



Buenas noticias para todos los miembros de PPO: ¡Un nuevo beneficio!

LifeReferrals 24/7 **Página 3**

EN ESTA EDICIÓN

Nuevas tarjetas de identificación y salud mental

Página 2

LifeReferrals 24/7

Página 3

Depósito directo e información fiscal

Página 4

Preparación para la Jubilación

Página 5

Solidaritus: Cómo debería sentirse la atención médica

Página 5

Sopa de letras del FYB

Página 6

Receta: Tazones de fideos de calabaza

Página 7

Conserjería de Medicare y pago de licencia por enfermedad

Página 8

VALOR FUNDAMENTAL DE LA OFICINA DEL FONDO DE FIDEICOMISO: PRUDENCIA FINANCIERA

Administraremos y protegeremos sabiamente los recursos del fondo de fideicomiso en cumplimiento de nuestra responsabilidad fiduciaria



¡Su nueva tarjeta de identificación de Blue Shield ya está disponible!

¿Quién obtiene una identificación?

La oficina del fondo de fideicomiso ha generado tarjetas de identificación actualizadas en línea para los miembros Jubilados Activos y No Cubiertos por Medicare en el plan PPO de Blue Shield. Usted podrá acceder a su tarjeta de identificación en cualquier lugar las 24 horas del día, los 7 días de la semana, usando su celular, tableta o computadora.

¿Cuándo estarán disponibles las nuevas tarjetas en línea?

Las nuevas tarjetas de identificación **YA ESTÁN DISPONIBLES** para verlas e imprimirlas desde su cuenta de participante de ufcwtrust.com. Inicie sesión en su cuenta de participante de ufcwtrust.com para ver e imprimir su tarjeta de identificación hoy mismo.



Escanee el código QR para iniciar sesión en su cuenta de participante



Actualización de la red PPO de salud mental

A partir del 1 de enero del 2025, Blue Shield reemplazó a Uprise Health como la red PPO para su beneficio de salud conductual. Esto significa que usted no tendrá que hacer malabarismos con dos redes; solo tendrá que usar la red PPO de Blue Shield y tendrá acceso ampliado a más proveedores dentro de la red para el tratamiento de la salud mental y el consumo de sustancias. Los reclamos de los proveedores se procesarán más rápido, lo que garantiza la continuidad de los servicios.

Asegúrese de que su proveedor esté dentro de la red de Blue Shield, de modo que obtenga el mayor nivel de beneficios. Para determinar si su proveedor está dentro de la red, usted puede comunicarse con Blue Shield of California o visitar ufcwtrust.com.

¿Qué sucede si estoy viendo a un proveedor de Uprise en este momento?

La gran mayoría de los proveedores de Uprise también están dentro de la red de Blue Shield. Muestre su tarjeta de identificación de Blue Shield a su proveedor y dígame que ahora debe facturar sus reclamos a Blue Shield.

¿Qué sucede si mi proveedor actual no está en la red de Blue Shield?

¡No se preocupe! En este caso poco común, el fondo de fideicomiso tiene un procedimiento de transición establecido para garantizar que no haya interrupciones en su tratamiento. Llame al TFO para analizar y comprender los detalles de este proceso.

Cada miembro de PPO ha recibido una nueva tarjeta de identificación de Blue Shield en enero del 2025. ¡Inicie sesión en su cuenta de participante en ufcwtrust.com para obtener su nueva tarjeta de identificación! También puede descargarla en su celular.

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 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 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.



For Your Benefit es la publicación oficial de 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 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

LifeReferrals 24/7

Expertos que le ayudarán a enfrentar la vida

Todos necesitamos ayuda en algún momento. LifeReferrals 24/7 ofrece asistencia conveniente y confidencial para ayudarlo a afrontar los desafíos de la vida. Una simple llamada lo conecta con un equipo de profesionales experimentados listos para ayudarlo con una amplia gama de problemas personales, familiares y laborales.

Life Referrals 24/7 está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año sin copago ni costo adicional.* Se le orientará hacia el servicio adecuado en función de sus necesidades:

Asesoramiento personal

Para asuntos como problemas de pareja, estrés y duelo, puede solicitar sesiones presenciales con terapeutas autorizados.

Se incluyen tres visitas en persona en cualquier período de seis meses.

Asistencia legal

Solicite consultas para asuntos legales como fideicomisos, testamentos, divorcio, custodia de los hijos, problemas entre propietarios e inquilinos, disputas de consumidores y lesiones personales.†

- Usted tiene derecho a una consulta de hasta 60 minutos por cada tema por año, por teléfono o en persona, con un abogado o mediador.
- Reciba una tasa de descuento preferencial del 25% o más de la tarifa por hora, según los tipos de servicios que utilice, después de la primera consulta.

- Hay disponibles herramientas en línea y recursos educativos, que incluyen formularios legales de muestra y plantillas sobre una variedad de temas.

Asesoramiento financiero

Solicite consultas con profesionales financieros sobre temas como preparación de impuestos, planificación universitaria y de jubilación, elaboración de presupuestos, deudas y crédito, y préstamos e hipotecas.

- Usted puede acceder a dos consultas telefónicas de 30 minutos por cada tema por separado, por año.
- Se aplican tarifas con descuento si elige continuar trabajando con un asesor financiero más allá de las consultas iniciales.
- Hay herramientas en línea y recursos educativos disponibles, incluidas calculadoras fáciles de usar para financiación personal y de vivienda, inversiones y jubilación.

Resolución de casos de robo de identidad

- Usted puede acceder a una consulta telefónica de 60 minutos con un especialista en resolución de fraudes (FRS) altamente capacitado. Un FRS puede ayudar a restablecer la identidad y el crédito, disputar deudas fraudulentas y prevenir futuros casos de robo de identidad.
- Kits de respuesta de emergencia para el robo de identidad gratuitos.

Referencias a recursos comunitarios ††

Un especialista puede brindar información útil y referencias a una amplia gama de recursos, entre ellos:

- Recursos para padres
- Cuidado de niños, niñas, ancianos y ancianas
- Programas de comidas
- Ayuda con el transporte
- Aprendizaje permanente

Llame a LifeReferrals las 24 horas, los 7 días de la semana, sin cargo, en cualquier momento, al (800) 985-2405. O visite lifereferrals.com e ingrese el código de acceso: bsc.

* Es posible que algunos servicios no estén disponibles para todos los miembros de Blue Shield; consulte la evidencia de cobertura o el certificado de seguro de su plan, o llame al número de servicio al cliente que se encuentra en su tarjeta de identificación de miembro de Blue Shield para ver qué ofrece su plan.

† Las consultas legales relacionadas con disputas con su empleador (u otros asuntos relacionados con el trabajo) están excluidas.

†† Todos los costos asociados con el uso de los recursos de la comunidad son responsabilidad del miembro.

Un nuevo beneficio para los miembros de PPO

Hemos lanzado un nuevo beneficio llamado LifeReferrals 24/7 para cualquier miembro activo de la UEBT que tenga Blue Shield of California. Este es su nuevo programa de asistencia al empleado (EAP).

¡Este servicio incluye tres sesiones en persona con un terapeuta autorizado sin costo cada seis meses! Hay disponibles citas tanto en persona como virtuales.

Después de tres sesiones, el terapeuta puede determinar si necesita tratamiento adicional y derivarlo a un proveedor de Blue Shield dentro de la red. Una vez que el terapeuta de LifeReferrals 24/7 lo conecte con un proveedor de Blue Shield, los cargos por

el servicio del proveedor de Blue Shield estarán sujetos a los deducibles, copagos y coseguros normales.

El programa LifeReferrals 24/7 también ofrece una variedad de otros servicios sin costo para respaldar su bienestar mental, incluidas consultas para servicios financieros, servicios legales, asesoramiento sobre robo de identidad y mucho más.

Llame a LifeReferrals las 24 horas del día, los 7 días de la semana, en cualquier momento del día o de la noche al (800) 985-2405 o visite lifereferrals.com e ingrese el código de acceso: **bsc** para conectarse con un experto que lo guiará hacia el servicio adecuado según sus necesidades.

Beneficios del depósito directo que debe conocer

Fuente: SoFi

El depósito directo ofrece conveniencia y flexibilidad. Cuando se jubile, le recomendamos que se inscriba en el depósito directo. Si no está inscrito, esto es lo que puede estar perdiendo.

Reciba su pago temprano

Con el depósito directo, usted puede cobrar sus cheques de pensión temprano. Los depósitos directos pueden llegar a su cuenta uno o dos días hábiles antes de la fecha de pago de su pensión regular. El tiempo promedio para que se acrediten los pagos por depósito directo varía. Algunos bancos pueden poner los fondos a disposición el mismo día en que se depositan.

Evite las filas en el banco/cajero automático

Además de recibir un cheque de pensión anticipado, el depósito directo le ahorra el tiempo y la energía de visitar un banco para depositar un cheque en papel. Es una tarea ardua ir a un banco: tiene que llegar en automóvil u otro medio de transporte, esperar en la fila, trabajar con el cajero automático o completar un formulario de depósito para el cajero. ¡El depósito directo le ahorra todo ese trabajo!



Configuración sencilla

Inscribirse en el depósito directo suele ser tan simple como completar el formulario y pasarlo al departamento de pensiones de la UFCW. El formulario se puede encontrar en

línea en ufcwtrust.com. Usted deberá proporcionar su información personal, así como la información de su cuenta bancaria.

Solo necesita tener su número de cuenta bancaria y número de ruta para configurar el depósito directo; solo proporcione un cheque anulado para verificar los detalles de su cuenta. Un cheque anulado es un cheque en blanco que tiene escrito "VOID" en el frente. No firmará este cheque ni lo extenderá a nombre de nadie. Solo se utiliza como evidencia física de la información de su cuenta bancaria.



Reciba su pago en cualquier lugar

Un cheque en papel es dinero que no está en su cuenta bancaria hasta que lo recibe en el correo o en un apartado postal y lo lleva al banco para depositarlo. El depósito directo automatiza este proceso: El dinero se acredita en su cuenta bancaria ya sea que esté en su casa, de vacaciones, enfermo o de viaje.

Sin riesgo de que le roben o le pierdan los cheques

Los cheques en papel corren el riesgo de extraviarse o, peor aún, de ser víctimas de robo por correo. Si pierde o le roban el pago de su pensión, deberá solicitar a la oficina del fondo de fideicomiso (TFO) que cancele el cheque original y emita uno nuevo. Esto solo significa una mayor demora en recibir el pago. Con el depósito directo, usted no tiene que preocuparse por los cheques perdidos o robados, ya que no hay un papel que cambie de manos.

Sin cargos por cambio de cheques

Los cargos por cambio de cheques pueden reducir los pagos que reciba. Si está cansado de pagar tarifas elevadas por los servicios de cambio de cheques, esa es una gran razón para abrir una cuenta bancaria y configurar el pago de su pensión para depósito directo. Usted puede recibir su pago sin tener que recurrir a una empresa externa o entregar parte de su pensión en comisiones.

Evite las comisiones bancarias

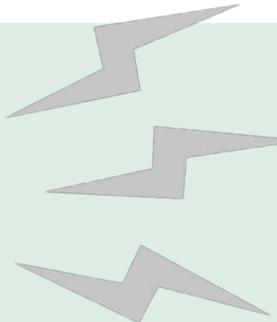
Algunos bancos cobran una comisión de mantenimiento mensual por las cuentas corrientes y de ahorro. El banco puede quitar de esa comisión cuando configure depósitos directos que califiquen. Si usted desea reducir lo que paga en comisiones sin cambiar de banco, inscribirse en el depósito directo podría ser una forma sencilla de recortar costos y ahorrar dinero.

Simplifique los depósitos múltiples

Como se mencionó, usted puede utilizar el depósito directo para recibir muchos tipos diferentes de pagos. Si tiene ingresos de múltiples fuentes, administrar varios cheques en papel podría ser un dolor de cabeza. Tener esos fondos agregados a su cuenta a través del depósito directo puede agilizar la forma en que realiza el seguimiento de los pagos entrantes.

Presupuesto más fácil

El depósito directo también puede eliminar el estrés de la elaboración de presupuestos. Puede eliminar las conjeturas sobre el momento de los pagos de facturas cuando sabe cuándo se depositará su pago de pensión y cuándo puede esperar que se acredite. Puede planificar su presupuesto por pago de pensión o por mes, utilizando su cronograma de depósito directo como guía.



Información fiscal: ¡Su formulario 1095-B del IRS del 2024 ya está disponible en línea!

Su 1095-B es un documento fiscal importante sobre la cobertura de salud. Puede ver, descargar e imprimir este formulario yendo a la sección "Documentos fiscales" en la pestaña **correspondencia**, ubicada detrás de su inicio de sesión seguro.

Para acceder a su formulario en línea:

1. Inicie sesión en su cuenta de participante de ufcwtrust.com
2. En el menú a su izquierda, haga clic en la pestaña **correspondencia**
3. Usted puede encontrar el formulario en la sección **documentos fiscales**





solidaritus

Así es como debería sentirse la atención médica

¿Ya experimentó la diferencia de Solidaritus?

¡Esta experiencia de atención primaria que cambia las reglas del juego está disponible para los miembros elegibles de UFCW* en tres ubicaciones! Así es como se siente ser un VIP de la atención médica...

*Si usted es miembro del plan Premier o jubilado no afiliado a Medicare inscrito en el plan PPO, usted y los miembros de su familia inscritos son elegibles. Las primas semanales por dependientes aún se aplican. Inscríbase ahora o reserve su lugar en la lista de espera. El espacio es limitado. ¡Actúe ahora!

• Es de Bajo Costo

Sin costos de bolsillo por visitas al consultorio. Sin copagos. Sin deducibles.

• Es Atención de Conserjería

Su médico de Solidaritus puede atender todas sus necesidades de atención primaria o trabajar en estrecha colaboración con su médico/a actual. Su médico/a de Solidaritus también puede proporcionar derivaciones dentro de la red.

• Es Atención a Su Ritmo

Disfrute de visitas sin prisas con su médico personal, ADEMÁS de acceso ilimitado por teléfono, mensaje de texto y correo electrónico.

• Es un Ahorro de Tiempo

Visite a su médico/a, realice análisis de laboratorio y reciba el primer surtido de sus medicamentos,** ¡todo en la misma visita!

**Usted puede recibir el primer surtido de ciertos medicamentos recetados de mantenimiento y atención de urgencia, y pagará un copago de \$7 por estos medicamentos.



¿Está listo para aprovechar su estatus VIP?
¡Visite el sitio de UFCW Trust y regístrese hoy!

Disponible en una ubicación cerca de usted

APERTURA EN MARZO DE 2025

745 The Alameda

745 The Alameda, Suite 10
San Jose, CA 95126

ABIERTO

988 El Camino Real, Suite 8
South San Francisco, CA 94080

ABIERTO

Blue Oaks Town Center
6644 Lonetree Blvd. #300
Rocklin, CA 95765

For Your Benefit

BÚSQUEDA DE PALABRAS

¡Busque estas palabras clave de la edición de invierno de For Your Benefit 2024-2025!

CORRESPONDENCIA

DEPÓSITO

EJERCICIO

FÍSICA

MEDICARE

REFERENCIAS

SIMPLIFICAR

SOLIDARITUS

TERAPEUTA

TRATAMIENTO

YQVDJWJTBWSSTSBLYWUVGCHTAEBLIN
JHUWADXYTJGXGROFAMTMOENTPJIELR
XIVLFNBBOFWCZULUHDKQSJVNELHAZ
WTLXYZGOOZRZKJJAIEDQJKFRMRUCZB
TIXGSFZGJOZGZKRPVDNEBUAKECWRZR
ZDQGTSYJUUVVAOCZGXAACQKNDIOEYY
MPBXRAVRMAURQURLHBWRSCTXCJPGJ
VMTQABEFEDQCPXVPOOSBIAXWCIXKV
JYPNTFFGÍFXPNEGIGHRTTTFDAOPTTV
HKMLAEPWXSEWTBFYKOIYYQUSRBOGLZ
FJSXMJRTOUIRGDLKXDHPMNSERQCCP
YDJHIWJAICRCEXOWGZSTEONTFQADNF
OBNEEYRHPZZCANQSQIGSTBBACCYLEC
WRFONECNZETHALCEJIKKCMDYQAMZHO
SKSKTUXVPGUXUOZISCCRSNSEJKXTCG
NNQTOBGMGWKTDLSYAUZPLBVCPPYI IW
TYIKCQKLMOSZAWGEJSBTJXQLZHXRH
RIJYVWAEISITCEFQQRFOYCGLGUCCZJ
EYMHUDWPOPMYLAMYGVEMIMKXUYJIIJ
VWADUGCKDOPXQNNONRGGBBSEQFQHSUS
YIDBDUWZTPLKEGRJFJBXRYWJJWDQOE
NYP I EVZAUWIRRQMMDACPGEPCKJIVRZ
HFJDPKEEQKFTXIJNYWCYLXAYOAVLTB
ZMUMÓSZKMXIZZLIWHYYGYOSKQTDKRY
KRZNSFKHKYCEPGYGGWVCZUOVLTAMFNM
MUYOIERCXHAFYOYBHLKHWCBDFYHWCX
EAQLTRGACORRESPONDENCIAFQOUKSC
UDFYOBBOOJXNORHVOSOLBAMJBHHMWQ
JMQZEJBNQQXOTSFKXWBYCJPFQWFDJN
BHMXYCFRKYS PVD B SFWHNLXGOABDPNH

Crédito de rompecabezas: education.com

RECETA



Tazones de fideos de calabaza

Porciones: 4

Ingredientes:

- Una calabaza espagueti de 8 oz, enjuagada y seca
- 16 oz de vegetales salteados congelados, descongelados (sin el paquete de condimentos)
- 12 onzas de migas sin carne congeladas (la más baja en sodio disponible)
- 2 cucharaditas de aceite de sésamo tostado
- 2 dientes de ajo medianos, picados
- 2 cucharaditas de salsa de soja (la más baja en sodio disponible)
- 1 cucharadita de raíz de jengibre pelada y picada
- 1 cucharadita de vinagre de arroz común o vinagre de vino blanco
- 1/2 taza de maní triturado sin sal, tostado en seco
- 1/4 taza de cilantro picado grueso (opcional)

Instrucciones:

1. Prepare las verduras siguiendo las instrucciones del paquete. Reserve a un lado.
2. Prepare las migas sin carne siguiendo las instrucciones del paquete. Reserve a un lado.
3. Perfore la calabaza varias veces con un cuchillo afilado para ayudar a que escape el vapor mientras se cocina. Caliente la calabaza en el microondas a una potencia del 80 por ciento (medio alto) durante 10 a 15 minutos, o hasta que esté blanda. Si su microondas no tiene plato giratorio, caliente la calabaza en incrementos de 5 minutos, girándola después de cada incremento. Transfiera la calabaza a una tabla de cortar. Deje reposar durante 10 minutos para que se enfríe un poco. Corte por la mitad a lo largo con un cuchillo afilado. Con una cuchara, saque y deseche las semillas. Con un tenedor, raspe la pulpa de la calabaza a lo largo para liberar las hebras, que se parecen a los espaguetis. Gire el tenedor para romper las hebras. Transfíralas a tazones.
4. En una sartén antiadherente grande, caliente el aceite de sésamo a fuego medio, revolviendo para cubrir el fondo. Agregue el ajo. Cocine durante 1 minuto, revolviendo con frecuencia. Agregue las verduras salteadas, las migas sin carne, la salsa de soja, la raíz de jengibre y el vinagre. Cocine durante 2 a 3 minutos, o hasta que esté bien caliente, revolviendo ocasionalmente.
5. Vierta la mezcla de verduras sobre la calabaza. Espolvoree con los maníes y el cilantro.

FUENTE (RECETA & FOTO):

- recipes.heart.org

Servicio de conserjería de Medicare

Asistencia para la inscripción del TFO

Navegar por la jubilación y la inscripción en Medicare puede ser una experiencia abrumadora y confusa.

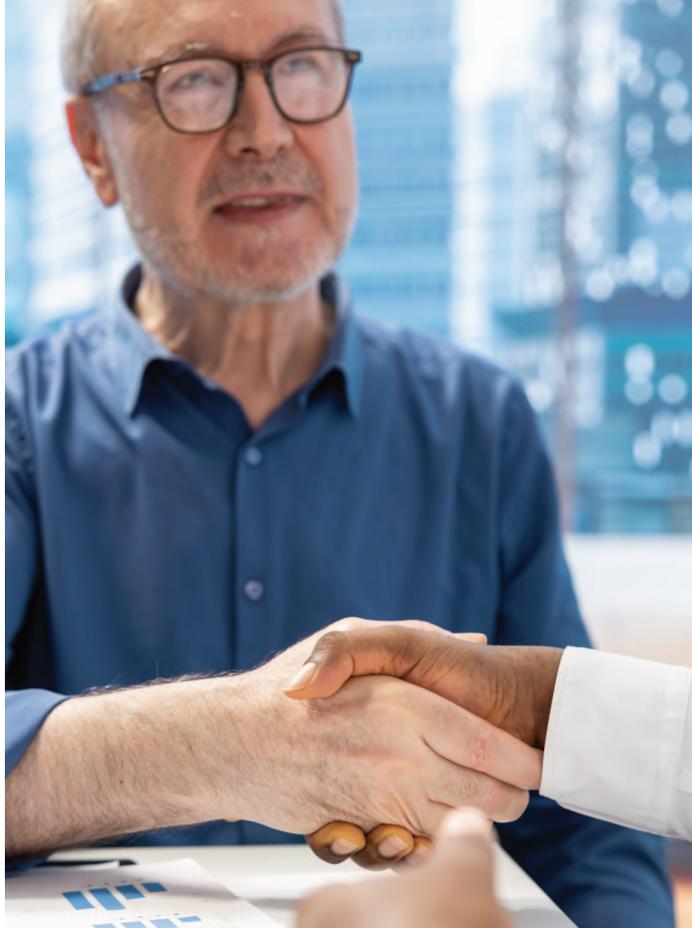
La TFO se complace en anunciar nuestro nuevo servicio de conserjería de Medicare a partir del 1 de febrero del 2025 para apoyar a los Miembros durante este proceso. Este nuevo servicio incluye programar una reunión individual para ayudar a nuestros Miembros Jubilados que no son de Medicare a prepararse para Medicare. En la reunión, analizaremos todas las opciones de Planes disponibles para cada Miembro cuando sean elegibles para Medicare.

Nuestro servicio de conserjería analiza:

- todas las opciones que ofrece su fondo de beneficios
- en qué partes de Medicare necesita inscribirse
- cómo navegar por la seguridad social
- el costo y los beneficios de cada plan

El proceso comenzará para cada Jubilado que no es de Medicare cuando cumpla 64 años. Nuestro objetivo es ayudar a cada Miembro a lograr una transición exitosa y sin estrés a los beneficios de Medicare.

¿Qué puede esperar? Cuando cumpla 64 años, recibirá una carta que le explicará todo el “proceso de ingreso.” Usted también recibirá información de su plan actual de jubilados que no es de Medicare. A los 64 años y 9 meses, recibirá una invitación para reunirse con un especialista de Medicare de TFO que programará



una reunión de una hora con usted cuando le resulte conveniente.

Durante la reunión, analizaremos toda la información y las acciones necesarias. Esta es la oportunidad de obtener respuestas a todas sus preguntas. Al finalizar la reunión, estamos seguros de que usted podrá transitar esta próxima etapa de su vida. ¡Esperamos hablar con usted!

Preguntas frecuentes sobre el pago de la licencia por enfermedad

¡El pago de la licencia por enfermedad está a la vuelta de la esquina! A continuación, se incluyen algunas preguntas frecuentes (FAQ) y respuestas para ayudarle a saber qué esperar.

¿Cuándo debería esperar recibir su pago de licencia por enfermedad?

Los Participantes Elegibles recibirán su pago a más tardar el 31 de marzo del 2025. No es necesario presentar un reclamo para el pago de la licencia por enfermedad.

¿Cómo sabe si es elegible?

Es elegible para el pago de la licencia por enfermedad si es un Participante Activo en el plan Ultra o Premier que acumuló y tuvo el máximo de 360 horas de licencia por enfermedad en su banco de licencia por enfermedad al 31 de diciembre del 2024. **Nota:** Si usted presenta un reclamo por el tiempo perdido en diciembre, no será elegible para un pago de licencia por enfermedad porque no tendrá 360 horas en su banco de licencia por enfermedad antes del 31 de diciembre, ya que no se aplicarán nuevas acumulaciones.

¿Cuánto será su pago de licencia por enfermedad?

El monto máximo de pago por licencia por enfermedad es de \$400. Este monto se reduce en \$10 por cada hora de licencia por enfermedad de la industria o de licencia por enfermedad de California que haya utilizado durante el año calendario 2024. Recibir un pago por licencia por enfermedad no reduce ni causa ninguna reducción en su saldo bancario de licencia por enfermedad existente.

