để điều chỉnh các mục tiêu sức khỏe cũng như cải thiện các kết quả và biện pháp can thiệp về sức khỏe. Chương trình này đảm bảo khả năng tiếp cận các dịch vụ chăm sóc và phòng ngừa với giá cả phải chăng, điều phối và chuyển tiếp chăm sóc cũng như hợp tác chặt chẽ với các nhà cung cấp để mang lại cách tiếp cận liền mạch và không rắc rối hơn trong việc nhận dịch vụ chăm sóc.

Ghi chú: Jasmine (HMO C-SNP) sẽ được đổi tên thành Total+ (HMO C-SNP), bắt đầu từ ngày 1 tháng 1 năm 2024.

Tiêu điểm Nhân viên

Gặp Christine Chang và Michelle Park, hai trong số những Trưởng nhóm Hỗ trợ Hội viên của Clever Care, những nhân viên tận tâm biến dịch vụ chăm sóc sức khỏe có chất lượng thành hiện thực cho cộng đồng mà họ phục vụ. Chúng tôi tự hào mời quý vị làm quen với những cá nhân đáng khâm phục đang làm việc ở hậu trường để nâng cao hành trình Medicare của quý vị. Sự tin tưởng của quý vị thúc đẩy cam kết của chúng tôi trong việc cung cấp dịch vụ chất lượng cao nhất. Các Trưởng nhóm Hỗ trợ Hội viên của chúng tôi thể hiện niềm tin này trong mọi tương tác với các hội viên của chúng tôi.



Christine Chang

Trưởng nhóm Hỗ trợ Hội viên Clever Care

Christine có bằng thạc sĩ về Tâm lý Giáo dục tại Đại học Pepperdine. Trước khi làm việc tại Clever Care, Christine đã làm việc trong ngành quản lý giáo dục và chăm sóc sức khỏe. Cùng với nhiều năm kinh nghiệm thúc đẩy sự phát triển trong lĩnh vực giáo dục và chăm sóc sức khỏe, Christine sử dụng các kỹ năng giao tiếp, xây dựng nhóm và quản lý quan hệ khách hàng (CRM) của mình để tổ chức, vận động và cung cấp dịch vụ cho các hội viên mà cô ấy phục vụ.

Trong thời gian rảnh rỗi, Christine thích xem phim, đi bộ đường dài và mọi hoạt động ngoài trời tuyệt vời, bao gồm chụp ảnh phong cảnh và đi du lịch. Christine thông thạo tiếng Anh và tiếng Quan Thoại. Christine thích làm việc với các hội viên của Clever Care để giúp đáp ứng các nhu cầu của họ, hướng dẫn họ đi đúng hướng và giúp cho họ khỏe mạnh và vui vẻ.



Michelle Park

Trưởng nhóm Hỗ trợ Hội viên Clever Care

Michelle có bằng cấp về Giáo dục Mầm non. Trước khi làm việc tại Clever Care, Michelle là giám đốc một trường mầm non và có hơn 20 năm điều phối hoạt động chăm sóc với tư cách là người lập hóa đơn bảo hiểm nha khoa. Trong thời gian rảnh rỗi, Michelle thích đi thăm các công viên quốc gia, xem những bộ phim hành động như Mission Impossible (Nhiệm vụ Bất khả thi) và hát trong dàn đồng ca nhà thờ.

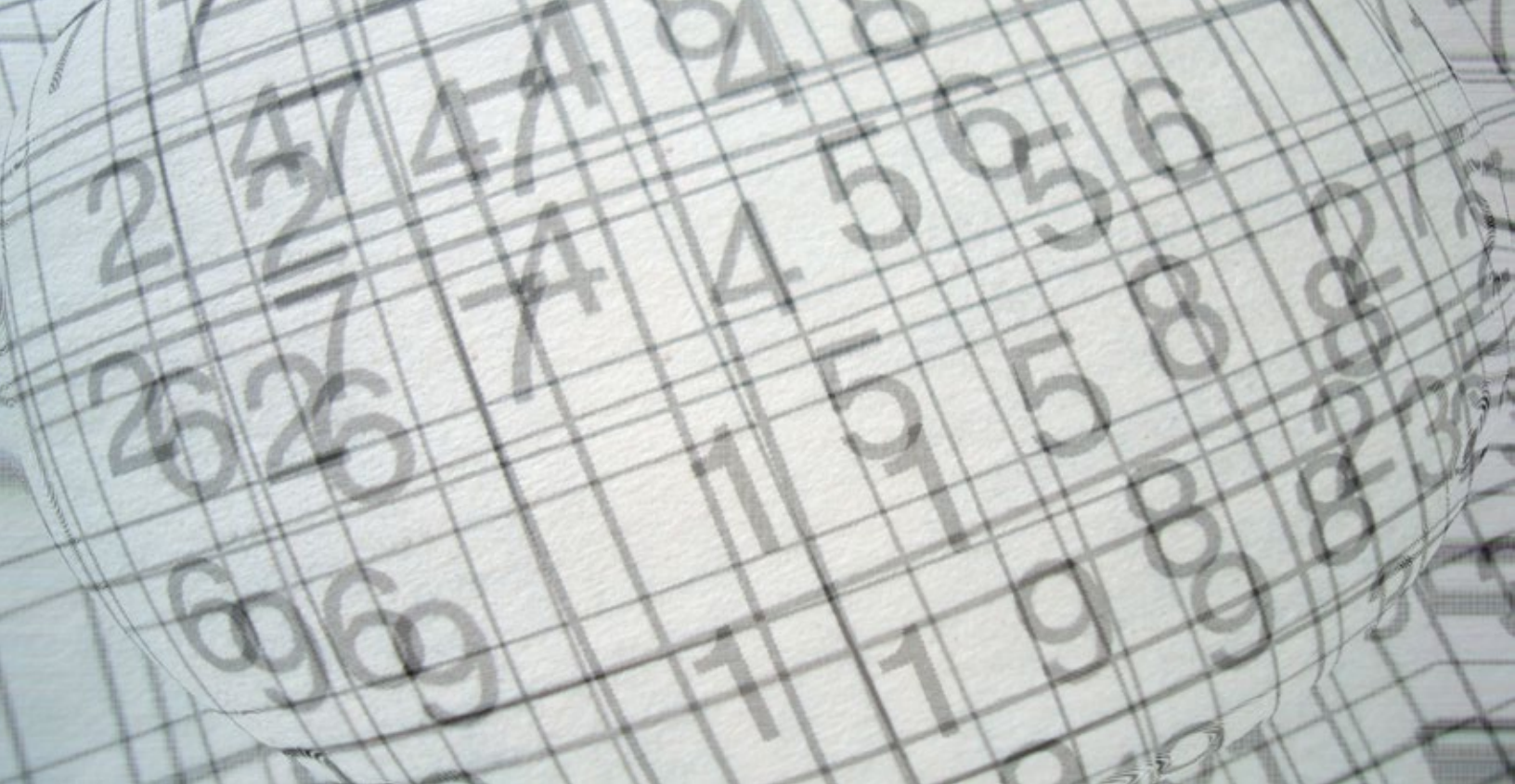
Michelle thông thạo tiếng Anh và tiếng Hàn. Điều Michelle yêu thích nhất khi làm việc với các hội viên của Clever Care là cung cấp các dịch vụ bằng ngôn ngữ để giúp việc giao tiếp và tiếp cận dịch vụ chăm sóc trở nên dễ dàng hơn.

Có điều gì đó để mỉm cười

Với nha khoa PPO, quý vị có thể đến gặp bất kỳ nha sĩ nào quý vị chọn một cách linh hoạt, với tùy chọn tiết kiệm bằng cách đến với một trong hơn 15,000 nha sĩ trong mạng lưới Liberty Dental.



Tìm nha sĩ trong mạng lưới
Liberty Dental



Rèn luyện trí thông minh cho não với Clever

Hãy làm một cuộc thử nghiệm với tâm trí của mình. Các bài tập trí óc, chẳng hạn như câu đố Sudoku, là một cách tuyệt vời để cải thiện chức năng nhận thức, trí nhớ và sức khỏe tổng thể của não bộ.

Hãy thử sức với Sudoku!

Mục tiêu của trò chơi sudoku rất đơn giản. Mỗi con số từ 1 đến 9 (đối với bảng 9x9) hoặc 1 đến 4 (đối với bảng 4x4) chỉ có thể xuất hiện một lần trong mỗi hàng, mỗi cột và mỗi ô vuông lớn trên bảng sudoku. Quý vị sẽ cần nỗ lực nhiều hơn để vận dụng trí óc của mình khi càng về phần sau của trò chơi.

Tận hưởng việc khiến cho bộ não của mình làm việc!

Dễ

4		2	
2		4	
1			
			2

	2	3	
3	1		2
1	4	2	

1	2		
	4		
	1		
2		4	1

Vừa phải

	9			2				4
			8		1			5
8			3			5		1
	6			8	5	4		3
		3	6		4			
5								
1				6			4	
2	7	6	1		8		5	

				6			4	
8							2	
			5				6	
4	7		9			5		
		9		5	3			
							2	9
		2	6				8	5
		4					9	
	8		2	1			7	3

Khó

		2						
	5						2	
	6		1					
	2			8				7
			2	6			8	
		6			9			5
	4					6	9	8
			6	2		4		

					5			
				2				
			7					6
	1	9			8	7		
6				1		8	3	
							5	
2			8		9			5
5	7					1	8	



7711 Center Ave.
Suite 100
Huntington Beach, CA 92647

Giữ liên lạc

Nhận hỗ trợ mà quý vị cần bằng ngôn ngữ quý vị muốn. Cho dù quý vị đang tìm người quản lý hồ sơ, có thắc mắc về thẻ trợ cấp linh hoạt hay cần các dịch vụ hỗ trợ bổ sung, nhóm Dịch vụ Hội viên của chúng tôi luôn sẵn sàng trợ giúp!

Danh bạ Dịch vụ Hội viên:

Tiếng Anh: (833) 388-8168 (TTY: 711)
Tiếng Trung - Quảng Đông: (833) 808-8161
Tiếng Trung - Quan Thoại: (833) 808-8153
Tiếng Hàn: (833) 808-8164
Tiếng Tây Ban Nha: (833) 388-8168
Tiếng Việt: (833) 808-8163

Giờ hoạt động:

Từ ngày 1 tháng 10 đến ngày 31 tháng 3:

8 giờ sáng – 8 giờ tối, 7 ngày một tuần

Từ ngày 1 tháng 4 đến ngày 30 tháng 9:

8 giờ sáng – 8 giờ tối, từ Thứ Hai đến Thứ Sáu

Nếu quý vị muốn có một bản sao kỹ thuật số của bản tin này cho chính mình hoặc để chia sẻ với bạn bè của mình, vui lòng truy cập vi.clevercarehealthplan.com/newsletter và tải xuống bản sao miễn phí của quý vị!