

## ¿Cubriendo a un Cónyuge/Pareja de Hecho?

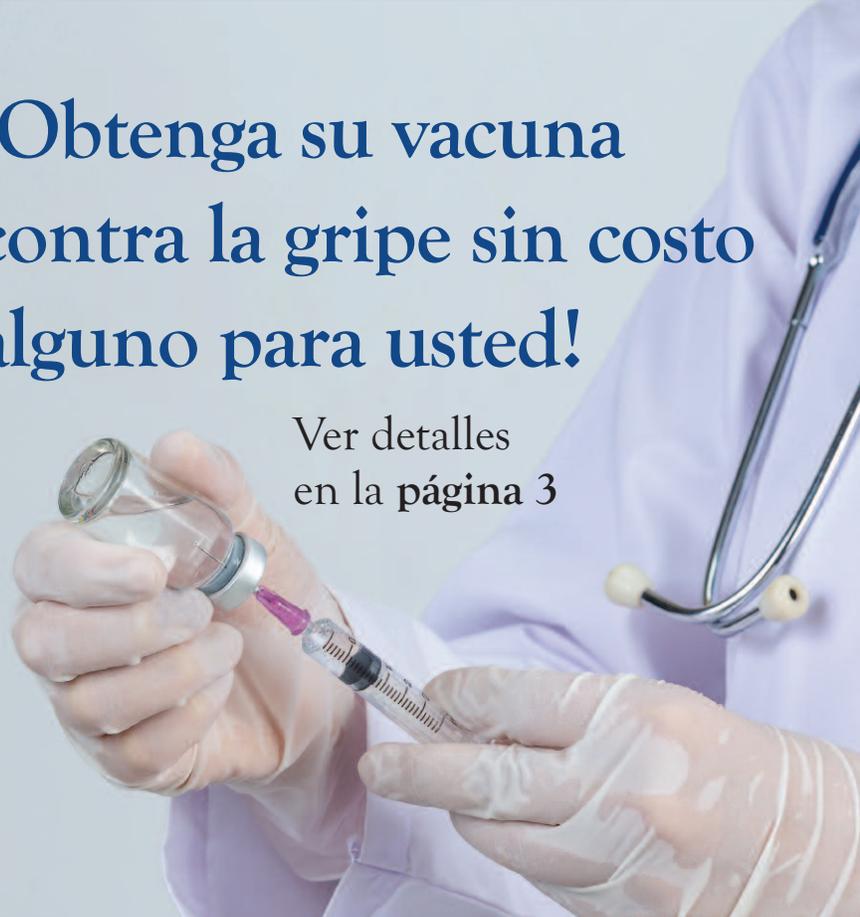
### *Verifique Su Estado*

Para confirmar que la Oficina del Fondo de Fideicomiso ha validado su documentación de Dependiente, inicie una sesión en el UFCWTrust.com y revise la página de “Mi Información” (My Info). También le enviaremos una carta de confirmación, una vez que se haya recibido y aceptado la documentación.

Si usted acaba de proporcionar la documentación del Dependiente a la Oficina del Fondo de Fideicomiso, espere de 7 a 10 días hábiles para la revisión y el procesamiento de los documentos.

## ¡Obtenga su vacuna contra la gripe sin costo alguno para usted!

Ver detalles en la página 3



## EN ESTE NÚMERO

¡Obtenga su vacuna contra la gripe sin costo alguno para usted!

**PÁGINAS 1, 3**

Estar cerca (a distancia) en estas fiestas

**PÁGINA 4**

Precaución de viaje para el COVID-19

**PÁGINA 5**

Extensiones de la Regla del COVID-19

**PÁGINA 5**

Búsqueda de palabras FYB

**PÁGINA 6**

Receta: Relleno Farro de Manzana y Arándano

**PÁGINA 7**

Procesamiento de Solicitudes de Pensión

**PÁGINA 8**

## VALOR FUNDAMENTAL DE LA OFICINA DEL FONDO: INNOVACIÓN

Buscaremos ideas que impulsen el progreso en la organización.



# Obtenga su vacuna contra la gripe, **sin costo para usted**, utilizando una farmacia de la red UEBT

## PARA JUBILADOS DE LA UEBT QUE NO TIENEN MEDICARE

Los miembros y participantes en California **deben** usar una farmacia de la red UEBT. Su farmacia de la red UEBT más cercana puede aparecer o no en esta página.

## PARA JUBILADOS DE LA UEBT MEDICARE

Medicare cubre su vacuna contra la gripe sin costo alguno para usted. Obtenga sus vacunas de un médico u otro proveedor de atención médica calificado que acepte la asignación (acepta la cantidad aprobada por Medicare como pago total por los servicios cubiertos).

Para obtener más información sobre la farmacia de la red UEBT más cercana a usted, comuníquese con el Centro de Ayuda de la UEBT Elixir llamando al (844) 348-9612.

## FARMACIAS DE LA RED UEBT

ALBERTSONS  
FARMACIA ALBERTSONS-SAVON  
FARMACIA BEL AIR  
CENTRAL DRUG STORE (SAN FRANCISCO)  
FARMACIA FOOD 4 LESS  
FARMACIA FOODMAXX  
HEALTHPOINTE CENTER (SAFEWAY)  
FARMACIAS DE ATENCIÓN A LARGO PLAZO /  
ENFERMERÍA ESPECIALIZADA  
FARMACIA LUCKY CALIFORNIA (DALY CITY)  
FARMACIA LUCKY  
FARMACIA NOB HILL  
FARMACIA PAVILION  
FARMACIA RALEY'S  
FARMACIA RALPHS  
RITE AID  
FARMACIA SAFEWAY  
FARMACIA SAVE MART  
SMART FOODS  
FARMACIA SMITH'S (CADENA KROGER)  
FARMACIA SUNSHINE (SUR DE SAN FRANCISCO)  
VETERANS AFFAIRS  
FARMACIA VONS  
WALGREENS (SÓLO EN LA CIUDAD/CONDADO DE SAN FRANCISCO)

## 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 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 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 un 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.

## Vacuna UEBT COVID-19

Los Jubilados de la UEBT que no son de Medicare y sus Dependientes cubiertos pueden recibir las vacunas COVID-19, ¡cubiertas al 100%! Cuando la vacuna esté disponible, le recomendamos que utilice la red de farmacias de la UEBT para recibir su vacuna, ya que puede ser la forma más rápida y sencilla de recibirla. De manera similar a la vacuna contra la influenza, los Miembros de Kaiser también pueden recibir sus inyecciones de la vacuna COVID-19 en cualquier farmacia de la red UEBT.

Para obtener más información sobre la farmacia de la red UEBT más cercana a usted, los Miembros deben comunicarse con el Centro de Ayuda UEBT/Elixir (anteriormente Envision) llamando al (844) 348-9612.

## PARA JUBILADOS DE UEBT MEDICARE

Medicare cubre su vacuna COVID-19 sin costo alguno para usted. Obtenga su vacuna de un médico u otro proveedor de atención médica calificado que acepte la asignación de Medicare (que acepta la cantidad aprobada por Medicare como pago total por los servicios cubiertos).



## Estar cerca (a distancia) en estas fiestas

**P**ara muchos jubilados, esta será la primera temporada de vacaciones que pasarán separados de su familia y sus seres queridos.

Es un momento desafiante, pero la guía de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) es clara: La forma más segura de celebrar las vacaciones de invierno es en casa con las personas con las que vive. Es la mejor manera de evitar contraer o propagar el COVID-19 o la gripe.

Incluso si vive solo, seguir estas pautas no significa que tenga que ser una temporada festiva estresante y aislada. Afortunadamente, hay formas de mantenerse en contacto con familiares y amigos durante las vacaciones, incluso sin estar reunidos en el mismo lugar.

Los avances en la tecnología han hecho que sea más fácil que nunca conectarse con otros a distancia. Pruebe estas sugerencias para mantenerse en contacto:

### **Llamadas telefónicas y mensajes de texto**

La mensajería de texto es una manera fácil de hacerle saber rápidamente a alguien que está pensando en ellos. Las llamadas telefónicas son incluso más personales y requieren menos preparación que una llamada por video.

### **Redes sociales**

Facebook, Instagram, Twitter y otros servicios facilitan el compartir los detalles de sus actividades festivas socialmente distantes y ver qué nuevas tradiciones han sido creadas por sus amigos y familiares.

### **Llamadas por Video**

El uso de aplicaciones de videoconferencia como FaceTime, Skype y Zoom es una de las formas más populares de mantenerse en contacto con sus seres queridos mientras la pandemia nos separa. Los abuelos pueden preguntarles a los niños sobre su trabajo escolar y elogiar sus últimas obras maestras de arte, o realizar recorridos virtuales por las decoraciones navideñas del hogar.

Varios dispositivos autónomos con capacidad de videoconferencia, como Echo Show de Amazon y Nest Hub Max de Google, eliminan la necesidad de un teléfono inteligente o tableta para mantenerse en contacto, lo que puede ser más conveniente para algunos Jubilados.

### **Crear una nueva tradición**

Convierta las restricciones de esta temporada navideña en una chispa para su creatividad. Usted puede crear una nueva tradición, como la de los nietos interpretando una canción y una rutina de baile en una llamada por video o viendo juntos una película navideña favorita por Skype o Zoom.

Con estas sugerencias, usted puede crear una experiencia festiva divertida y memorable al mismo tiempo que se protege a sí mismo y a los demás de contraer o propagar el virus.

**Fuente:**  
cdc.gov



# PRECAUCIÓN DE VIAJE

Los casos de COVID-19 continúan aumentando en todo el país. El gobernador Gavin Newsom promulgó órdenes estatales y regionales de estadía en el hogar en noviembre del 2020 y, como tal, se desaconseja los viajes no esenciales dentro y fuera de California.



## Extensiones de la Regla del COVID-19

Estas reglas se aplican a la presentación del formulario de Verificación de Pago de Pensión (PPV) y a la capacidad de los Jubilados para trabajar sin dejar de recibir los beneficios de pensión completos. Si necesita más información sobre estas reglas, comuníquese con el TFO llamando al (800) 552-2400.

### SUSPENSIÓN DE VERIFICACIONES DE PAGO DE PENSIÓN

*Extendida hasta el 31 de marzo del 2021*

- Empleados Jubilados Minoristas de Tiendas Especializadas del Fondo de Pensiones
- Jubilados del Fondo de Fideicomiso de Pensión Conjunta de Empleadores del UFCW-Northern California
- Jubilados del Fondo de Pensiones de Farmacéuticos, Empleados y Empleadores de Medicamentos del UFCW

### RELAJACIÓN DE LAS REGLAS DE REEMPLIO DE PENSIONISTAS

*Extendido a través de la Proclamación de Estado de Emergencia del Estado de California del Departamento Ejecutivo a partir del 4 de marzo del 2020*

- Jubilados del Fondo de Fideicomiso de Pensión Conjunta de Empleadores del UFCW-Northern California
- Fondo de Pensiones para Farmacéuticos, Secretarios y Empleadores de Medicamentos de la UFCW

# For Your Benefit

## BÚSQUEDA DE PALABRAS

***¡Busque estas palabras clave de la edición de invierno del 2020/2021 de For Your Benefit!***

SOLICITUD  
CONFIRMACIÓN  
DOBLE  
EMPLEO  
FARRO  
CUARENTENA  
REEMBOLSO  
VIAJE  
VERIFICACIÓN

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

Crédito de rompecabezas: [education.com](http://education.com)

## RECETA

# Relleno Farro De Manzana Arándano

Una receta creativa de relleno repleta de frutas y verduras saludables

**Porciones:** 6

**Tiempo de preparación:** 20 minutos

### Ingredientes:

- 1 taza de farro (seco)
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- ½ taza de cebolla (roja, picada)
- ¼ de taza de apio (picado)
- ¾ de taza de manzanas Granny Smith (cortadas en cubitos)
- ¼ de cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharada de jugo de limón
- ¼ de taza de cebolletas (picadas [cebolla verde])
- 1 taza de perejil (fresco)
- 2 ⅔ tazas de caldo de verduras
- ½ cucharadita de sal condimentada
- ¼ de cucharadita de pimienta negra (molida)
- 1 taza de arándanos (secos)

### Equipo:

- Olla pequeña
- Sartén
- Tazas y cucharas de medir
- Cuchara o espátula de goma



### Direcciones:

En una olla pequeña a fuego alto, hierva el caldo. Una vez que el caldo llegue a hervir agregue el farro y revuelva. Reduzca el fuego a bajo y tape y deje cocinar durante 15-20 minutos o hasta que todo el líquido desaparezca.

Coloca una sartén a fuego medio y agrega aceite de oliva.

Una vez que las cebollas se vuelvan translúcidas, agregue las manzanas y las cebolletas.

Continúe salteando durante 1-2 minutos hasta que las manzanas se ablanden un poco.

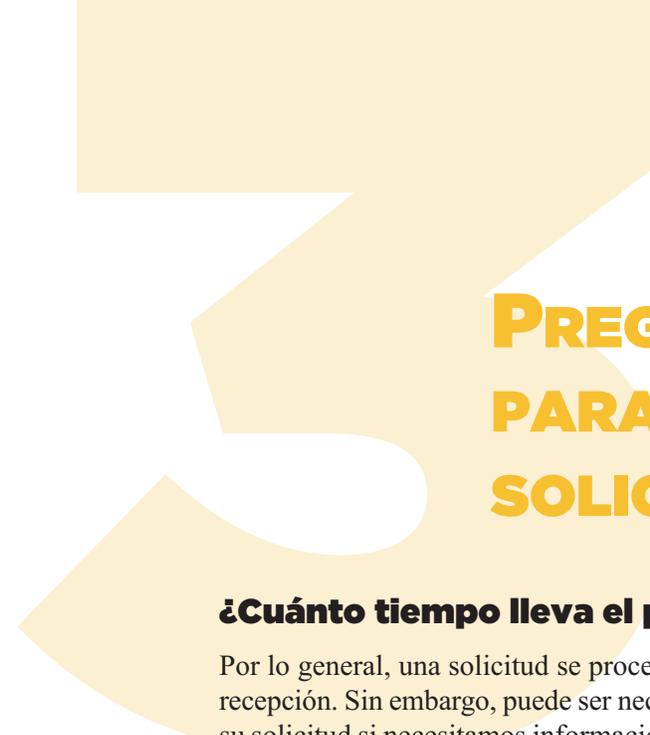
Combine el farro y la mezcla salteada en un tazón para mezclar. Agregue el ajo en polvo, el jugo de limón, las cebolletas, el perejil, la sal condimentada, la pimienta negra y los arándanos.

Sirva como alternativa navideña o con cualquier plato inspirado en el otoño. ¡Que lo disfrute!

### FUENTE:

- [nutrition.gov](https://www.nutrition.gov)





# PREGUNTAS COMUNES PARA PROCESAR SOLICITUDES DE PENSIÓN

## **¿Cuánto tiempo lleva el proceso de solicitud?**

Por lo general, una solicitud se procesa dentro de los 90 días posteriores a su recepción. Sin embargo, puede ser necesario un tiempo adicional para procesar su solicitud si necesitamos información adicional. Por ejemplo, es posible que necesitemos solicitarle a usted u otra persona información o documentos adicionales necesarios para tomar una determinación de elegibilidad, como su historial laboral completo, su último día trabajado, su estado civil, incluidos los divorcios anteriores, o su estado de discapacidad.

## **¿Por qué necesitan mi historial laboral completo para procesar la solicitud?**

Requerimos un historial de empleo completo, incluido el Servicio cubierto (cualquier discapacidad/servicio militar/cualquier otra licencia aprobada por el Plan) y todos los períodos de empleo hasta la fecha en que solicita un beneficio, para que podamos administrar las reglas del Plan y Calcular correctamente sus beneficios de pensión. Los pagos de beneficios no pueden comenzar hasta que se apruebe su solicitud.

## **¿Por qué debo firmar el formulario de Verificación de Pago de Pensión todos los años?**

Una vez que se haya jubilado y haya comenzado a recibir sus beneficios de pensión, usted debe completar un formulario de Verificación de Pago de Pensión (PPV) una vez al año. Se requiere su firma para completar el formulario. El propósito de esta verificación es asegurarse de que usted esté recibiendo su pensión y es un medio de proporcionar otra información a la Oficina del Fondo de Fideicomiso. Si usted no completa el formulario y lo devuelve de manera oportuna a la Oficina del Fondo de Fideicomiso, sus pagos de pensión se suspenderán hasta que se reciba el formulario completo. **Nota: Debido al COVID-19, el requisito de presentación de PPV está actualmente suspendido hasta el 31 de marzo del 2021.**