



Laborers Quarterly

A publication for Northern California Laborers.



Q3 - 2017

Issue 11

www.norcalaborers.org

Need to Know

New Website www.norcalaborers.org

If you haven't yet visited our newly redesigned website, featuring improved access to benefits information, please make sure to visit as soon as you get a chance. Once there, you'll find:

- A centralized Forms & Publications page
- An interactive Trust Fund Calendar
- Inactive Member information and resources
- Reciprocity information and forms
- West Coast and National Laborers information and other resources

This new website will allow flexibility going forward so that we can continue to improve it to better meet your needs.

Annual Pension Funding Notice

In late September, the Trust Fund Office will mail two notices regarding the Pension plan's funded status:

Annual Funding Notice - Describes the overall financial health of the Pension plan and its funded percentage for the 2016 Plan Year (June 1, 2016 – May 31, 2017).

Notice of Funded Status - Describes the plan's funding zone status for the 2017 Plan Year (June 1, 2017 – May 31, 2018) and any steps that may be required to address funding issues.

If you have any questions once you receive these notices, please contact the Trust Fund Office.

New Annuity Summary Plan Description (SPD)

Later this year, you can expect to receive the newly published Annuity Plan SPD booklets. The SPD describes some of the more important features of your Annuity Plan. Once you receive your new SPD, please be sure to discard any previous versions. Keep in mind that this SPD is intended to be a tool for reference in helping you understand your Plan, but it does not contain all the provisions which govern it. The Annuity Plan Rules and Regulations contain detailed descriptions of all these provisions.

You can access a copy of both the SPD (when it becomes available) and the Rules and Regulations by visiting the Forms & Publications page on our website: www.norcalaborers.org.

Claremont EAP: Mental Health Awareness www.claremonteap.com

It is important that you have the tools you need to help live your best life. Some people think that only those with mental illness have to pay attention to their mental health, but the truth is, everyone should. Your emotions, thoughts and attitudes affect energy, productivity and overall health. Good mental health strengthens your ability to cope with every day challenges, and is essential to creating a healthy life.

Claremont offers confidential counseling to help you address issues like:

- | | | |
|-------------------|----------------------|---------------------------------|
| ■ Anxiety | ■ Stress | ■ Marital/Relationship problems |
| ■ Depression | ■ Grief and Loss | |
| ■ Substance Abuse | ■ Parenting Concerns | |

To access your counseling benefit, please call Claremont EAP at 800-834-3773.

DISCLAIMER

The Laborers Quarterly is published with the intent of providing information about the various benefits available to eligible participants and how to effectively use those benefits. There are exclusions and limitations in all benefit plans, so carefully read each plan's Rules and Regulations. Health and Welfare Plan rules should be reviewed before seeking medical care. Your rights as a Plan participant are ultimately determined by the Rules and Regulations of the various benefit plans. If you have any questions about the contents and information in this publication, please contact the Trust Fund Office.

Anthem Benefit Advisors

Direct Payment Plan Participants Only



Need help finding a Primary Care Physician?

....what about a Specialist?

....or a Surgical Center?

....maybe an Urgent Care Center?

Contact Anthem Benefits Advisors: 1-844-437-0488

www.anthem.com/ca

Kaiser Permanente Summer Health Tips

Mens Health

Let's Reach for New Heights

Whether you're exercising, working or just relaxing, healthy choices can help you stay at the top of your game. Take steps to improve your health and lower your risk of developing health problems - because healthier tomorrows start today.

Measure for measure

Guys: If your waist measures more than 40 inches around, it's time to shed some pounds. Too much abdominal fat increases your risk for diabetes and heart disease.

Cook for health

A healthy weight starts at home. Home cooks eat healthier and consume fewer calories than those who cook less, even if they're not trying to lose weight.

Check off a checklist

Due for a health screening? Many of the major health risks men face, like colon cancer and heart disease, can be treated successfully with early diagnosis or prevented altogether.

Sun Safety

Let's Look on the Bright Side

Everybody loves the sunshine. But too much of a good thing can be bad for your health - and your looks. Exposure to the sun's UV rays can lead to skin cancer and speed up aging. Protect yourself by protecting your skin and practicing safe sun.

Stay underexposed

90% of non-melanoma skin cancer is caused by the sun. So are 90% of the visible signs of aging. Two good reasons to wear sunscreen 100% of the time.

Drink up!

Keep your glass at least half full. Water is always a must, but you need extra H₂O when it's hot. Sip steadily through the day to stay healthy and hydrated.

Smear it on

Use at least 1 ounce of sunscreen - that's about the size of a golf ball - if your arms, legs, chest, back and face will be exposed.

Handling Stress

Let's Smile More and Stress Less

Too much stress takes a toll on your body and your mind. It can zap your energy, make it tough to concentrate, and mess with your immune system. That's why it's so important to take control over stress before it takes control over you. Do yourself a favor and find healthy ways to de-stress.

Humor is healthy

A good laugh can be a great stress reliever. Laughter increases your oxygen intake and the endorphines released by your brain. No joke!

Take a deep breath

Did you know that stress can trigger asthma attacks? Learning healthy ways to cope with stress can help you feel better and breathe easier.

Do what you love

Spending time doing something you enjoy can help you stress less. It doesn't even matter what you do - just that you like doing it.

Necesita Saber

Nuevo Sitio de Web www.norcalaborers.org

Si todavía no ha visitado nuestro sitio de web nuevo, con acceso mas facil a informacion de beneficios, por favor asegurese de visitar a lo mas pronto que pueda. Ya estando ahi, encontrara:

- Pagina central de Formas
- Calendario del Fondo Fideicomiso interactivo
- Informacion y recursos para los miembros inactivos
- Formas y informacion sobre Reciprocidad
- Informacion y recursos de Obreros de la Costa Oeste y Nacional

Este nuevo diseño permitira flexibilidad en el futuro, ayudando formar el sitio para mejor satisfacer sus necesidades .

Avisos de Financiamiento Anual de Pension

A fines de Septiembre, el Fondo Fideicomiso enviara do avisos sobre el estado de financiacion del plan de pension:

Aviso de Financiamiento Anual - Describe la salud financiera global del plan de pension y el porcentaje fundado para el Año del Plan 2016 (1o de Junio, 2016 - 31 de Mayo, 2017) .

Aviso de Estado Financiado - Describe el estado del plan en la zona de financiacion para el año del plan de 2017 (1o de Junio, 2017 - 31 de Mayo, 2018) y los pasos que pueden ser requeridos para abordar problemas de financiacion.

Si tiene preguntas ya que reciba estos avisos, por favor pongase en contacto con la Oficina del Fondo Fideicomiso.

Nueva Descripcion Resumida del Plan de Anualidad (SPD)

Mas tarde este año, puede esperar recibir el nuevo Descripcion Resumida del Plan (SPD) de Anualidad. El SPD describe varias de las características mas importantes de su Plan de Anualidad. Ya que reciba su SPD nuevo, asegurese de descartar cualquier versiones previas que tenga. Tenga en cuenta que el SPD es una referencia para ayudarle entender su plan, pero no contiene todas las provisiones que gobiernan el Plan de Anualidad. Las Reglas y Regulaciones del Plan de Anualidad contienen descripciones en detalle de estas provisiones.

Puede revisar el SPD (cuando esta disponible) y las Reglas y Regulaciones visitando la pagina de Formas en nuestro sitio de web: www.norcalaborers.org.

Claremont EAP: Salud Mental www.claremonteap.com

Es importante que usted tenga la ayuda que necesita para vivir su mejor vida. Alguna gente piensa que solamente aquellos con enfermedades mentales tienen que poner atencion a su salud mental, per en realidad, todos deben hacerlo. Sus emociones, pensamientos y actitudes afectan energia, productividad y salud en general. Buena salud mental fortalece su abilidad de poder con dificultades diarios y es esencial en hacer una vida sana.

Claremont ofrece consejo confidencial para ayudarle con problemas como:

- | | | |
|------------------------------|------------------------------------|---|
| ■ <i>Ansiedad</i> | ■ <i>Estres</i> | ■ <i>Problemas de Matrimonio/Relaciones</i> |
| ■ <i>Depresion</i> | ■ <i>Dolor y Perdida</i> | |
| ■ <i>Abuso de sustancias</i> | ■ <i>Preocupaciones Parentales</i> | |

Para accesar su beneficio de consejo, por favor llame a Claremont EAP a 800-834-3773.

DESCARGO DE RESPONSABILIDAD

La revista, Obreros Trimestal, se publica con la intención de proporcionar información sobre los diferentes beneficios disponibles a los participantes elegibles y cómo usar esos beneficios eficazmente. Hay exclusiones y limitaciones en todos los planes de beneficios, así que lea atentamente nuestras diferentes Reglas y Regulaciones del plan. Las reglas del plan de Salud y Bienestar deben revisarse antes de solicitar atención médica. Sus derechos como participante del plan se determinan finalmente por las Reglas y Regulaciones de los diferentes planes de beneficios. Si tiene alguna pregunta sobre la información de esta publicación, comuníquese con la Oficina del Fondos.

Anthem Asesores de Beneficios

Solamente para Participantes en el Plan de Pago Directo



Necesita ayuda?

....us Especialista?

....o un Centro Quirugico?

....quizas un Centro de Atencion Urgente?

Contacte Anthem Asesores de Beneficios: 1-844-437-0488

www.anthem.com/ca

Kaiser Permanente Consejos de Salud para Verano

Salud del Hombre

Logremos Nuevas Metas Saludables

Logre ser el mejor hombre que pueda ser. Ya sea que esté haciendo ejercicio, trabajando o simplemente relajándose, tomar decisiones saludables puede ayudarle a mantenerse en forma. Tome medidas para mejorar su salud y reducir el riesgo de desarrollar enfermedades, porque un futuro más sano empieza hoy mismo.

Midase y decida

Si su cintura tiene mas de 40 pulgadas de circunferencia, es hora de perder algunas libras. Tener demasiada grasa abdominal aumenta su riesgo de tener diabetes y enfermedades cardiacas.

Cocine para su salud

Lograr un peso saludable emieza en casa. Las personas que cocinan comen comidas mas saludables y consumen menos calorías que las personas que cocinan menos, aunque no esten intentando bajar de paso.

Hagase un chequeo

¿Es hora de hacerse una cita de deteccion? Riesgos importantes que enfrentan los hombres, como el cancer de colon y enfermedades cardiacas, se pueden tratar exitosamente -o prevenir- si se diagnostican temprano.

Protejase del Sol

A Disfrutar del Sol de Forma Segura

A todos nos encanta el sol. Pero recibir demasiado de algo bueno puede ser malo para su salud —y su aspecto. La exposición a los rayos UV del sol pueden causar cáncer de piel y acelerar el proceso de envejecimiento. Protéjase al proteger su piel y exponerse de forma segura al sol.

No se exponga de mas

El 90% del cancer de piel que no es melanoma es causado por el sol. Lo mismo es cierto del 90% de los signos visibles de edad. So dos buenos motivos para usar protector solar todo el tiempo.

¡A tomar agua!

Mantenga su vaso por lo menos medio lleno. Debe tomar agua siempre, pero necesita agua de más cuando hace calor. Tome sorbos constantemente a lo largo del día para mantenerse sano e hidratado.

Apliquese bloqueador solar

Use por lo menos 1 onza de protector solar —es como del tamaño de una pelota de golf— si tendrá expuestos los brazos, piernas, pecho, espalda y cara.

Como Manejar el Estrés

Mas sonrisas y menos estres

Tener demasiado estrés puede afectar su cuerpo y su mente. Puede quitarle la energía, hacer que le resulte difícil concentrarse y debilitar su sistema inmunitario. Por eso es tan importante controlar el estrés antes de que pueda controlarlo a usted. Hagase un favor y encuentre maneras saludables de reducir el estrés.

Reirse es sano

Reirse puede ser una muy buena manera de aliviar el estrés. La risa aumenta su ingesta de oxígeno y las endorfinas que libera su cerebro. ¡No es broma!

Respire profundo

¿Sabia que el estrés puede desencadenar ataques de asma? Aprender maneras de lidiar con el estrés puede ayudarle a sentirse mejor y respirar mejor.

Haga cosas que le gusten

Pasar tiempo haciendo algo que le gusta hacer puede ayudarle a estresarse menos. No importa lo que sea, solo que a usted le guste hacerlo.



Laborers Funds Administrative Office
of Northern California, Inc.
220 Campus Lane
Fairfield, CA 94534

Important Dates / Fechas Importantes

7/27	Aug Pension benefit	Pension de Agosto
7/31	July Annuity benefit	Anualidad de Julio
8/29	Sept Pension benefit	Pension de Septiembre
8/31	Aug Annuity benefit	Anualidad de Agosto
9/4	Closed: Labor Day	Oficina cerrada
9/27	Oct Pension benefit	Pension de Octubre
9/29	Oct Annuity benefit	Anualidad de Octubre

Directions / Direcciones

From/De Sacramento: I-80 West/Oeste

Suisun Valley Road/Green Valley Road exit → Right at fork onto Neitzel Road → Left onto Suisun Valley Road → Right onto Campus Lane → Arrive at 220 Campus Lane

Salida de Suisun Valley Road/Green Valley Road → Derecha en Neitzel Road → Izquierda en Suisun Valley Road → Derecha en Campus Lane → Llegue a 220 Campus Lane

From/De San Francisco: I-80 East/Este

Suisun Valley Road exit → Left onto Suisun Valley Road → Right onto Campus Lane → Arrive at 220 Campus Lane

Salida de Suisun Valley Road → Izquierda en Suisun Valley Road → Derecha en Campus Lane → Llegue a 220 Campus Lane

