

solidaritus

¡Gran inauguración del Rocklin
Health Center en febrero!

Escanee para obtener más información



solidaritus.com/ufcwtrust

Cómo seguir haciendo ejercicio en climas fríos

Página 4

EN ESTA EDICIÓN

Recordatorio de Verificación de Pago de Pensión
PÁGINA 3

Cómo seguir haciendo ejercicio en climas fríos
PÁGINAS 4-5

Búsqueda de Palabras FYB
PÁGINA 6

Receta: Muffins proteicos de arándanos
PÁGINA 7

Planes Medicare Advantage
PÁGINA 8

VALOR FUNDAMENTAL DE LA OFICINA DEL FONDO DE FIDEICOMISO: TRABAJO EN EQUIPO

Nos conectaremos y
construiremos relaciones,
seremos inclusivos con las ideas
y celebraremos nuestros éxitos.

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 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.

عربي (Arabic)

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

فارسی، فارسی (Persian, Farsi)

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.



Verificación de pago de pensión: ¡Mantenga el fondo actualizado sobre su estado!

Sus formularios anuales de verificación de pago de pensión (PPV, por sus siglas en inglés) se envían por correo durante el mes de su cumpleaños.

Usted tiene 75 días a partir de la fecha del envío inicial para enviarnos su PPV completo y notariado para evitar interrupciones en su beneficio.

Este formulario se le enviará por correo directamente o usted puede acceder a él en su cuenta de participante de ufcwtrust.com en la sección “documentos” en la pestaña de correspondencia.

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 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.

A woman with short blonde hair, wearing a grey knit beanie and a bright red waterproof jacket, is standing outdoors. She is holding black trekking poles in both hands. The background shows a paved path, green grass, and trees with some autumn-colored leaves. The sky is overcast.

Cómo seguir haciendo ejercicio en climas fríos



Por Kaiser Permanente

Menos luz del día, más noche. Temperaturas más frías, lluvia, nieve, hielo. El instinto de hibernar. Muchos factores nos mantienen en casa y menos activos durante el invierno. Pero con un poco de esfuerzo y preparación, usted puede continuar una rutina de ejercicios en el invierno o incluso probar algunas actividades nuevas.

Cualquiera que sea la actividad que elija, el Dr. Tom Schaaf, MD, y la fisioterapeuta Julea Edwards, MPT, de Kaiser, coinciden en que la clave en los meses de invierno es “seguir moviéndonos.” Y recuerde, sea cual sea el clima y durante todo el año, la constancia es clave en cualquier actividad física que elija.

A continuación, se ofrecen algunos consejos que le ayudarán a inspirarse:

Cómo mantenerse activo

1. Diríjase a las colinas. Muchas regiones ofrecen áreas de recreación en las colinas o montañas donde se puede hacer ejercicio. Además de los deportes de invierno típicos como el esquí o el snowboard, simplemente jugar o caminar en la nieve puede proporcionar un entrenamiento intenso. (Nota: en algunos lugares es posible que necesite un parque estatal u otro permiso, así que verifique antes de ir).

2. Caminata por las tierras bajas. Encontrará muchos senderos que permanecen libres de nieve durante todo el invierno. No pase por alto los parques y espacios verdes en las áreas urbanas, muchos de los cuales incluyen redes de senderos.

3. Ilumina la noche. Si camina o corre afuera después del anochecer, use ropa reflectante (para que sea fácil de detectar) y una lámpara frontal para ayudarlo a ver el camino. Equipe su bicicleta con un faro y una luz trasera brillantes. Y luego disfrute de la oscuridad. “La oscuridad cambia la ecuación y brinda más oportunidades para meditar. Sus sentidos se intensifican,” dice el Dr. Schaaf. Preste siempre atención a su entorno y camine, monte o corra únicamente en áreas que le parezcan seguras.

4. Manténgase saludable en casa. “De 15 a 30 minutos de sentadillas, saltos, abdominales y flexiones es todo lo que necesita para mantenerse en forma,” dice Edwards. El Dr. Schaaf añade una vuelta de tuerca al ejercicio frente al televisor: “Cada vez que aparece un determinado personaje,

hago un ejercicio diferente. Lo mantiene interesante.” Una bicicleta estática también proporciona un buen ejercicio en interiores.

5. Manténgase seguro en el gimnasio. El gimnasio no es la idea más original, pero estar rodeado de otros deportistas, incluso de personas que no conoce, crea una sensación de comunidad. También es una buena opción para cualquiera que no se sienta seguro haciendo ejercicio al aire libre o en la oscuridad. Cambie las cosas probando algo nuevo: una clase de yoga caliente, balón prisionero en trampolín, artes marciales o una liga de fútbol de sala.

6. Haga ejercicio en el trabajo. Pruebe una reunión para caminar, trote o camine al aire libre durante la hora del almuerzo, o suba las escaleras con un compañero de trabajo para aumentar su ritmo cardíaco.

7. Póngase en marcha. Tener la vestimenta adecuada hará que su experiencia sea más placentera, así que invierta en el equipo adecuado, ropa cómoda y equipo que necesitará para su actividad. Si hace ejercicio al aire libre, considere una capa exterior impermeable y otras capas hechas de lana o polipropileno: calcetines de lana, zapatos impermeables, un gorro y manoplas (que suelen ser más cálidos que los guantes).

Manténgase seguro al aire libre

Los deportes de invierno, especialmente los de alta velocidad como el esquí, el snowboard, el trineo y el tubing, conllevan un riesgo de lesiones. “Lo veo todos los años,” dice el Dr. Schaaf. “Las personas que rápidamente pasan por encima de sus cabezas sin casco y bajan a gran velocidad más allá de su nivel de habilidad. O la clásica pierna rota por el tubing. Se desvían del rumbo, bajan la pierna y ésta se enreda por debajo”. Es importante conocer sus límites y no excederlos.

Sin embargo, los buscadores de emociones no son los únicos que resultan heridos. Es igualmente común resbalarse en superficies resbaladizas durante una simple caminata o un paseo en bicicleta. Tenga especial cuidado en superficies resbaladizas y no olvide usar el sentido común.

Practique un poco de TLC:

- Obtenga **TRACCIÓN** en superficies resbaladizas
- Conozca sus **LÍMITES**
- Manténgase en **CONTROL**

For Your Benefit

BÚSQUEDA DE PALABRAS

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

BENEFICIOS
EJERCICIO
SALUD
EN LÍNEA
AL AIRE LIBRE
JUBILACIÓN
SEGURIDAD
TEMPERATURA
TRANSICIÓN
INVIERNO

GA JPC ELQHOFHPNIHFCTWJHUHVBBMBY
ZEPQNSEHJOWKTCOBFIEHALXXCOQAKM
GESHGBLVSCMEZIFUTYMSENQIATLUTE
TWYDYIWOAVMIYHKQUUPXMQNRLUGIJG
UYVQZLOXLYLIMEJAQELNJIUAPORSH
VUDUELYJUUAONKJXGRBDOWFIZTJOD
YKCEJQQWDJAPFRSPA OAE OFURRTUWWM
NLKFETSULO CMNKB FZITDVLWGEA OXOM
LNYSRNUGVRDKFGOEYCUOFWICLI IQOJ
ZQICCNLJCSUPKWINORDQRPFIMMCIY
NSBIIFCGMGMXGUYRGEAIZEFPBMFEZL
ZNZKCNLBZVJIOMZVVXFZKZBMZRIUMLE
FGNEIZMRFVSEGURIDADIOPAREKFYBH
DOQEOGXAAPPAAMVXPGZHCINYBLLSEC
ETTL EWTOQP VYOHTBUSUIRIDCDVXGBX
GNJROXLTKMGZMTLRGZLKY POTDJQUHR
SCUCODOZBWRKXRGFSWIWBY YSHZORDI
EYBSWPBLCUGXLOHFNYNYSOSNNBY YGF
KXICWJRTSXTKAW SUFZVQAEBENZBYRO
DGLIILQHFJZKSWIZSZIPNLHMEEJOSM
YTAPXMNBZJKKWLEXFLEEWYMTJJPQHP
SRCJKQDUVMCVAJPRMARZJTBLWUJCLQ
AQIPQAHTFCMWQLOUVINFUWNQYREZEA
SDóMFVDXZBKDYCVTVOOMJGIGOJIHPX
CWNVKANULIAXXVEENLINEAUFYOLIRY
RBZGJVLSGSQKOHGJMEIZOKDFAVCFRP
XJTRKQMWHTFWFQGRTRANSICIÓNRIY
CQTS GFKMCOIGZEDOSATO O OYLJJYCJS
OIKDZVPTHWGNUMFJDPKNLXRAMCPQHI
OVIXANGYEAKBWFQVCAEUEDNPDJEDNU

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

RECETA



Muffins de proteína de arándanos

¡Un desayuno nutritivo en casa o para llevar con sólo cinco ingredientes!

Tamaño de la porción: 1 muffin

Ingredientes:

- 1 plátano
- 1 taza de quinua cocida
- ¼ taza de yogur griego de vainilla sin grasa
- ¼ taza de mantequilla de almendras
- 1 taza de arándanos frescos

Direcciones:

1. Precaliente el horno a 375°F. Rocíe 6 moldes para muffins con aceite en aerosol.
2. En un tazón grande, mezcle el plátano, la quinua, el yogur descremado y la mantequilla de almendras hasta que se unan. Incorpora los arándanos.
3. Vierta la masa en los moldes para muffins preparados.
4. Hornee durante 20 a 25 minutos o hasta que estén dorados y cuajados en el centro. Dejar enfriar por completo.

FUENTE (RECETA Y FOTO):

- diabetes.org



Requisitos y limitaciones del plan Medicare Advantage: Lo que usted necesita saber

El 1 de enero del 2023, el fondo de fideicomiso reemplazó el plan médico de indemnización por el plan PPO Medicare Advantage (MA) y medicamentos recetados (PD) a través de Blue Shield. Las opciones de planes que se ofrecen a todos los participantes elegibles para Medicare son Blue Shield MAPD PPO, UnitedHealthcare MAPD HMO y Kaiser Senior Advantage MAPD HMO. Los planes MAPD cubren tanto la parte C como la parte D de Medicare.

Los planes Medicare Advantage deben seguir las pautas establecidas por los centros de servicios de Medicare y Medicaid (CMS), la agencia gubernamental que administra Medicare.

La TFO, junto con las compañías (Blue Shield, Kaiser y UHC), están aquí para ayudarlo a usted y a sus Dependientes elegibles para Medicare a comprender algunas de estas pautas.

Para inscribirse en Medicare Original o en cualquier plan Medicare Advantage, ya sea a través del fondo de fideicomiso o en otro lugar, usted debe ser elegible para la parte A y la parte B de Medicare y debe estar inscrito tanto en la parte A como en la parte B. Al inscribirse tanto en la parte A como en la parte B, usted se convierte en beneficiario de Medicare.

Inscribirse en cualquier plan Medicare Advantage requiere que usted asigne sus beneficios de Medicare al plan Medicare Advantage. Esto significa que CMS proporcionará fondos de Medicare directamente a la aseguradora de su plan Medicare Advantage. Debido a que CMS no proporciona fondos de

Medicare para ningún beneficiario de Medicare a más de un proveedor a la vez, usted puede inscribirse en un solo plan Medicare Advantage.

Por ejemplo, si usted está inscrito en uno de los planes MAPD del fondo de fideicomiso y se inscribe en un plan individual de medicamentos recetados de Medicare (PDP) en la farmacia de su barrio, usted está cambiando su asignación de beneficios de Medicare de su plan MAPD al plan PDP. Su plan MAPD actual dejará de recibir fondos de CMS, porque CMS está enviando los fondos al nuevo plan PDP. Por lo tanto, su plan MAPD le dará de baja del plan MAPD.

En ese caso, usted perderá su cobertura médica y de medicamentos recetados a través del fondo de fideicomiso. De manera similar, si usted se inscribe en otro plan MA o MAPD en otro lugar, usted perderá sus beneficios médicos y de medicamentos recetados a través del fondo de fideicomiso.

Si usted tiene más de un plan MA o MAPD disponible, ya sea a través del fondo de fideicomiso o de otro lugar, usted debe decidir qué plan funciona mejor para usted y su familia.