



Laborers

Boletín de Beneficios

Para ayudarle a entender sus beneficios

CLAREMONT

PROGRAMA DE ASISTENCIA PARA LOS EMPLEADOS (EAP) SERVICIOS DE CONSEJERÍA

Solamente para los Participantes del Plan Activo

Claremont proporciona los siguientes servicios a los participantes elegibles.

- Consejería personal
- Consultas legales
- Consultas financieras
- Referencias para cuidado de dependientes
- Cuidado de niños y ancianos
- Ayuda con la adopción
- Asistencia escolar/universitaria
- Cuidado de animales domésticos
- Referencia a recursos comunitarios
- Personal profesional con licencia
- Citas durante el día y en la noche
- Garantía de confidencialidad
- Tarifa negociada por atención continua

Claremont debe autorizar previamente todos los servicios del programa EAP. Los miembros de Kaiser deben continuar con los servicios de Kaiser después de tres sesiones de consejería del Programa de Asistencia para los Empleados de Claremont.

Agua: Cubra sus Necesidades Diarias de Líquidos



El agua es esencial para nuestro cuerpo. De la misma manera que una planta seca en casa parece beneficiarse al recibir agua, cada una de la células, tejidos y órganos de nuestro cuerpo necesita agua.

Comúnmente consumimos líquidos al beber cuando tenemos sed y al beber líquidos con las comidas. Los alimentos líquidos incluyen caldos y otros alimentos que tienen entre el 85% y el 95% de agua como el apio, los tomates, las naranjas y los melones.

El agua ayuda al cuerpo con lo siguiente:

- Mantiene normal la temperatura.
- Lubrica y acojina las articulaciones.
- Protege su espina dorsal y otros tejidos sensibles.
- Elimina desperdicios por medio de la orina, sudor y la excreción.

Beber agua repone lo que su cuerpo pierde a lo largo de las actividades diarias normales. Reponer el agua perdida puede evitar la deshidratación y la enfermedad. Si participa en actividades físicas vigorosas, es

importante que beba antes de que sienta la sed. La sed es una señal que su cuerpo va en camino de la deshidratación.

Algunas personas pudieran tener restricciones de líquidos debido a algún problema de salud, por ejemplo alguna enfermedad de los riñones. Si su proveedor de salud le ha dicho que restrinja su consumo de líquidos, asegúrese de seguir ese consejo.



PLAN ÓPTICO VSP Value Plan

Examen de la vista y anteojos: cada 12 meses

Copago por el examen de la vista: \$10

Armazones: cada 24 meses

Copago por anteojos o armazones: \$20

Plan Activo del Plan Pago Directo

Plan Activo del Plan de Pago Directo

Año del Plan Maximo Costos del Propio Bolsillo:

- \$3,000 por individual
- \$6,000 por familia

Año del Plan:

- 1° de marzo - 30 de abril

Costos del Propio Bolsillo



Antes de que reciba los servicios de un Proveedor – siempre pregúntele si sigue siendo un Proveedor participante del Plan de Comprador Prudente de Anthem Blue Cross.

Al utilizar un Proveedor participante de la Red de Comprador Prudente de Anthem Blue Cross se ahorra dinero de su parte de costos del propio bolsillo.

Para información al día, póngase en contacto con el Plan de Comprador Prudente de Anthem Blue Cross al 800-274-7767.

Beneficio Temporal Suplementario de Pensión

En 1993, los Fideicomisarios añadieron un Beneficio Temporal Suplementario al beneficio de pensión mensual de la mayoría de los pensionarios. La finalidad del beneficio suplementario era, y sigue siendo, ayudar a los pensionarios y beneficiarios a pagar su Plan de Salud y Bienestar de Retirados. En diciembre de 2007, los Fideicomisarios aprobaron extender el beneficio suplementario tres años más hasta el 30 de noviembre de 2010.



¿Cómo Cambia Mi Plan Médico?



Para cambiar de plan médico, solicite un Formulario de Solicitud del Plan de Beneficios de la Oficina del Fondo de Fideicomiso o de su Unión Local. También podrá imprimir el Formulario en Internet visitando www.norcalaborers.org.

Tenga presente que tiene libertad de cambiar planes dos veces en un año calendario. Usted y sus dependientes elegibles no podrán dividir la cobertura – es decir, usted no podrá inscribirse en el Plan de Pago Directo e inscribir a sus dependientes en Kaiser Permanente.

INFORMACIÓN DE CONTACTO DE LOS PROVEEDORES DE LOS BENEFICIOS

Delta Dental
800-765-6003
www.deltadentalca.org

Bright Now! Dental
888-274-4486
www.brightnow.com

Claremont Behavioral Services
800-834-3773
www.claremonteap.com

Vision Service Plan
800-877-7195
www.vsp.com

Kaiser Permanente / Senior Advantage
800-464-4000
www.kaiserpermanente.org

PacifiCare / Secure Horizons
800-624-8822
www.pacificare.com

DeltaCare PMI
800-422-4234
www.deltadentalca.org

Pacific Union Dental
800-999-3367
www.pacificuniondental.com

Rx Solutions
800-562-6223
www.rxsolutions.com

Podiatry Plan of California
800-367-7762

Health Net / Seniority Plus
800-522-0088 / 800-275-4737
www.healthnet.com