



**¡La Inscripción
Abierta 2025 se
acerca pronto!**

Detalles en la página 3

EN ESTA EDICIÓN

Trabajar y Cobertura Después de la Jubilación

Página 3

¡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

Cuenta de Participante de UFCW Trust

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.

Aviso No Discriminación

Plan de Salud de Jubilados de la UEFT

La UFCW y el Fondo de Empleados, LLC, cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina en base a raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo (de acuerdo con el alcance de la discriminación sexual descrita en 45 CFR § 92.101(a)(2)). La UFCW y el Fondo de Empleados, LLC no excluye a las personas o los trata de manera diferente debido a su raza, color, origen y nacionalidad, edad, discapacidad o sexo (de acuerdo con el alcance de la discriminación sexual descrita en 45 CFR § 92.101(a)(2)).

La UFCW y el Fondo de Empleados:

- Proporciona modificaciones razonables y servicios y ayudas auxiliares adecuados y gratuitos
- Intérpretes calificados del lenguaje de señas
- Información escrita en otros formatos (impresión grande, audio, formatos electrónicos accesibles, otros formatos)
- Proporciona servicios gratuitos de asistencia lingüística a personas cuyo idioma principal no es el inglés, que pueden incluir:
- Intérpretes calificados
- Información escrita en otros idiomas

Si necesita modificaciones razonables, servicios y ayudas auxiliares adecuados u otros servicios de asistencia lingüística, póngase en contacto con el Gerente de Cumplimiento.

Si usted cree que la UFCW y el Fondo de Empleados no han



For Your Benefit es la publicación oficial del Plan de Salud de Jubilados de la UEFT. Se han realizado todos los esfuerzos posibles para proporcionar información correcta y completa sobre los beneficios particulares, pero este boletín no incluye todas las disposiciones, limitaciones y exclusiones que rigen, que pueden variar de un Plan a otro. Consulte la Descripción Resumida del Plan, el Documento del Plan, la Evidencia de Cobertura y el Formulario de Divulgación (“Documentos Gobernantes”) para obtener información sobre el gobierno. En caso de conflicto entre los términos de este boletín informativo y los Documentos Gobernantes, los Documentos Gobernantes prevalecerán. Como siempre, la Junta de Fideicomisarios del Plan de Salud de Jubilados de la UEFT retiene la autoridad discrecional única y completa para determinar la elegibilidad y el derecho a los beneficios del Plan y para interpretar los términos de los Planes. La información de estos artículos es solo para uso general y no debe tomarse como un consejo médico. En caso de emergencia, le recomendamos que llame al 9-1-1.

1000 Burnett Avenue, Suite 110
Concord, CA 94520

2200 Professional Drive, Suite 200
Roseville, CA 95661

(800) 552-2400 • UFCWTRUST.COM

proporcionado estos servicios o discriminado de otra manera en base a la raza, color, origen nacional, discapacidad o sexo, usted puede presentar una queja con:

la UFCW y el Fondo de Empleados llamando al: (800) 552-2400
Atención: Gerente de Cumplimiento Fax: (925) 746-7549
P.O. Box 4100, Concord, CA 94524-4100

Puede presentar una queja en persona o por correo o fax. Si necesita ayuda para escribir una queja, el Gerente de Cumplimiento está disponible para ayudarle.

También puede presentar una queja por derechos civiles ante el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, Oficina de Derechos Civiles, por vía electrónica a través del Portal de Quejas de Derechos Civiles, disponible en <http://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, o por correo o teléfono en: Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos 200 Independence Avenue, SW Sala 509F, HHH Building, Teléfono: (800) 368-1019 Washington, D.C. 20201 (800) 537-7697 (TDD)

Los formularios de quejas están disponibles en:
<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>

Español (Spanish)

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-999-1999.

繁體中文 (Chinese)

注意: 如果您使用繁體中文, 您可以免費獲得語言援助服務。請致電 1-800-999-1999。

Tiếng Việt (Vietnamese)

CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số 1-800-999-1999.

한국어 (Korean)

주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 1-800-999-1999 번으로 전화해 주십시오.

Tagalog (Filipino)

PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa 1-800-999-1999.

Русский (Russian)

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните 1-800-999-1999.

(Arabic) عربي

ملحوظة: إذا كنت تتحدث ذكر اللغة، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم 1-800-999-1999.

(Persian, Farsi) فارسی، فارسی

توجه: اگر به زبان فارسی گفتگو می کنید، تسهیلات زبانی بصورت رایگان برای شما فراهم می باشد. با 1-800-999-1999 تماس بگیرید.

Kreyòl Ayisyen (French Creole, Haitian Creole)

ATANSYON: Si w pale Kreyòl Ayisyen, gen sèvis èd pou lang ki disponib gratis pou ou. Rele 1-800-999-1999.

Français (French)

ATTENTION: Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le 1-800-999-1999.

Polski (Polish)

UWAGA: Jeżeli mówisz po polsku, możesz skorzystać z bezpłatnej pomocy językowej. Zadzwoń pod numer 1-800-999-1999.

Português (Portuguese)

ATENÇÃO: Se fala português, encontram-se disponíveis serviços linguísticos, grátis. Ligue para 1-800-999-1999.

Italiano (Italian)

ATTENZIONE: In caso la lingua parlata sia l'italiano, sono disponibili servizi di assistenza linguistica gratuiti. Chiamare il numero 1-800-999-1999.

日本語 (Japanese)

注意事項: 日本語を話される場合、無料の言語支援をご利用いただけます。1-800-999-1999 まで、お電話にてご連絡ください。

Deutsch (German)

ACHTUNG: Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen Ihnen kostenlos sprachliche Hilfsdienstleistungen zur Verfügung. Rufnummer: 1-800-999-1999.

¡La Inscripción Abierta para el 2025 Llegará Pronto!

7 de octubre del 2024 - 22 de noviembre del 2024

iMarque su calendario! La Inscripción Abierta para el año del plan 2025 se llevará a cabo del 7 de octubre de 2024 al 22 de noviembre del 2024. La Inscripción Abierta es su oportunidad única al año para realizar 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 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 de 2024, puede comenzar el proceso de Inscripción Abierta directamente desde su Cuenta de Participante.

Pasos de Inscripción

La Inscripción Abierta es completamente opcional para los Jubilados. No se requiere ninguna acción adicional para continuar con sus beneficios existentes en el 2025. Si no realiza ninguna acción, todas sus coberturas actuales del 2024 se transferirán automáticamente al 2025. Si está realizando cambios en sus elecciones del 2025, inicie sesión en su Cuenta de Participante en ufcwtrust.com y haga clic en la pestaña “Inscripción Abierta.” Si no tiene una cuenta, regístrese. **¿Necesita ayuda para registrarse para una Cuenta de Participante? ¡Escanee el código QR con su celular para ver un video tutorial!**



¿Trabajar después de jubilarse? Respuestas a sus preguntas

¿Está pensando en trabajar después de jubilarse? Antes de los 70 años, puede continuar trabajando y seguir recibiendo sus beneficios de pensión mensuales siempre que no trabaje más de las horas permitidas en servicio suspendible. Si excede los umbrales de servicio suspendible, su beneficio de pensión se suspenderá un mes por cada mes que haya trabajado por encima del umbral. No hay 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 o no a trabajar en un establecimiento Sindical.

La única excepción es si lo vuelven a contratar como relevo de vacaciones. El límite mensual de 63 horas solo se puede superar si regresa a trabajar para reemplazar a un empleado que se encuentra de vacaciones. Sin embargo, en ningún caso se le permite superar 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 Farmacéuticos y Empleadores de Medicamentos del Norte de California.

Si usted vuelve a trabajar para una empresa que sea un empleador que contribuya a este plan de pensiones, se retendrá un beneficio mensual por cada mes calendario en el que haya trabajado 71 horas o más, independientemente de si su servicio está cubierto por un acuerdo de negociación colectiva en el lugar donde se realiza el trabajo.

Si usted trabaja para una empresa de la industria farmacéutica minorista del norte de California que no contribuya a este plan de pensiones, se retendrá un beneficio mensual por cada mes en el 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 la reincorporación al empleo, comuníquese con el departamento de pensiones en la oficina del fondo fiduciario.

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

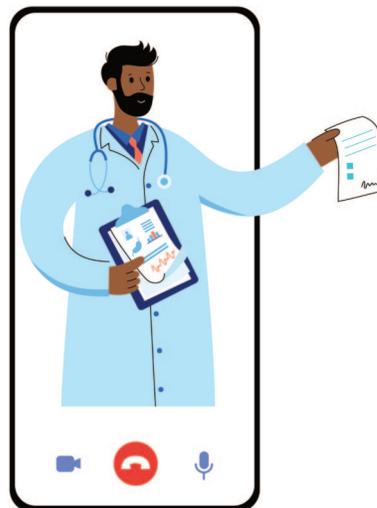
llamar a MedExpert para revisar la factura. También puede revisar los cargos en el portal. MedExpert también puede ayudarlo a encontrar proveedores dentro de la red.

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

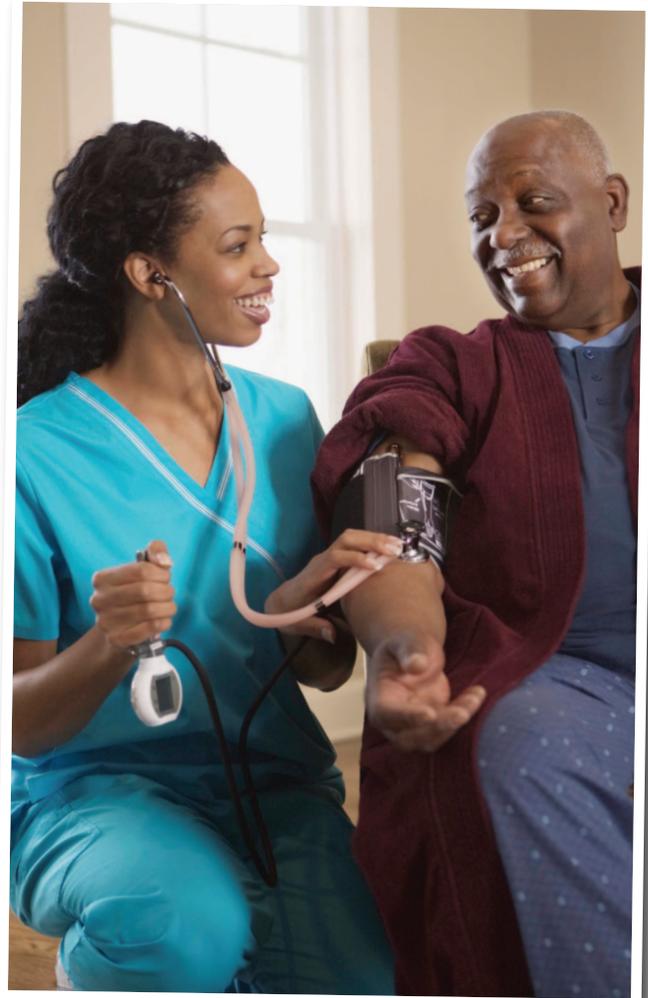
Antes de un examen médico, escriba todo lo que quiera preguntar o compartir con su médico/a, como cualquier síntoma o inquietud de salud específica. Lleve esta lista a la cita para ayudarle a recordar qué preguntar.

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



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 revisar sus desembolsos de pensión, 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.



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 Desembolso Mensual de Pensión



En la pestaña “pensionista” puede ver sus desembolsos mensuales de pensión y un resumen de sus deducciones.

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 y Jubilados 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 telefono del Departamento de Salud y Bienestar son de 8 de la mañana a 5 de la tarde, de Lunes a Viernes. O visitenos 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 la UEBT 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.