



2026 Wellness Month Employee Checklist

October 5 through 30 | Own Your Outcome, Own Your Wellness

Choose activities that work for you. Each week, comment on HR's pinned theme post in Motivosity with a photo or a short description of what you did. A photo is optional. Each different activity earns \$2 in MKB Bucks, up to \$10 per week. Every eligible activity comment also earns a prize entry, up to 10 entries per week. You can keep posting after reaching the Bucks cap to earn more entries.

Week 1 Overall Wellness | October 5 to 9

- ☐ Join the step challenge or take a walk. Share an outdoor or walking shoes photo, or check in by text.
- ☐ Try a water goal or a food swap. Share a water bottle or meal photo.
- ☐ Take a preventive care step, such as scheduling an appointment or exploring UMR or Teladoc. Use a short text check-in.
- ☐ Share gratitude, do a kind act, or join team trivia. Share a note or team photo with permission.
- ☐ Make art or complete a coloring page. Share a photo of your artwork.

Week 2 Financial Wellness | October 12 to 16

- ☐ Explore The Standard, the Personal Savings Center, or a financial wellness resource. Share one general takeaway.
- ☐ Attend a webinar, watch a recorded session, or meet with an Oswald adviser or money coach. Check in by text.
- ☐ Review a budget, savings goal, beneficiaries, or estate planning resource. Share the step, without private details.
- ☐ Complete the insurance crossword or wellness word search. Share a photo of the finished page.
- ☐ Join team trivia. Share a team photo with permission or a short check-in.

Week 3 Physical Wellness | October 19 to 23

- ☐ Walk, hike, join a run, or participate in the step challenge. Share a photo or check-in.
- ☐ Stretch, try yoga, or take a class. Share a safe activity photo or check-in.
- ☐ Try a recipe from the Wellness Hub. Share a photo of the meal.
- ☐ Read the stretching article and try one tip. Tell us which tip you tried.
- ☐ Take a preventive care step. A short text check-in is enough.

Week 4 Mental Wellness | October 26 to 30

- ☐ Take a mindful minute. Share a calming place or a short check-in.
- ☐ Listen to a podcast from the wellness page. Share a general takeaway.
- ☐ Write a gratitude note or secret pal compliment. Share the note without identifying someone else.
- ☐ Try an activity from the mental health challenge. Tell us which activity you chose.
- ☐ Make art, volunteer, donate, or do a kind act. Share a photo or check-in.

Keep it private

Do not post medical records, appointment details, diagnoses, account screens, balances, contribution amounts, or photos of other people without permission. No one needs to spend money or change a benefit election to participate. Need help accessing Motivosity? Contact HR@mkbcountry.com for another way to participate.

Del 5 al 30 de octubre | Hazte cargo de tu bienestar

Elige las actividades que mejor se adapten a ti. Cada semana, comenta en la publicación de RR. HH. fijada en Motivosity sobre el tema de esa semana. Puedes incluir una foto o describir brevemente lo que hiciste; la foto es opcional. Cada actividad diferente que compartas te dará \$2 en MKB Bucks, hasta un máximo de \$10 por semana. Cada comentario sobre una actividad válida también te dará una participación en los sorteos, hasta un máximo de 10 por semana. Puedes seguir publicando para obtener más participaciones después de alcanzar el límite de MKB Bucks.

Semana 1 Bienestar general | Del 5 al 9 de octubre

- ☐ Únete al reto de pasos o sal a caminar. Comparte una foto al aire libre o de tus zapatos, o escribe un comentario.
- ☐ Prueba una meta de hidratación o cambia un alimento por una opción que te haga sentir bien. Comparte una foto de tu botella de agua o de tu comida.
- ☐ Da un paso para cuidar tu salud, como programar una cita preventiva o conocer UMR o Teladoc. Basta con un comentario breve.
- ☐ Expresa gratitud, haz un acto de bondad o participa en las preguntas de trivia en equipo. Comparte una nota o una foto del equipo con permiso.
- ☐ Crea una obra de arte o colorea una página. Comparte una foto de tu obra.

Semana 2 Bienestar financiero | Del 12 al 16 de octubre

- ☐ Explora The Standard, el Personal Savings Center u otro recurso de bienestar financiero. Comparte una idea general que hayas aprendido.
- ☐ Asiste a un seminario web, mira una sesión grabada o reúnete con un asesor o asesor financiero de Oswald. Escribe un comentario breve.
- ☐ Revisa tu presupuesto, una meta de ahorro, tus beneficiarios o un recurso de planificación patrimonial. Cuenta qué paso diste, sin compartir datos privados.
- ☐ Completa el crucigrama de seguros o la sopa de letras sobre bienestar. Comparte una foto de la hoja terminada.
- ☐ Participa en las preguntas de trivia en equipo. Comparte una foto del equipo con permiso o escribe un comentario breve.

Semana 3 Bienestar físico | Del 19 al 23 de octubre

- ☐ Camina, haz senderismo, participa en una carrera o en el reto de pasos. Comparte una foto o un comentario.
- ☐ Haz estiramientos, prueba yoga o toma una clase. Comparte una foto segura de la actividad o un comentario.
- ☐ Prueba una receta del sitio de bienestar. Comparte una foto de tu comida.
- ☐ Lee el artículo sobre estiramientos y prueba un consejo. Cuéntanos cuál probaste.
- ☐ Da un paso para cuidar tu salud de forma preventiva. Basta con un comentario breve.

Semana 4 Bienestar mental | Del 26 al 30 de octubre

- ☐ Dedica un minuto a la atención plena. Comparte una foto de un lugar tranquilo o un comentario breve.
- ☐ Escucha un podcast de la página de bienestar. Comparte una idea general que hayas aprendido.
- ☐ Escribe una nota de gratitud o un cumplido para un compañero en secreto. Comparte la nota sin identificar a otra persona.



2026 Wellness Month Employee Checklist

- ☐ Prueba una actividad del reto de salud mental. Cuéntanos cuál elegiste.
- ☐ Crea arte, haz voluntariado, dona o realiza un acto de bondad. Comparte una foto o un comentario.

Protege tu privacidad

No publiques expedientes médicos, detalles de citas, diagnósticos, capturas de tus cuentas, saldos, cantidades de aportaciones ni fotos de otras personas sin su permiso. No tienes que gastar dinero ni cambiar tus beneficios para participar. Si necesitas ayuda para acceder a Motivosity, escribe a HR@mkbcompany.com para conocer otra forma de participar.