



Inscripción Abierta para Jubilados de UEBT 2022

Consulte la página 8 para
obtener más detalles.

EN ESTE NÚMERO

Detalles de la Inscripción Abierta 2022
PÁGINAS 1&8

¡El TFO está en las redes sociales!
PÁGINA 3

¿No tiene tiempo para el médico?
PÁGINAS 4&5

Búsqueda de palabras FYB
PÁGINA 6

Receta: pollo asado con limón y ajo
PÁGINA 7

VALOR FUNDAMENTAL DE LA OFICINA DEL FONDO: **INTEGRIDAD**

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

Aviso No Discriminación

Plan de Salud de Jubilados de la UEBT

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. 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.

La UFCW y el Fondo de Empleados:

- Brinda asistencia y servicios gratuitos a las personas con discapacidad para comunicarse eficazmente con nosotros, tales como:
 - Intérpretes calificados del lenguaje de señas
 - Información escrita en otros formatos (impresión grande, audio, formatos electrónicos accesibles, otros formatos)
- Proporciona servicios gratuitos de idiomas a personas cuyo idioma principal no es el inglés, tales como:
 - Intérpretes calificados
 - Información escrita en otros idiomas

Si necesita estos servicios, póngase en contacto con el Gerente de Cumplimiento.

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



For Your Benefit es la publicación oficial del Plan de Salud de Jubilados de la UEBT. 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 UEBT 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

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 ayudarlo.

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.

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)

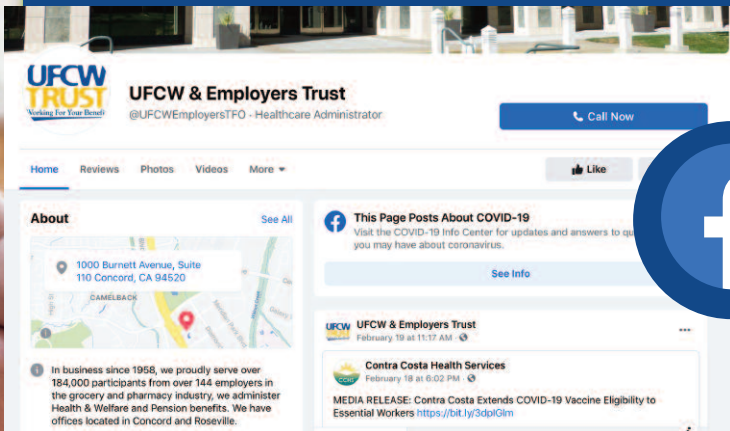
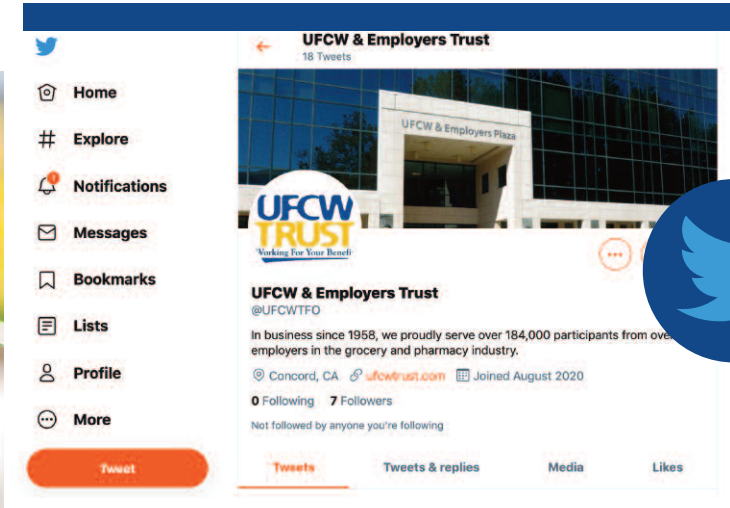
ACHTUNG: Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen Ihnen kostenlos sprachliche Hilfsdienstleistungen zur Verfügung. Rufnummer: 1-800-999-1999.

(Persian, Farsi)

توضیح: اگر شما فارسی صحبت می کنید، خدمات رایگان ترجمه در دسترس شماست. 1-800-999-1999 به ما اطلاع دهید.

(Arabic)

تنبيه: إذا كنت تتحدث العربية، يمكنك الحصول على خدمات الترجمة اللغوية مجاناً. اتصل بنا على الرقم 1-800-999-1999.



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 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.

¡El TFO está en las redes sociales!

Tómese el tiempo para visitar nuestra nueva página de Facebook y cuenta de Twitter de la Oficina del Fondo de Fideicomiso (TFO). Usted puede utilizar estos “identificadores” para encontrarnos:

TWITTER
@UFCWTFO

FACEBOOK
@UFCWEmployersTFO

Asegúrese de “Seguir” nuestra cuenta de Twitter y haga un “Like” en nuestra página de Facebook, para no perderse las actualizaciones importantes de la Oficina del Fondo de Fideicomiso. Vuelva a consultar semanalmente para encontrar información importante para los Miembros, notificaciones de cierre del TFO y consejos y recursos ocasionales para una vida saludable.



¿No hay tiempo para el doctor?

Telesalud Ofrece Conveniencia

¿Cuántas veces ha pospuesto la visita al médico porque está demasiado ocupado? ¿Sabía que 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. Para nuestros miembros jubilados de Medicare, si bien Medicare aún no ofrece un beneficio similar a Teladoc, Medicare sí permite consultas de telesalud y consultas virtuales.

Estos servicios están sujetos a su costo compartido normal de beneficios de la Parte B, pero le permiten más flexibilidad en su programación.

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? Significa mucho más costo y el riesgo potencial de contagiarse por otras personas enfermas, sin

mentonar 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 la variedad de Servicios de Telesalud (Telehealth), 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 sus cuentas a través del sitio kp.org con sus registros médicos. Descargue la aplicación en su teléfono inteligente en kp.org para que 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	\$25
Atención de urgencias	\$153.73	SÍ	\$25–\$153.73
Visita a la sala de emergencias (sanatorio)	\$1,573.45	SÍ	\$75
Visita a la sala de emergencias (médico)	\$181.15	SÍ	\$25

For Your Benefit

BÚSQUEDA DE PALABRAS

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

BENEFICIOS

MÉDICO

INSCRIPCIÓN

FARMACIA

RECORDATORIO

JUBILACIÓN

PICANTE

TELADOC

TELESALUD

CONFIANZA

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

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

Inscripción Abierta para Jubilados 2022

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 TFO disponible en **UFCWTRUST.COM** a mediados de septiembre. Si 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.

En septiembre, se le proporcionarán todos los materiales de Inscripción Abierta con instrucciones personalizadas y detalladas. Los miembros que hayan optado por recibir comunicaciones electrónicas recibirán un correo electrónico en el que se les solicitará que revisen su bandeja de entrada de TFO ubicada en **UFCWTRUST.COM**. Desde la página de inicio de **UFCWTRUST.COM** todos los miembros pueden comenzar el proceso de Inscripción Abierta a partir del 20 de septiembre del 2021.

