UFCW TRUST
Working For Your Benefit

Verano 2021
para Miembros Activos



Preparándose para la Jubilación

¿Está listo para comenzar la transición del trabajo a la jubilación? Esto es lo que usted necesita saber sobre los beneficios de pensión y los pasos que debe seguir para comenzar a recibir su pensión.

Resumen de Beneficios

La Oficina del Fondo de Fideicomiso administra tres (3) Planes de pensiones diferentes y cada Plan tiene sus propias reglas. Los Planes solo pagarán beneficios a los participantes que los soliciten y que, al momento de su jubilación, hayan cumplido con los requisitos de elegibilidad para dichos beneficios, lo que incluye el cumplimiento de la edad de jubilación requerida.

Generalmente, la "Edad normal de jubilación" es 65 años; sin embargo, es posible que usted pueda retirar su beneficio de pensión a un monto reducido a partir de los 55 años (también llamada Edad de Jubilación Anticipada). Bajo el

(Continúa en la página 3)

En este número

Preparación para la jubilación
Páginas 1&3

Inscripción abierta 2022
Página 2

Recordatorio del beneficio de licencia por enfermedad de California
Página 4

Aproveche sus beneficios
Página 5

Búsqueda de palabras FYB
Página 6

Receta: pollo asado con limón y ajo
Página 7

¿No tiene tiempo para el médico?
Página 8

Valor Fundamental de la Oficina del Fondo:

Integridad

Conduciremos nuestro negocio con honestidad, adhiriéndonos a principios morales y éticos

2022
Inscripción Abierta

20 de septiembre - 19 de noviembre del 2021

La Inscripción Abierta es la oportunidad anual para que usted se inscriba para recibir beneficios o hacer cambios en su cobertura.

¡Marque su calendario! La Inscripción Abierta para el año del plan 2022 se llevará a cabo desde el 20 de septiembre del 2021 hasta el 19 de noviembre del 2021. Los paquetes de Inscripción Abierta se enviarán por correo y/o electrónicamente a su bandeja de entrada de la TFO disponible en UFCWTRUST.COM a mediados de septiembre. Si usted no ha elegido recibir sus documentos electrónicamente, inicie una sesión en UFCWTRUST.COM y haga clic en Información de contacto para actualizar sus preferencias para recibir documentos electrónicos.

Se requerirán Pasos de Bienestar para todos los Miembros Activos y Cónyuges/Compañeros Domésticos inscritos que deseen participar en el Programa de Bienestar para 2022. Los Pasos de Bienestar incluirán:

1. Acuerdo de Bienestar (HCP)

2. Acuerdo de GINA requerido para Cónyuges cubiertos

3. Cuestionario de Riesgos Para la Salud (HRQ)

4. Examen Biométrico:

a. Los miembros actuales del plan de bienestar 2021 y los Cónyuges/Parejas de Hecho cubiertos pueden presentar una tarjeta de vacuna de COVID-19 completa en lugar del requisito de detección biométrica.

b. Los participantes de PPO tendrán opciones de Quest disponibles para completar un examen biométrico a partir del 20 de septiembre del 2021.

c. Los formularios biométricos (HM7)* estarán disponibles en **UFCWTRUST.COM** para los participantes de PPO y HMO que deseen obtener un impulso en este requisito en su examen físico anual.
*Su plan de atención médica solo cubrirá un Examen Físico Anual al 100% por año calendario. Lea atentamente las instrucciones del formulario HM7 para asegurarse de no incurrir en costos adicionales.

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 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 red **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.

UFCW TRUST
Working For Your Benefit

For Your Benefit es la publicación oficial de la 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 la 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

Preparándose para la Jubilación

(Continúa de la página 1)
Fondo Fiduciario de Pensiones Conjuntas de Empleadores de UFCW Northern California (Plan Conjunto), para los Miembros que fueron contratados antes de la ratificación del Acuerdo de Negociación Colectiva (CBA) en el 2005 (Miembros del Grupo 1), la Edad de Jubilación Normal es 60 y la Edad de Jubilación Anticipada es 50. Para los miembros contratados después de la ratificación de la CBA del 2005 (miembros del grupo 2), la edad normal de jubilación es de 65 años y la edad de jubilación anticipada es de 55.

Servicio Suspendible significa trabajar para un empleador, que puede o no contribuir al Plan, en la misma industria, en el mismo oficio o trabajo, y en la misma área geográfica cubierta por el Plan. Cada Plan tiene sus propias reglas de Suspensión de Beneficios y la definición de Servicio Suspendible se puede encontrar en la Descripción Resumida del Plan (SPD).

Consulte la SPD de su Plan de Pensión para obtener detalles sobre los Créditos con Derecho a Pensión, que determinan su elegibilidad para un beneficio de pensión, y los Créditos de Beneficios, que también se utilizan para determinar su elegibilidad para la cobertura del plan de salud para jubilados de la UEBT.

Solicitar su Jubilación

Si usted ha decidido la fecha en la que le gustaría comenzar su jubilación, comuníquese con la TFO o con su sindicato local para solicitar una Solicitud de Jubilación. Usted también puede visitar nuestro sitio web, **UFCWTRUST.COM**, para imprimir una Solicitud de Jubilación.

Usted debe enviar su solicitud a la TFO no antes de dos meses antes de la fecha de jubilación solicitada. Preste mucha atención a la fecha límite para enviar la solicitud y anote los documentos que deberá proporcionar.

Recordatorios

Asegúrese de planificar con anticipación, *ya que nunca es demasiado temprano para comenzar a obtener todos los documentos pertinentes para su solicitud de jubilación*. Tome nota de los plazos de presentación y proporcione todos los formularios requeridos con su Solicitud de Jubilación a la TFO para garantizar una transición sin problemas.

Para obtener más información sobre el Seguro Social, la Planificación de la Jubilación, Medicare, la Salud y Bienestar de los Jubilados o la Pensión Conjunta y el Plan de Pensión de Cuenta Individual (IAP), inicie una sesión en **UFCWTRUST.COM** para acceder fácilmente a toda la información que necesita:

1. Inicie una sesión en **UFCWTRUST.COM**.
2. En su página Mi información, haga clic en el botón Mi jubilación en la parte inferior de la página.
3. Haga clic en la pestaña Planificación y podrá acceder a todas las Preguntas frecuentes sobre la jubilación que le correspondan.



Recordatorios de Beneficios de Licencia por Enfermedad

Beneficio de Licencia por Enfermedad de California

• Ahorre algo de tiempo, presente su reclamo de licencia por enfermedad de California en línea ingresando a nuestro sitio web: **UFCWTRUST.COM**.

• La Licencia por Enfermedad de California **es solo para los turnos programados perdidos** y no para compensar las horas programadas cortas o los beneficios para fines de elegibilidad, y no se aplica a los trabajadores de carne temporales.

• La Licencia por Enfermedad de California y la Licencia por Enfermedad Industrial se pagan del mismo banco de Licencia por Enfermedad. Solo hay uno (1), no dos (2) Bancos de Licencia por Enfermedad. Además, tenga en cuenta lo siguiente sobre el beneficio de Licencia por Enfermedad:

- La cantidad mínima de Licencia por Enfermedad de California que los Miembros pueden solicitar es de dos horas y la máxima es de ocho horas por día (a menos que un miembro esté programado regularmente para trabajar un turno de 10 horas).

- El Beneficio de Licencia por Enfermedad de California es un beneficio de año calendario que tiene un límite de veinticuatro (24) horas o tres (3) días, lo que sea mayor.

- Los Beneficios de Licencia por Enfermedad de California solo se pueden utilizar:

1. Para ellos mismos o un miembro de la familia;
2. Para el diagnóstico, cuidado o tratamiento de una condición de salud existente o cuidado preventivo; o
3. Propósitos específicos para un Miembro que es víctima de violencia doméstica, agresión sexual o acecho.

• Tenga en cuenta que: su salario de Licencia por Enfermedad de California puede diferir del salario de su reclamo de Licencia por Enfermedad de la Industria. Esta tasa salarial es informada directamente a la Oficina del Fondo de Fideicomiso por su Empleador. Si usted tiene preguntas sobre la tasa salarial reflejada en sus reclamos de Licencia por Enfermedad de California, comuníquese con su Empleador.

Beneficio de Licencia por Enfermedad de la Industria

• Presentar su reclamo de Licencia por Enfermedad de la Industria (1) visitando nuestro sitio web y descargando el formulario actual que se encuentra en Recursos > Formularios, (2) revisando su **saldo bancario de Licencia por Enfermedad más actual** y (3) enviando su formulario de reclamo a la Oficina del Fondo de Fideicomiso.

• Para obtener el saldo bancario de licencia por enfermedad más actualizado, visite **UFCWTRUST.COM**, haga clic en Beneficios y luego en la pestaña Resumen.

• Los pagos de beneficios de Licencia por Enfermedad de la Industria ayudan a reemplazar sus ingresos cuando usted está enfermo, lesionado y no puede trabajar en sus horas regulares programadas. Las horas de Licencia Parcial por Enfermedad se redondean a la hora completa más cercana. El número máximo de horas de Licencia por Enfermedad que usted puede acumular es de 360 horas. Los Beneficios de Licencia por Enfermedad cuando se combinan con otros pagos recibidos (SDI/UI/Pagos del empleador) no pueden pagarle más de lo que hubiera recibido si usted hubiera trabajado.

• El vínculo con el bebé o duelo no son elegibles para los beneficios de Licencia por Enfermedad de la Industria.

• No hay Beneficios de Licencia por Enfermedad por horas extras o pago de primas. Los pagos de Beneficios de Licencia por Enfermedad tienen una consideración máxima de 40 horas por semana.

• Cuando usted envíe información adicional para su reclamo de Licencia por Enfermedad, asegúrese de incluir los últimos 4 dígitos de su número de seguro social o su identificación de miembro del Fondo de Fideicomiso (NO su Número de Identificación de Empleado de la Tienda).

• Si usted está ausente por enfermedad más de siete días calendario, usted debe solicitar la Discapacidad Estatal (SDI) y presentar un comprobante de Discapacidad Estatal para que sus Beneficios de Licencia por Enfermedad consideren pagos para los días 8+ (asegúrese de que haya una fecha de inicio enumerados para los Beneficios Estatales por Discapacidad, así como una cantidad en dólares).

PREGUNTAS FRECUENTES

P: ¿Necesito completar todas las secciones del Formulario de Licencia por Enfermedad?
R: Sí, todas las secciones deben estar completamente llenas, firmadas y fechadas. Tenga en cuenta que la Parte 2, la Sección del Empleador, debe estar completa y firmada únicamente por su Empleador.
P: ¿Qué pasa si mi Empleador me sacó del horario durante mi primera semana de discapacidad o estaba programado para días de vacaciones durante esa semana?
R: El horario de su primera semana de discapacidad debe coincidir con lo que reflejan sus "horas de trabajo semanales programadas regularmente." Hay una sección en el Formulario de Reclamo que su Empleador completa y enumera las horas de vacaciones o cualquier otro salario pagado por el empleador correspondiente (por ejemplo, feriados, vacaciones, etc.).
P: ¿Puedo presentar mi reclamo de Licencia por Enfermedad de la Industria sin una nota del médico?
R: Si presenta un reclamo por 7 días o menos sin una nota del médico, los beneficios de Licencia por Enfermedad generalmente comenzarán el segundo día. Si usted presenta un reclamo durante 8 días o más, se requiere una nota del médico.
P: ¿La nota de mi médico tiene que ser para las fechas incluidas en mi reclamo de licencia por enfermedad?
R: La nota de su médico debe confirmar que usted no pudo trabajar y que lo atendieron dentro de los días en los que estuvo enfermo, lesionado o no pudo trabajar en las horas programadas habitualmente (indicando una fecha de inicio de la enfermedad y una fecha de finalización anticipada).
P: ¿Qué sucede si la nota de mi médico indica "Deber Modificado?"
R: Para poder considerar cualquier Beneficio de Licencia por Enfermedad, necesitamos la confirmación de su empleador sobre si su Empleador permite o no el Deber Modificado (por ejemplo, una carta de su empleador o comprobante de pagos de SDI o Compensación al Trabajador).
P: Si tengo que enviar un formulario de Reclamación de Licencia por Enfermedad de la Industria corregido, ¿es necesario volver a firmarlo y actualizarlo?
R: Sí, cada sección que se corrigió debe volver a firmarse y actualizarse.
P: ¿Puedo enviar mi formulario de reclamación de Licencia por Enfermedad de la Industria antes de mi fecha de regreso al trabajo para reclamaciones de 7 días o menos?
R: No, usted debe enviar su formulario de reclamo después de que haya regresado al trabajo para que los Beneficios de Licencia por Enfermedad consideren la duración total de su Licencia por Enfermedad.
P: Cuando solicito una discapacidad estatal (porque mi Licencia por Enfermedad es de más de 7 días), ¿incluyo a la Oficina del Fondo de Fideicomiso como mi Empleador?
R: No, indique a su empleador actual.
P: ¿Me pagan el saldo del Banco de Licencia por Enfermedad si me jubilo o dejo la industria?
R: No.
P: ¿Cómo sabré si mi reclamo de Licencia por Enfermedad se recibe y se procesa?
R: Una vez que se reciba y procese su Reclamo de Licencia por Enfermedad, se le enviará una Explicación de Beneficios por correo junto con los cheques de Beneficios de Licencia por Enfermedad correspondientes. Usted también puede iniciar una sesión en nuestro sitio web y verificar el estado de su reclamo en "Reclamos de Licencia por Enfermedad."

¡Aproveche Sus Beneficios Ahora!

Inscripción

¡La inscripción es rápida y sencilla! Regístrese y complete su Inscripción para acceder a sus Beneficios Médicos, de Farmacia, Dentales, de la Vista, de Podología y de Salud Mental.

• Vaya a nuestro sitio web: **UFCWTRUST.COM**

• Haga clic en "Registrarse Ahora" y siga las instrucciones para crear una cuenta.

• Una vez registrado, puede agregar/actualizar su información de contacto, encontrar un proveedor, presentar un reclamo de Licencia por Enfermedad, ver reclamos, descargar formularios, realizar Pagos de Prima de Dependientes, completar un evento de vida, suscribirse a comunicaciones electrónicas y mucho más.

Encuentre un Proveedor

Para localizar un proveedor para sus necesidades Médicas, Dentales, de la Vista, con receta u otras necesidades:

• Vaya a **UFCWTRUST.COM** > en Recursos, haga clic en "Buscar un Proveedor/Farmacia" > haga clic en cada enlace del sitio web del proveedor.

Tenga en cuenta:
** Si tiene Blue Shield, la atención de su Podólogo es el Plan de Podología.*
** Para salud mental, comuníquese con HMC HealthWorks.*
*** Para miembros de Kaiser o HealthNet, usted debe utilizar un proveedor de Kaiser o HealthNet.*



Recuerde, usted trabaja duro para obtener sus beneficios y acceder a ellos es simple y fácil. Si tiene preguntas, visite **UFCWTRUST.COM** o comuníquese con la Oficina del Fondo de Fideicomiso llamando al (800) 552-2400, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m. PST.

Información de Beneficios de Farmacia de Elixir

• Inicie sesión en su cuenta > en "Beneficios," haga clic en "Mi Beneficio de Farmacia." Aquí podrá ver la Lista de farmacias de la Red General y registrarse en el Portal Elixir. En el portal Elixir usted podrá comparar precios de medicamentos, ver recetas surtidas recientemente, ver o imprimir tarjetas de identificación de miembro, obtener respuestas a sus preguntas y más.

**Elixir es el Proveedor del Plan actual para recetas, incluidos los miembros de Kaiser.*

**SOLO los planes Kaiser Senior Advantage utilizarán la farmacia Kaiser.*



Ver Información de Beneficios Actuales

• Inicie sesión en su cuenta > en "Beneficios," haga clic en "Mis Beneficios de Salud." Aquí verásus proveedores de Cobertura Médica, Dental y de la Vista elegidos actualmente.

Para Cambiar su Cobertura Debido a un Evento de la Vida

Si ha tenido un hijo, se ha casado o ha perdido la cobertura de salud grupal de un dependiente, deberá actualizar su información. Inicie sesión en su cuenta > haga clic en Evento de Vida (inscripciones especiales) > siga las instrucciones.

Actualizaciones de Información de Contacto

• Inicie sesión en su cuenta > desplácese hasta la parte inferior de la página en "Mi Información de Contacto" > actualice su información personal.

For Your Benefit

Búsqueda de palabras

¡Busque estas palabras clave de la edición de verano de* For Your Benefit *2021!

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

Beneficios

Médico

Inscripción

Farmacia

Recordatorio

Jubilación

Picante

Teladoc

Telesalud

Confianza

Crédito de rompecabezas: education.com



Pollo a la Parrilla con Limón y Ajo, con Chimbombó a la Parrilla

Una comida alta en fibra y baja en calorías con sabores picantes, crujientes y cítricos

Porciones: 4

Ingredientes:

• ½ taza de jugo de limón fresco (3 a 4 limones)
• 6 a 8 dientes de ajo medianos, picados
• 2 cucharadas de romero fresco picado
• 1 cucharadita de ajo en polvo
• 1 cucharada de aceite de canola o maíz y 1 cucharada de aceite de canola o maíz, uso dividido
• Spray para cocinar
• 1 ½ libras de pechugas de pollo deshuesadas y sin piel, en rodajas finas, toda grasa visible descartada
• ¼ de cucharadita de sal
• ¼ de cucharadita de pimienta y ¼ de cucharadita de pimienta, uso dividido
• 3 libras de quingombó fresco

Recciones:

1. En un tazón pequeño, mezcle el jugo de limón, el ajo, el romero, el ajo en polvo y 1 cucharada de aceite. Coloque el pollo y la marinada en una bolsa grande con cierre. Selle herméticamente. Con los dedos en el exterior de la bolsa, empuje el pollo para que se cubra con la marinada. Refrigere de 2 a 12 horas.

2. Cuando el pollo esté listo, cubra ligeramente la parrilla con aceite en aerosol. Precalienta la parrilla a fuego alto.

3. Escurre el pollo, desechando la marinada. Con toallas de papel, limpie la mayor parte del pollo. Espolvoree el pollo con sal y ¼ de cucharadita de pimienta. Ase a la parrilla durante 7 a 10 minutos, o hasta que el pollo ya no esté rosado en el centro y registre 165° F en un termómetro para carnes. Transfiera a un plato. Cubra con papel de aluminio.

4. Mientras tanto, en un tazón grande, mezcle el chimbombó, 1 cucharada de aceite restante y 1/4 de cucharadita de pimienta restante.

5. Coloque el chimbombó perpendicular a las rejillas, en una canasta para parrilla o en brochetas. Ase a la parrilla durante 6 a 8 minutos, o hasta que el chimbombó esté cocido y tierno de cada lado.

6. Sirva con el pollo.

FUENTE:
• recipes.heart.org



¿No hay tiempo para el doctor?

¿Cuántas veces ha pospuesto la visita al médico porque está demasiado ocupado? ¿Sabía que usted tiene un beneficio que le permite ser atendido por un médico en el momento que se ajuste a su horario? Tanto para nuestros miembros de Kaiser como para nuestros miembros de la PPO de Blue Shield of California (BSC), usted tiene un beneficio que le permite ver a un médico de forma virtual.

A los participantes de BSC se les ofrece Teladoc sin costo de bolsillo. Es tan simple como descargar la aplicación y registrar su cuenta.

La visita típica al médico en persona le costará alrededor de $125 si no ha alcanzado su deducible y entre $25 y $35 o más si ha alcanzado su deducible.

¿Qué pasa si fue a la sala de emergencias? Puede estar sujeto a un costo mucho mayor y al riesgo potencial de infectarse por otras personas enfermas, sin mencionar el tiempo requerido. Al usar su beneficio de Teladoc, ahora usted puede tener una llamada con un médico que puede evaluar su condición e incluso recetarle medicamentos.

¿Qué pasa con nuestros miembros Kaiser? Kaiser también ofrece un beneficio similar a través de una variedad de servicios de telesalud, como visitas electrónicas, envío de correos electrónicos o visitas por video a distancia con proveedores de atención médica, incluidos médicos de atención primaria, médicos especialistas y terapeutas de salud mental/conductual.

Los miembros de Kaiser tienen acceso a este y muchos más servicios de forma electrónica. Todo lo que los miembros tienen que hacer es configurar su cuenta a través del sitio kp.org con sus registros médicos. Descargue la aplicación Kaiser en su teléfono inteligente en kp.org para que usted siempre tenga acceso a sus registros médicos y la posibilidad de ubicar un sanatorio de Kaiser.

La mala noticia es que ya no podemos usar la excusa: "¡Simplemente no tengo tiempo!" La buena noticia es mantenerse saludable y consultar a un médico cuando le resulte conveniente.

Tipo de servicio	Costo médico promedio	Sujeto a deducible y coaseguro	Costo promedio aproximado para miembros
Cita virtual Teladoc	**$0**	**NO**	**$0**
Visita al médico de rutina	$161.62	SÍ	$40–$161.62
Atención de urgencias	$153.73	SÍ	$38–$153.73
Visita a la sala de emergencias (sanatorio)	$1,573.45	SÍ	$394–$900
Visita a la sala de emergencias (médico)	$181.15	SÍ	$45–$181.15