

¡La Inscripción Abierta 2025 se acerca pronto!

Detalles en la página 3

¿ES USTED UN MIEMBRO NUEVO?

¡Felicitaciones por su nuevo puesto y bienvenido al UFCW Trust!
¡Vea nuestro video de bienvenida para saber todo lo que necesita saber para comenzar!



EN ESTA EDICIÓN

- Cuenta de Participante de UFCW Trust
Página 2
- ¡La Inscripción Abierta 2025 Llegará Pronto!
Página 3
- Nuevos Centros de Salud Solidaritus
Página 4
- Herramienta de Transparencia de Precios de MedExpert
Página 4
- Alivie el Estrés de Visitar a su Médico/a
Página 5
- Sopa de Letras de FYB
Página 6
- Receta: Brochetas de Pollo con Romero y Durazno
Página 7
- Trabajar y Cobertura Después de la Jubilación
Página 8

VALOR FUNDAMENTAL DE LA OFICINA DEL FONDO DE FIDEICOMISO: COMPROMISO

Nos dedicamos a garantizar que satisfagamos las necesidades de aquellos a quienes servimos.

Administre Fácilmente sus Beneficios con una Cuenta de Participante de UFCW Trust

Navegue y administre sus beneficios como un profesional con una cuenta de participante en ufcwtrust.com. Una cuenta de participante es una manera fácil de sintonizar su cobertura de beneficios, enviar formularios, recibir actualizaciones y más. Estas son algunas acciones clave que puede realizar en línea con una cuenta.

¿No tiene una cuenta y necesita ayuda para registrarse? ¡El registro es rápido y fácil! Escanee el código QR para comenzar.



Revise sus Reclamos

En la pestaña “Reclamos de salud,” usted puede revisar el saldo de su cuenta de reembolso de gastos médicos (HRA) y los reclamos de salud y bienestar. También puede ver e imprimir los detalles del pago de reclamos.



Solicite y Realice un Seguimiento de la Licencia por Enfermedad

Seleccione la pestaña “Licencia por enfermedad” para revisar el saldo de su licencia por enfermedad, iniciar una nueva solicitud de licencia por enfermedad de California en línea y revisar todos los reclamos y solicitudes enviados.



Actualice Rápidamente Su Información de Contacto

Seleccione la pestaña “Mi información” y haga clic en el botón “Editar” en la sección Información de contacto. Desde aquí, puede actualizar fácilmente su correo electrónico y números de teléfono. También puede agregar o editar su dirección en la sección “Direcciones.”



Revise su Información de Pensión

En la pestaña “Estimación de pensión,” puede ver un resumen de la estimación de pensión y puede revisar su estado de adquisición de derechos y cualquier crédito de beneficios en la pestaña “Historial de pensión.”



Mensajería Segura con el Personal de TFO

¿Necesita ayuda? Envíe un mensaje al personal de TFO con sus preguntas sobre beneficios seleccionando la pestaña “Correspondencia.” Haga clic en el botón “Crear” en la sección mensaje seguro para enviar un mensaje. TFO generalmente responderá dentro de las 24 a 48 horas.

FOR YOUR BENEFIT

Es un boletín informativo diseñado para mantener informado a todos los Miembros acerca de cómo utilizar sus beneficios de manera más efectiva. Los Miembros pueden comunicarse también con los Empleados de Beneficios de la Unión o llamar a la Oficina del Fondo de Fideicomiso directamente: (800) 552-2400. Los horarios de teléfono del Departamento de Salud y Bienestar son de 8 de la mañana a 5 de la tarde*, de Lunes a Viernes. O visítenos en la web UFCWTRUST.COM.

Comparta sus historias e ideas con la Oficina del Fondo

¿Le gustaría compartir una historia de cómo los beneficios de UEFT marcaron una diferencia en su vida o para alguno de sus seres queridos?

¿Tiene algún tema relacionado con los beneficios del que quisiera poder aprender más en futuras ediciones de *For Your Benefit*?

Envíe su historia o ideas a

MemberProfile@ufcwtrust.com.

Podríamos comunicarnos con usted para obtener más información.

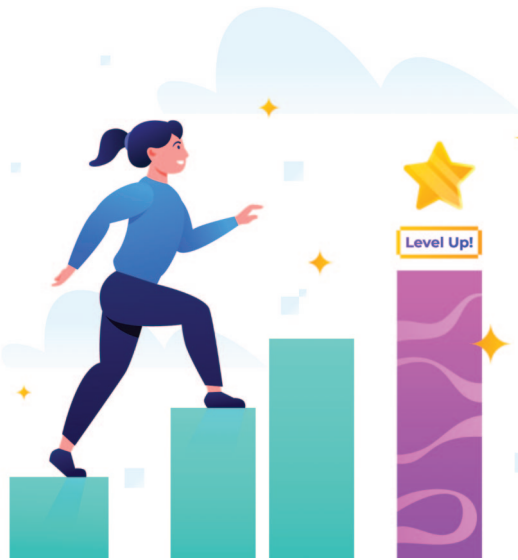


For Your Benefit es la publicación oficial de UFCW & Employers Benefit Trust. Utilizando todos nuestros recursos, hemos logrado recompilar toda la información correcta referente a ciertos beneficios, pero este boletín informativo no incluye todas las disposiciones que lo gobiernan, sus limitaciones, y todas sus exclusiones, pueden variar entre un plan y otro. Consulte el Summary Plan Description, Plan Document, Evidence of Coverage and/or Disclosure Form (“Governing Documents”) para información acerca de su gobernanza. En el caso de cualquier conflicto entre los términos de este boletín informativo y los Documentos de Gobernanza, los Documentos de Gobernanza tendrán preponderancia. Como siempre, la Junta Directiva de UFCW & Employers Benefit Trust mantiene autoridad absoluta en determinar elegibilidad a su discreción, junto con los derechos del plan de beneficios y la interpretación de términos de los planes. La información contenida en estos artículos es sólo para su uso general y no deberá considerarse como sugerencia médica. Se recomienda que llame al 9-1-1 en caso de una emergencia.

1000 Burnett Avenue, Suite 110
Concord, CA 94520

2200 Professional Drive, Suite 200
Roseville, CA 95661

(800) 552-2400 • UFCWTRUST.COM



¡Comience Con Sus Exámenes Biométricos de Inscripción Abierta del 2025 en Septiembre!

¡Comience temprano! ¡Puede programar un examen biométrico a partir del **23 de septiembre**!

Participantes de PPO: Todos los Miembros Activos de Ultra y Premier y sus cónyuges o parejas de hecho que estén cubiertos actualmente pueden iniciar sesión en su Cuenta de Participante para programar una cita con Quest Diagnostics o Labcorp.

Participantes de HMO: Visite kp.org o la aplicación Kaiser para programar una cita para cualquier prueba de laboratorio que falte en su centro de Kaiser Permanente preferido.

¿Ya se realizó su examen físico y sus pruebas de laboratorio este año? Visite ufcwtrust.com, la pestaña recursos, luego directorio de formularios y descargue el formulario de detección biométrica BIO25. Una vez que su médico complete el formulario BIO25, cárguelo en su cuenta segura de participante.

¡La Inscripción Abierta para el 2025 Llegará Pronto!

7 de octubre del 2024 - 22 de noviembre del 2024

¡Marque su calendario! La Inscripción Abierta para el año del plan 2025 se llevará a cabo del 7 de octubre del 2024 al 22 de noviembre del 2024. La Inscripción Abierta es su oportunidad única al año para inscribirse para recibir beneficios o hacer cambios en su cobertura actual sin un evento de vida calificado. Los paquetes de Inscripción Abierta se enviarán por correo a su domicilio o se cargarán en su Cuenta de Participante de ufcwtrust.com a fines de septiembre.

Si usted ha elegido recibir comunicaciones electrónicas, recibirá un correo electrónico que le solicitará que inicie sesión en ufcwtrust.com para ver estos materiales. A partir del 7 de octubre del 2024, puede comenzar el proceso de Inscripción Abierta directamente desde su Cuenta de Participante.

Pasos de Inscripción

Todos los Miembros Activos deben iniciar sesión en su Cuenta de Participante en ufcwtrust.com y completar los Pasos de Inscripción para mantener su cobertura en el 2025. Si usted no tiene una cuenta, regístrese en ufcwtrust.com hoy mismo. ¡El registro es rápido y fácil! (Si necesita ayuda, escanee el código QR para ver un breve video instructivo).



Pasos de Bienestar

Además de los Pasos de Inscripción, se requerirán los siguientes Pasos de Bienestar para todos los Miembros Activos y sus Cónyuges/Parejas Domésticas actualmente inscritos que deseen participar en el Programa de Bienestar (HCP) para el 2025:

1. Aceptación del formulario electrónico del Acuerdo de Bienestar (HCP);
2. Los cónyuges cubiertos deben dar su consentimiento al formulario electrónico del Acuerdo GINA;
3. Completar el Cuestionario de Riesgo de Salud (HRQ); y
4. Completar la Evaluación Biométrica. Usted puede encontrar instrucciones detalladas en su paquete de Inscripción Abierta sobre cómo usted y su Cónyuge/Pareja Doméstica pueden completar las evaluaciones biométricas. Tenga en cuenta que su cónyuge deberá completar el Acuerdo GINA antes de que el plan pueda aceptar los resultados de la evaluación biométrica.

OPCIONES DE EVALUACIÓN BIOMÉTRICA

- a. Los Participantes de PPO y sus Cónyuges/Parejas de Hecho pueden completar su evaluación biométrica a través de Quest Diagnostics o Labcorp a **partir del 23 de septiembre del 2024**.
- b. Los participantes de HMO y sus Cónyuges/Parejas de Hecho pueden completar cualquier prueba de laboratorio faltante en su centro de Kaiser Permanente preferido.
- c. Para los Participantes de PPO: Su Formulario Biométrico Personalizado (Formulario BIO25) está disponible después de iniciar sesión de forma segura en su Cuenta de Participante. Puede pedirle a su médico que lo complete si prefiere no visitar Quest Diagnostics o Labcorp. Inicie sesión en ufcwtrust.com para cargar su formulario completo.

NOTA: Si usted utiliza la opción (a) para PPO o (b) para HMO mencionada anteriormente, sus resultados se enviarán al TFO automáticamente.

*Su plan de atención médica cubre un examen físico anual sin costo por año calendario. Lea atentamente las instrucciones del formulario BIO25 para asegurarse de no incurrir en costos adicionales.

Próximamente en el sur de San Francisco y San José: ¡Nuevos centros de salud Solidaritus!

Pronto se abrirán los centros de salud Solidaritus en el sur de San Francisco y San José.

Estos serán el segundo y tercer centro de salud Solidaritus, después del primero en Rocklin, que ya está abierto y acepta Miembros en la lista de espera.

Los Centros de Salud Solidaritus atienden a Miembros elegibles del Plan A de PPO, Jubilados No Cubiertos por Medicare de PPO y sus familias. En los centros de salud Solidaritus, los Miembros pueden recibir atención médica de conserjería de calidad sin costos de bolsillo por visitas al médico, la mayoría de los análisis de laboratorio y algunos procedimientos en el consultorio. ¡Incluso puede recibir el



primer surtido de una receta por \$7!

Usted y su familia pueden establecer una relación significativa y duradera con su médico de atención primaria dedicado y recibir atención personalizada y holística. ¿Necesita ver al médico con urgencia? Los centros ofrecen citas rápidas cuando necesita ver al médico con urgencia, lo que lo ayuda a mantener una mejor salud durante todo el año.

Los Miembros y sus familias pueden maximizar sus beneficios de atención médica visitando un Centro de Salud Solidaritus.

Para inscribirse para ver a un médico de atención primaria en un centro de salud Solidaritus, inicie sesión en su Cuenta de Participante en ufcwtrust.com y busque las instrucciones en la sección “Anuncios.”

PARA MIEMBROS DE PPO

Herramienta de Transparencia de Precios de MedExpert

¿Alguna vez se preguntó cuánto podría costar un procedimiento médico?

MedExpert le ofrece una Herramienta de Servicios de Compra (a veces llamada “herramienta de transparencia de precios”) sin costo para usted y su familia. La herramienta de servicios de compra le brinda una estimación de los costos de un procedimiento antes de que vaya a su cita o procedimiento. La herramienta le mostrará el costo total estimado del servicio con diferentes proveedores, la parte que UEBT puede pagar en su nombre y cuánto deberá usted por la cita y/o el procedimiento. La herramienta lo ayudará a tomar decisiones informadas al elegir un proveedor. También le mostrará cuánto ha pagado por su deducible y su máximo de desembolso personal este año calendario.

Usted puede acceder a esta herramienta iniciando sesión en UFCWTrust.MedExpertHealth.com o llamando a MedExpert al (800) 999-1999. MedExpert puede ayudarlo con lo siguiente:

- Encontrar un proveedor;
- Entender cuánto puede costar un procedimiento;
- Hacer citas;
- Transferir registros médicos y mucho, mucho más.

Llame a MedExpert si tiene alguna pregunta relacionada con la salud y utilice el portal para encontrar el costo de los servicios y comparar sus estimaciones con su EOB después de la visita a su médico/a. Si alguna vez tiene preguntas sobre su factura o por qué difiere de la estimación, puede

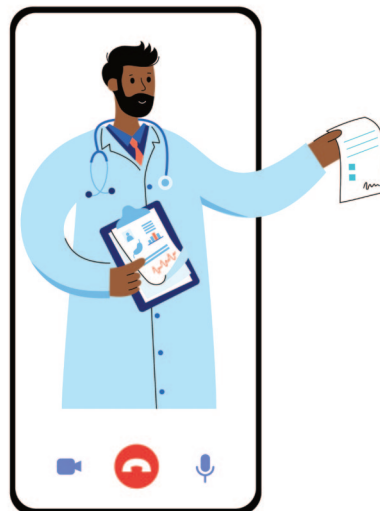
llamar a MedExpert para revisar la factura. También puede revisar los cargos en el portal. MedExpert también puede ayudarlo a encontrar proveedores dentro de la red.

Usted puede buscar cualquier servicio en el portal de MedExpert, incluida la cirugía de cataratas, las resonancias magnéticas y más. Si prefiere hablar con un experto, puede llamar a MedExpert al (800) 999-1999.

Además, si tiene preguntas sobre sus opciones de tratamiento, puede hablar con un coordinador de información de MedExpert y un médico de MedExpert para comprender la investigación actual.

La atención médica a menudo requiere tomar muchas decisiones sobre la calidad, las opciones y los costos de los servicios. Deje que MedExpert simplifique su toma de decisiones.

MedExpert está listo para ayudar. Llame al (800) 999-1999 o inicie sesión en su portal de servicios de compras.



Alivie el estrés de ver a su médico/a

Los expertos médicos coinciden en que es mucho mejor prevenir enfermedades que tratar a las personas después de que enferman. Una de las mejores maneras de ayudar a prevenir enfermedades y otros problemas de salud es hacerse controles de rutina y pruebas de detección a tiempo.

Sin embargo, la idea de visitar a un médico puede hacer que algunas personas se sientan ansiosas. La causa principal de esta ansiedad puede variar, desde el miedo a las inyecciones cuando se es niño hasta la preocupación de recibir un diagnóstico no deseado cuando se es adulto. Una de las maneras más efectivas de aliviar el estrés asociado con las citas médicas es asegurarse de estar preparado.

Aquí le presentamos algunas estrategias para que su visita con su médico/a sea más tranquila y sin complicaciones:

Programe la cita en un horario óptimo

Al programar una cita médica, elige un momento del día o de la semana en el que el estrés sea menor. Por ejemplo, si la ansiedad suele ser alta por la mañana, programa las citas con su médico/a por la tarde.

Reúna información importante

Vaya con todo lo necesario para que su médico/a haga una evaluación y un diagnóstico precisos, incluidos detalles sobre los medicamentos recetados, el historial médico y el seguro médico.

Lleve una lista de preguntas

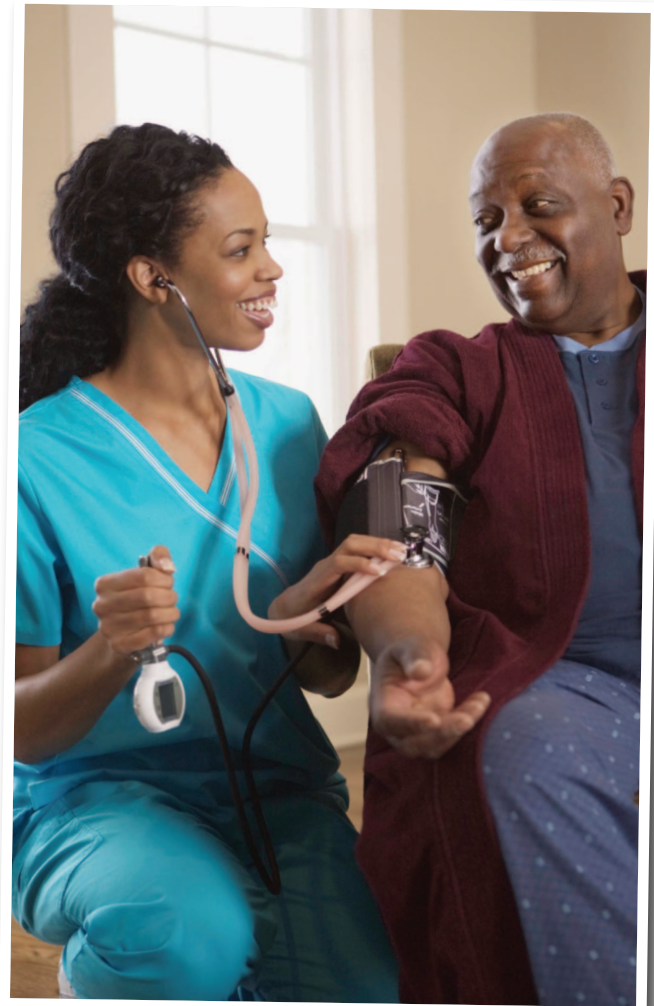
Antes de un examen médico, escriba todo lo que quiera preguntar o compartir con su médico/a, como cualquier síntoma o inquietud de salud específica. Lleve esta lista a la cita para ayudarle a recordar qué preguntar.

Tenga tiempo adicional para prepararse

Respire profundamente y dese tiempo suficiente para prepararse para la cita. Ducharse y vestirse puede llevar un poco más de tiempo para algunas personas que para otras, así que evite apresurarse para reducir el estrés.

Lleve a un amigo o familiar

Un ser querido no solo brinda consuelo y compañía en una cita, sino que también ofrece un par de ojos y



oídos adicionales para obtener detalles importantes del médico y abogar por la mejor atención.

Llegue temprano

Como en cualquier cita, es una gran idea llegar entre 15 y 20 minutos antes. Esto le da suficiente tiempo para compartir información, proporcionar detalles del seguro y completar la documentación necesaria.

Recuerde, la atención médica preventiva ayuda a reducir el riesgo de enfermedades, discapacidades e incluso la muerte. Por eso es de vital importancia recibir controles y evaluaciones regulares. Ser claro y honesto cuando habla con su médico/a le ayuda a usted y a su médico/a a tomar las mejores decisiones sobre su salud y bienestar.

Fuentes:

healthline.com
medicalnewstoday.com

For Your Benefit

BÚSQUEDA DE PALABRAS

¡Busque estas palabras clave de la edición de verano de For Your Benefit 2024!

CITA
CALENDARIO
INSCRIPCIÓN
INFORMACIÓN
ADMINISTRACIÓN
JUBILACIÓN
SOLIDARITUS
ESTRÉS
TRANSPARENCIA
BIENVENIDOS

I G I N X W M I I O N H T H A A K C C D D Q U O C I Z Y C H
F N W Y J X X G B F K R C H X F S C U P R C G E L P E O A H
Q S S K D E W F P W K B F J V B D R W G Z I D P M T L W U Q
P T Y C M W S O I W P E I N F Y I P M D N T T L Z I H F U E
V S A R R A P T G S T A W N T Z M E N X Y A H M S L G D V C
D Y R B U I K M R C Z Y V N F I N X N K U M I N M C Q Z R Z
B F L O V L P B B é U C I N N O V H K V T F F P X C E P Z M
J W C Q B X G C M R S X L C O E R E J D E B N P U L U H N M
X U Z A Y D J J I G H F G O C Y B M D H S N Q X A E Y X B N
W Z F D D P D A E ó O D U F P C G J A Z O I I T N J B E M B
I X O S U M J X C K N W D J C T B I U C Z F C D J B T C K Z
D Q Y L N A I I M J T J H S O F W Z Y N I F S Z O N F C D X
I U I M D L L N J B M S R S O U G K Y E Q ó H J V S G L Z J
U K T C S O Z T I B A S C E F L J L S E U E N N R X L M C R
H Y H P G U N R D S S X C A H D I U F B T T X V I T K B X I
Q C P O A C I A N H T Z K U L Q F D B W V P S C F F O O K E
J U I C M C V N L T E R W K X E J N A I J J F K L Y O D T L
A J X V V T U S O Z B G A F S N N T P R L S X F L X C I N U
W H Y E K F D P I N G R P C P L Z D X C I A F S P G H B O G
F Q H O Y J I A L R F U Y C I A J P A O I T C W B H H W W P
S I R E O Y O R B U E P E H F ó K Z I R N R U I X N Z E G O
S J T B O D L E Z F A I D C C R N Q I H I N B S ó X Q E Y B
I B I X T N K N Z Y D Q C G Z X P O X M F O J S V N K A L G
X G K Y I I Z C O S J B B M U F H Q H X Y A F I I T S L E P
O Y O I J S J I P S Y Z D Q S I R W Q N U L E B Q J W W L E
S U L R G I E A D P P E Z R F S P N T V H K V G S X H W W N
C V D G Z K J H R F W F C C T A F G G G N O X N U P C C W X
C C J P R I I X J G G C C P Y H E T P P M K I P P B N Y L U
R O F D J R K E W N A D I H Q N L O M B Y B N W I W I V X D
I Z V V Y R R K V U K C P O D Z J J M G D F X H J J A R N V

Crédito de rompecabezas: education.com

RECETA



Brochetas de Pollo con Romero, Durazno y Glaseado de Naranja

Porciones: 4

Ingredientes:

POLLO

- Aceite en aerosol
- 1 libra de pechugas de pollo deshuesadas y sin piel, cortadas en 16 trozos de 1½ pulgadas, sin grasa visible
- 2 duraznos grandes maduros pero firmes, cortados en 16 gajos de 1 pulgada
- 1 pimiento verde grande, cortado en 16 cuadrados de 1½ pulgada
- ¼ cucharadita de pimienta
- ⅓ cucharadita de sal

GLASEADO

- ¾ de cucharadita de ralladura de naranja
- 3 cucharadas de jugo de naranja fresco
- 3 cucharadas de romero fresco picado
- 1 ½ cucharadita con miel
- 1 ½ cucharadita de aceite de canola

Instrucciones:

1. Rocíe ligeramente la rejilla de la parrilla con aceite en aerosol. Precaliente la parrilla a fuego medio.
2. Mientras tanto, ensarte el pollo, los duraznos y el pimiento morrón alternativamente en cuatro brochetas de metal de 14 a 16 pulgadas. Espolvoree la pimienta y la sal sobre las brochetas.
3. En un tazón pequeño, mezcle los ingredientes del glaseado. Reserve la mitad del glaseado (aproximadamente 2 cucharadas). Pincele ambos lados de las brochetas con el glaseado restante.
4. Asa las brochetas durante 6 a 8 minutos, o hasta que el pollo ya no esté rosado en el centro y las verduras estén casi tiernas, volteándolas una vez a la mitad del tiempo y pintándolas con las 2 cucharadas de glaseado reservadas, usando un pincel limpio. Reduzca el fuego o mueva las brochetas a un área más fría de la parrilla si se están cocinando demasiado rápido.

FUENTE (RECETA Y FOTO):

- recipes.heart.org

¿Trabajar después de jubilarse?

Respuestas a sus preguntas



¿Está pensando en trabajar después de jubilarse? Antes de los 70 años, puede seguir trabajando y recibir sus beneficios de pensión mensuales siempre que no trabaje más de las horas permitidas en el servicio suspendible.

Si excede los umbrales del servicio suspendible, su beneficio de pensión se suspenderá un mes por cada mes que haya trabajado por encima del umbral. No existen limitaciones de reemplazo si tiene 70 años o más.

Plan de Pensión Conjunto

Su beneficio de pensión se le emitirá mensualmente siempre que no trabaje más de 63 horas por mes en la misma industria, en el mismo oficio o artesanía y en la misma área geográfica cubierta por el plan. El área geográfica cubierta por el plan incluye todo California, Hawái y Nevada. Estas restricciones se aplican independientemente de si regresa a trabajar en un establecimiento Sindical o no.

La única excepción es si le vuelven a emplear como alivio de vacaciones. El límite mensual de 63 horas solo se puede superar si regresa a trabajar para reemplazar a un empleado que está de vacaciones. Sin embargo, en ningún caso se le permite exceder las 756 horas en un año calendario. Si va a trabajar como relevo de vacaciones, debe enviar un aviso por escrito a la oficina del fondo de fideicomiso con anticipación, antes del primer día del mes en el que pretende trabajar. Se le enviará una carta confirmando que recibimos su aviso.

Plan de Pensión de Medicamentos

Los límites de horas de reemplazo en la industria farmacéutica minorista del norte de California difieren, dependiendo de si usted regresa a trabajar para una compañía que contribuye o no al fondo de pensiones de farmacéuticos, empleadores de farmacias y empleadores de medicamentos del norte de California.

Si usted regresa a trabajar para una compañía que es un empleador que contribuye a este plan de pensión, se retendrá un beneficio mensual por cada mes calendario en que haya trabajado 71 horas o más, independientemente de si su servicio está cubierto o no por un acuerdo de negociación colectiva en el lugar donde se realiza el trabajo.

Si usted trabaja para una compañía en la industria farmacéutica minorista del norte de California que no contribuye a este plan de pensión, se retendrá un beneficio mensual por cada mes en que esté empleado durante 40 horas o más.

Si usted tiene alguna pregunta sobre si un trabajo en particular se consideraría servicio suspendible o cualquier otra pregunta sobre el reemplazo, comuníquese con el departamento de pensiones en la oficina del fondo de fideicomiso.

Cobertura de salud durante su jubilación

Nunca es demasiado temprano para comenzar a prepararse para la jubilación. ¿Ha pensado cómo usted y su familia continuarán con su cobertura de salud una vez que deje de trabajar? ¡El plan de salud para Jubilados de la UEBT podría ser la opción para usted!

En general, para ser elegible para inscribirse en el plan de salud para Jubilados de la UEBT, debe cumplir con varios requisitos, incluidos los siguientes. (¡Tenga en cuenta que no se enumeran todos los requisitos!)

- Debe haber tenido al menos 36 meses de elegibilidad de salud activa de los últimos 72 meses inmediatamente anteriores a su fecha de jubilación.
- Debe tener al menos 20 años de servicio acreditado. Sin embargo, califica cualquier participante que haya tenido 15 años de servicio acreditado el 31 de diciembre del 2013 o antes.
- Si deja el servicio cubierto y tiene cinco o más años sin elegibilidad ganada, debe regresar al servicio cubierto y acumular al menos 10 años de créditos de acumulación de beneficios.

Para obtener más información (y una lista de todos los requisitos actuales), comuníquese con la oficina del fondo de fideicomiso.