



ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਰੇ ਨਵੇਂ 2026 ਦੇ ਸੰਪੂਰਨ ਸਿਹਤ (Total Health) ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਸੁਆਗਤ ਹੈ!

ਆਪਣੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ

ਕੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ?

ਸਾਈਨ ਅੱਪ ਕਰੋ ਅਤੇ ਅੱਜ ਹੀ ਆਪਣੀ ਬਿਹਤਰ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵੱਲ ਪਹਿਲੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕੋ।

ਮੁੱਖ ਤਾਰੀਖਾਂ

ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸਾਲ:

ਜੂਨ 01 - ਅਕਤੂਬਰ 31, 2026

ਅੰਤਿਮ ਤਾਰੀਖ:

ਅਕਤੂਬਰ 31, 2026 ਤੱਕ ਆਪਣੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਇਨਾਮ

\$400 ਦਾ ਮੈਡੀਕਲ ਪ੍ਰੀਮੀਅਮ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਕਮਾਓ।
ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ ਵਾਧੂ \$400 ਕਮਾ ਸਕਦੇ ਹਨ,
ਪ੍ਰਤੀ ਪਰਿਵਾਰ ਕੁੱਲ \$800.

ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ

ਕਦਮ 1:

fosterfarmswellness.com 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਕਦਮ 2:

ਆਪਣੀ ਯੂਨੀਕ ID ਦਰਜ ਕਰੋ (ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ ਕਰਮਚਾਰੀ ID; ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀਆਂ ਲਈ ਪਹਿਲਾ ਨਾਮ, ਆਖਰੀ ਨਾਮ, ਅਤੇ ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ ਦੀ ਕਰਮਚਾਰੀ ID ਤੋਂ ਬਾਅਦ "s" ਲਗਾ ਕੇ)।

ਕਦਮ 3:

ਬਹੁ-ਕਾਰਕ ਪ੍ਰਮਾਣੀਕਰਨ (multi-factor authentication, MFA) ਨੂੰ ਸਮਰੱਥ ਕਰੋ।
ਤੁਹਾਡੇ ਲੋਗ ਇਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੋਰਟਲ 'ਤੇ ਹਦਾਇਤਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ: ਉਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਲਾਭ

Foster Farms Wellness ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਨਵੇਂ ਟੀਚੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤੁਹਾਡੇ ਲਾਭ ਪੈਕੇਜ ਦਾ ਇੱਕ ਮੁੱਖ ਹਿੱਸਾ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਰੋਗ ਰੋਕਥਾਮ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇਣ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਭਾਗ ਲੈਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ

ਯੋਗਤਾ

ਪੂਰੇ ਸਮੇਂ ਦੇ (full-time) ਲਾਭ-ਯੋਗ ਕਰਮਚਾਰੀ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ (ਜੇਕਰ ਹੋਣ), ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ Foster Farms ਦੀ ਸਿਹਤ ਯੋਜਨਾ ਦੇ ਤਹਿਤ ਕਵਰ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਕਿਵੇਂ ਪੂਰਾ ਕਰੀਏ

ਮਿਆਰੀ ਭਾਗੀਦਾਰ:

ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 100 ਪੁਆਇੰਟ ਨਿਮਨ ਲਿਖਤ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਕੇ ਕਮਾਓ:

- ਸੰਪੂਰਨ ਸਿਹਤ ਸਰਵੇਖਣ - **ਜ਼ਰੂਰੀ**
- ਸਾਲਾਨਾ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂਚ - **ਜ਼ਰੂਰੀ**
- ਵਾਧੂ 20 ਪੁਆਇੰਟ

ਨਵੇਂ ਭਰਤੀ ਕਰਮਚਾਰੀ (ਜੁਲਾਈ 01, 2026 ਨੂੰ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਭਰਤੀ ਹੋਏ):

ਨਿਮਨ ਲਿਖਤ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਕੇ 60 ਪੁਆਇੰਟ ਕਮਾਓ:

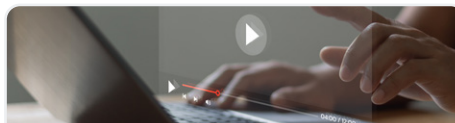
- ਸੰਪੂਰਨ ਸਿਹਤ ਸਰਵੇਖਣ - **ਜ਼ਰੂਰੀ**
- ਵਾਧੂ 20 ਪੁਆਇੰਟ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਹ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਭਾਗ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਐਪ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ

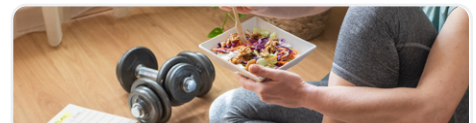


ਆਪਣੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਟਰੈਕ ਕਰਨ ਦੇ ਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਤਰੀਕੇ ਲਈ ਨੈਵੀਗੇਟ ਵੈੱਲਬੀਇੰਗ (Navigate Wellbeing) ਐਪ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ।



ਨਵਾਂ! ਵੀਡੀਓ ਸਿੱਖਿਆ ਕੋਰਸ:

ਪੋਸ਼ਣ, ਫਿਟਨੈੱਸ, ਵਿੱਤੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ, ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਪ੍ਰਬੰਧਨ 'ਤੇ ਸਾਡੇ ਨਵੇਂ 2026 ਦੇ ਵੀਡੀਓ ਕੋਰਸਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ।



ਨਵਾਂ! ਨਿੱਜੀ ਚੁਣੌਤੀਆਂ:

ਇਸ ਨਵੇਂ ਫੀਚਰ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਗਤੀ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਤੈਅ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਚੈਕਲਿਸਟ

ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ

- ਆਪਣੇ ਪੋਰਟਲ ਵਿੱਚ ਲੌਗ ਇਨ ਕਰੋ
- ਆਪਣਾ ਸਰਵੇਖਣ ਪੂਰਾ ਕਰੋ
- ਮੋਬਾਈਲ ਐਪ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ
- ਆਪਣੇ ਫਿਟਨੈਸ ਟਰੈਕਰ ਜਾਂ ਐਪ ਨੂੰ ਸਿੱਕ ਕਰੋ

ਫੀਚਰਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ

- ਵੀਡੀਓ ਕੋਰਸ ਦੇਖੋ
- ਇੱਕ ਨਿੱਜੀ ਚੁਣੌਤੀ ਪੂਰੀ ਕਰੋ
- ਡੈਸ਼ਬੋਰਡ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਤਰੱਕੀ ਨੂੰ ਟ੍ਰੈਕ ਕਰੋ
- ਲੇਖ (Articles) ਅਤੇ ਢੰਗ (Recipes) ਵਰਗੇ ਸਰੋਤਾਂ ਨੂੰ ਚੈੱਕ ਕਰੋ
- ਸਿਹਤ ਪ੍ਰੋਤਸਾਹਨ (Wellness Incentives) ਕਮਾਉਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਸਿੱਖੋ



ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ

ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਸਰਵੇਖਣ (Wellbeing Survey) ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਹੈ। ਇਸ ਸੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਕੋਚ (Nationally Certified Health and Wellness Coach) ਨਾਲ ਮਿਲੋਗੇ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ 'ਤੇ ਅਮਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ, ਅਤੇ ਸਫਲਤਾ ਜਾਂ ਸੁਧਾਰ ਦੇ ਖੇਤਰਾਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ।

ਕੋਚਿੰਗ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ (Wellbeing) ਪੋਰਟਲ ਵਿੱਚ ਲੌਗ ਇਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਚਿੰਗ ਪੱਨੇ 'ਤੇ ਜਾਓ।



ਸਥਿਤੀ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (Condition Management Program)

ਆਪਣੇ ਜੋਖਮ ਕਾਰਕਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਆਪਣੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਸਾਧਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਕਲੀਨਿਕਲ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਕੋਚ (Clinical Pharmacist Coach) ਅਤੇ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਸਿਹਤ ਕੋਚ (Health Coach) ਦੀ ਟੀਮ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਯੋਜਨਾ ਵਿਕਸਤ ਕਰੋਗੇ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਥਿਤੀ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਅਤੇ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਕੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਆਪਣੇ ਨਿੱਜੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਕੋਚਿੰਗ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ (Wellbeing) ਪੋਰਟਲ ਵਿੱਚ ਲੌਗ ਇਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਚਿੰਗ ਪੱਨੇ 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਆਪਣੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਾਭ ਲਓ ਅਤੇ ਅੱਜ ਹੀ ਆਪਣੀ ਜੀਵਨ ਯਾਤਰਾ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿੱਚ ਲਓ!

ਇਹ ਉਹ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਤੁਸੀਂ ਉਮੀਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ, ਕਿਤੇ ਵੀ ਸਾਧਨਾਂ ਅਤੇ ਸਰੋਤਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਟੀਚਿਆਂ ਲਈ ਨਿੱਜੀ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਅਤੇ ਕੋਰਸ ਪਰਾਪਤ ਕਰੋ।
- ਸਰਲ ਸਾਧਨਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਤਰੱਕੀ ਨੂੰ ਟਰੈਕ ਕਰੋ।
- ਮਾਹਰ ਸੁਝਾਵਾਂ, ਢੰਗਾਂ ਅਤੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।

ਹੁਣੇ ਆਪਣੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਪਲੇਟਫਾਰਮ 'ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ ਅੱਜ ਹੀ ਸਿਹਤਮੰਦ, ਖੁਸ਼ਹਾਲ, ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਜੀਵਨ ਜੀਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ!

ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ? ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

info@navigatewell.com
(888) 282-0822



ਸਥਾਨਕ ਸਹਾਇਤਾ ਇੱਥੋਂ ਲਓ:

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਸਥਾਨਕ ਸਹਿਯੋਗ ਅਤੇ ਸਰੋਤਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਲਓ!



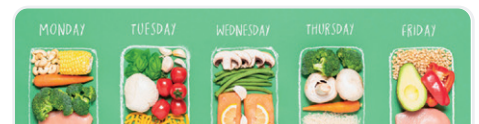
ਸੋਸ਼ਲ ਵਾਲ:

ਇੱਕ ਸਹਾਇਕ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਨਾਲ ਜੁੜੋ, ਸਾਂਝ ਬਣਾਓ, ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਯਾਤਰਾ ਦਾ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾਓ, ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਉਗਲਾਂ 'ਤੇ!



ਕਸਰਤਾਂ:

ਅਜਿਹੀਆਂ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਕਸਰਤਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਟੀਚਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ!



ਭੋਜਨ ਯੋਜਨਾਕਾਰ:

ਆਪਣੀ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਯੋਜਨਾਕਾਰ ਨਾਲ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਨੂੰ ਸਰਲ ਬਣਾਓ!