

Laborers Quarterly

LABORERS FUNDS ADMINISTRATIVE OFFICE OF NORTHERN CALIFORNIA, INC.

Serving Northern California Laborers and their families since 1963.



In this issue...

Biennial Pension Audit (page 5)

Summary Annual Report (page 11)

New Fertility Network through Progyny (page 15)

*Photo Courtesy of Doyle Radford Jr., Business Manager, Local 185
County Acres Solar Project, Roseville, CA*

Managing Stress in Work and Family Life

Balancing work and family life can be stressful. You may feel pulled in different directions, trying to do everything for everyone. Over time, this stress can build up and start to affect your mental and physical health. It's important to recognize the signs of stress and take steps to manage it before it becomes overwhelming.

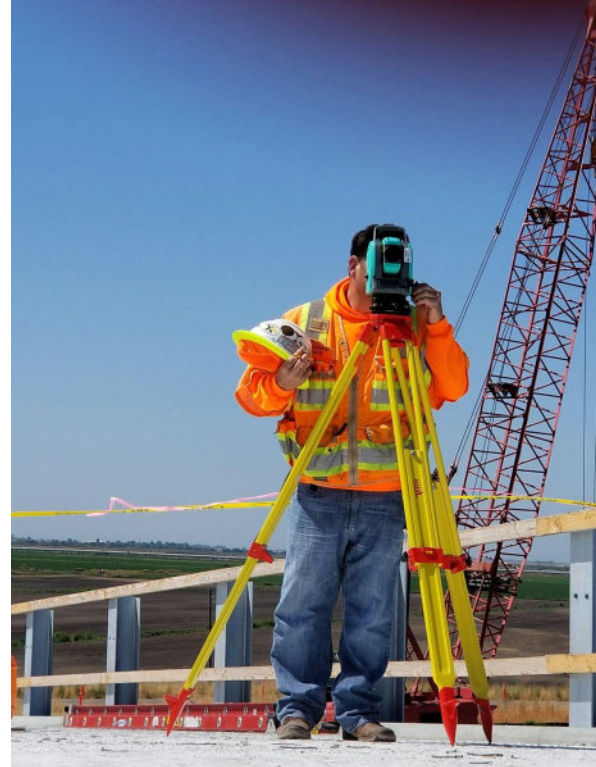
Questions to Ask Yourself:

- Do I feel like I'm always running out of time?
- Am I having trouble focusing at work or at home?
- Do I feel irritable or snap at others more often?
- Have I noticed changes in my sleep or appetite?
- Am I feeling tired or worn out, even when I rest?
- Do I feel guilty about not spending enough time with my family or not being productive enough at work?

If you answered "yes" to some of these questions, you might be experiencing stress from trying to juggle too much. It's okay to acknowledge that life can be challenging, and it's important to find ways to manage that stress.

Strategies for Managing Stress:

- **Set Priorities.** Make a list of what's most important to you at work and at home. Focus on those things first, and try not to get caught up in smaller tasks that aren't as urgent.
- **Take Breaks.** It's easy to keep pushing through when you're busy, but taking short breaks during the day can actually help you be more productive and feel less stressed.
- **Learn to Say No.** You don't have to say "yes" to every request. It's okay to set boundaries and let people know when you can't take on more.
- **Talk to Your Family and Coworkers.** Communication is key. Let your loved ones and colleagues know how you're feeling and what you need from them. They may not realize you're struggling, and opening up can lead to more support.
- **Make Time for Yourself.** Even with a busy schedule, it's important to find a little time each day for activities that help you relax, whether it's reading, exercising, or just taking a few deep breaths.



Your benefits with Spring Health

You don't have to do it alone.

Spring Health—your mental wellness benefit provided by your Laborers Health Plan—can help you work through any difficult feelings you may be experiencing. It's 100% confidential, so your info will never be shared with your employer or anyone else.

Get confidential support:

fao.springhealth.com

1-855-629-0554
(Select option 2 for 24/7 crisis support)

Scan the QR code below to get started



2026 Trust Fund Calendar

Second Quarter

April	May	June
24th Vacation-Holiday Payout Direct Deposit Only	25th Closed: Memorial Day	25th Pension Payout
27th Pension Payout	26th Pension Payout	30th Annuity Payout Reissues Only
30th Annuity Payout	29th Annuity Payout	

Important Dates

Pension Payouts

04/27 - May Pension
05/26 - June Pension
06/25 - July Pension
07/28 - August Pension
08/26 - September Pension
09/25 - October Pension
10/27 - November Pension
11/23 - December Pension
12/15 - January Pension

Annuity Payouts

04/30 - April Annuity
05/29 - May Annuity
June - Reissues Only
July - Reissues Only
August - Reissues Only
09/30 - September Annuity
10/30 - October Annuity
11/30 - November Annuity
12/31 - December Annuity

Vacation-Holiday Payments

04/24 - Direct Deposit Only
10/23 - Vacation-Holiday Check

LFAO Office Closures

05/25 - Memorial Day
07/03 - Independence Day
09/07 - Labor Day
11/26 - Thanksgiving Day
11/27 - Day After Thanksgiving
12/25 - Christmas Day

→ Biennial Pension Audit 2026

The Biennial Pension Audit forms are required to validate pensioners to continue to meet the retirement qualifications necessary to receive benefits from the Laborers Pension Trust Fund.

If you received these forms, please submit your completed forms by June 5, 2026.

For more information, please see pages 5-6.



→ Summary Annual Report

Enclosed with this Quarterly is the Summary Annual Report that provides financial information for the Health & Welfare, Vacation-Holiday and Annuity Plans for fiscal year beginning June 1, 2024, and ending May 31, 2025. The report has been filed with the Employee Benefits Security Administration as required under the Employee Retirement Income Security Act (ERISA) of 1974.

Each summary includes:

- Total income & contributions
- Gains/losses from sale of assets
- Investment earnings
- Administrative costs
- Plan expenses

If you have any questions, please contact us.



Building Healthy Families

(Anthem Participants Only)

Every family's journey looks a little different—and that's what makes yours special. Anthem's all-in-one program is designed to support your family at every stage, whether you're planning for pregnancy, expecting a baby, or navigating the busy years of raising young children.

Building Healthy Families provides personalized, digital support at no extra cost to you, available through the **SydneySM Health** mobile app or on anthem.com/ca. This easy-to-use hub brings together trusted tools, resources, and guidance to help you confidently navigate your family's unique path.

Enroll today!

1. Visit anthem.com/ca or log in to Sydney Health.
2. Find **Featured Programs** at the bottom of the homepage.
3. Select **View All** then choose the **Building Healthy Families** tile.



Member XG

Wish you had a way to check your benefits 24/7? Member XG has you covered!

Scan here to access your member portal, where you can check your work history, Health & Welfare eligibility, Vacation & Annuity account balances and much more.

Brought to you by the LFAO

Laborers LifeCast

Whether you're driving to the jobsite or winding down after a long day, the Laborers LifeCast Podcast is here to keep you informed and engaged. Brought to you by the LFAO, this podcast is your go-to source for:

- ✓ Practical health tips
- ✓ Lifestyle and wellness advice
- ✓ Benefits updates
- ✓ Conversations with medical experts and Trust Fund staff

RECENT EPISODES



BRITT SORIANO
SPRING HEALTH

Introducing your new Employee Assistance Program, Spring Health! Tune in for details about all Spring Health can offer you and your family.



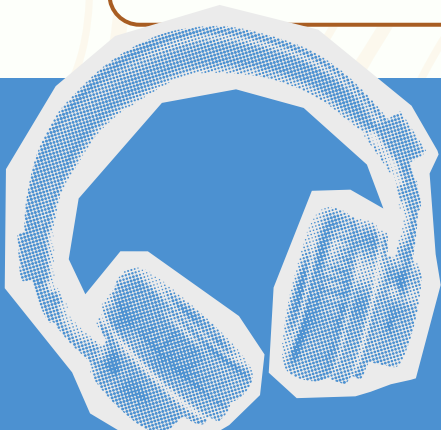
LABORERS FUNDS
RETIREMENT BENEFITS

Understand the Trust Fund's Biennial Audit with LFAO's Pension Leadership. Learn what the Audit is, the types of forms and how to complete them, and methods for submitting your form.

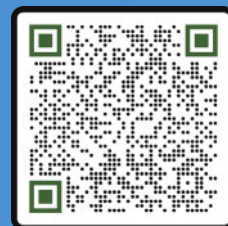


MICHELLE SAN JOSE
MEMO-RIES APP

We're talking memory loss with the creator of the Memo-ries app. Learn how a traumatic brain injury led to the creation of a tool to help Michelle's family—and others—deal with fast-fading memories.



Listen to these episodes and more on Spotify and Apple Podcasts!





2026 Biennial Pension Audit

We're here to help!

If you need assistance with your Audit Statement, please contact the Fund Office at (707) 864-2800, Monday through Friday, from 8:00 AM to 5:00 PM, and we will be happy to discuss options to assist you in completing this process.

Ready to submit your completed Biennial Pension Audit form?

You have several ways to do so—choose the one that works best for you:



OPTION 1

Scan & Email to LFAO

Non-Disability Pensioners: Scan or take a photo of your notarized form and photo ID and email the images to customerservice@lfao.org.

Disability Pensioners: Once your form is complete, email it to customerservice@lfao.org along with one of the following:

- Your Social Security letter or statement, or
- Forms completed by your physician (if requested).



OPTION 2

Complete, Mail, or Drop Off at LFAO

1. Complete the form at the Trust Fund Office *or*
2. Mail the completed form to:
**5672 Stoneridge Drive, Suite 100
Pleasanton, CA 94588** *or*
3. Drop off the completed form with an LFAO staff member in the member lobby.



OPTION 3

Drop Off at Your Local Union

Take the completed form to your Local Union, who can forward it to the Trust Fund Office.



OPTION 4

Zoom Appointment

Call the Trust Fund Office to schedule a virtual appointment via Zoom. As long as you have a camera-enabled device, a member of our team can assist you from your home, with images of your documents and completed forms.

DO I HAVE TO SUBMIT A PENSION AUDIT FORM



The Biennial Pension Audit forms are required to validate that certain pensioners continue to meet the retirement qualifications necessary to receive benefits from the Laborers Pension Trust Fund.



Biennial Pension Audit forms will be sent to the following individuals:

- ✓ Pensioners under age 65.
- ✓ Pensioners between age 65 and 70 ½ as of 12/31/2025 who live within California
- ✓ Pensioners or beneficiaries living outside the United States.
- ✓ Conservator of a pensioner or beneficiary who lives outside of the United States.



The following individuals will NOT be required to complete a Biennial Pension Audit form:

- ✗ New pensioners and beneficiaries who received their first pension check in calendar year 2026.
- ✗ Beneficiaries living within the United States and receiving a pension from the Fund.
- ✗ Conservators of pensioners or beneficiaries living within the United States.



Make sure forms are signed by a Local Union, Trust Fund Representative, or notary public, if required, before submitting them.

PLEASE SUBMIT YOUR FORMS BY JUNE 5, 2026



Get the most out of your hearing benefits



As an Anthem Blue Cross member, you can access a wide range of hearing benefits through **TruHearing**. TruHearing can help deliver the care you need to hear — and live — better.

Anthem has contracted with TruHearing to provide Medicare Advantage PPO members with a supplemental hearing exam, fitting, evaluation, and hearing aid benefits.

Please refer to the benefit chart in your *Evidence of Coverage* for all details and any exclusions.

What a visit with a TruHearing care provider looks like

Some TruHearing locations are independent, while others are located in shopping centers. All are fully equipped to conduct a comprehensive hearing exam.

At your first visit, the care provider will:

- Review your medical history.
- Complete your hearing evaluation.
- Explain your results.
- Review your lifestyle and hearing needs.
- Make recommendations for hearing aids, if you are a candidate.

How to use your hearing benefits

TruHearing location:

- To schedule your appointment, call TruHearing at **855-312-2545**, Monday through Friday, 8 a.m. to 8 p.m. ET. The TruHearing representative will stay on the phone with you while they schedule an appointment with a contracted hearing care provider in your area.
- TruHearing will work directly with Anthem and you will only pay for allowable charges that exceed the benefit amount. Allowable charges may vary according to the hearing aid technology.

Out-of-network (OON) care provider:

- Review your *Evidence of Coverage* for details on your OON benefits and limitations.
- An OON care provider can submit hearing exam claims directly to TruHearing by fax, email, or mail and must include the HCFA 1500 claim form.
- You can submit hearing exam claims directly to TruHearing by fax, email, or mail with a Direct Member Reimbursement Form and receipt (no HCFA 1500 claim form required). You can find the Direct Member Reimbursement Form at [anthem.com/ca/forms](https://www.anthem.com/ca/forms).
- TruHearing will process and pay the hearing exam claim directly to you unless you have assigned payment to the OON care provider. If the care provider is to be paid and TruHearing doesn't have the necessary information to make payment, TruHearing will reach out to the OON care provider.
- Upon receipt of all applicable documentation (and any response needed from the OON care provider), TruHearing will process the hearing exam claim.
- Your OON care provider must order hearing aids from TruHearing to be eligible for the TruHearing benefit.

Email: claims@truhearing.com

Fax: 303-889-5137

Mailing address: TruHearing, 5889 Greenwood Plaza Blvd., Suite 300 Greenwood Village, CO 80111



Do you have questions about your hearing benefits?

Call **TruHearing** at **855-312-2545 (TTY 711)**, Monday through Friday, 8 a.m. to 8 p.m. ET.

Hearing benefit management administered by TruHearing, an independent company.

Out-of-network/noncontracted providers are under no obligation to treat plan members, except in emergency situations. Please call the Member Services number on your member ID card or see your Evidence of Coverage for more information, including the cost sharing that applies to out-of-network services.

Anthem Blue Cross is the trade name of In California: Blue Cross of California, Anthem Blue Cross Partnership Plan, Anthem BC Health Insurance Company and Anthem Blue Cross Life and Health Insurance Company are independent licensees of the Blue Cross Association. In 11 northeastern counties of New York: Anthem Blue Cross is the trade name of Anthem HealthChoice Assurance, Inc., and Anthem HealthChoice HMO, Inc. In these same counties Anthem Insurance Companies, Inc., dba Anthem Blue Cross Retiree Solutions and Anthem Blue Cross HP is the trade name of Anthem HP, LLC. Independent licensees of the Blue Cross Association. Anthem is a registered trademark of Anthem Insurance Companies, Inc.

A Guide to Help Prevent and Manage Diabetes

Your path to a happier and healthier you.



Take Steps to Prevent and Manage Diabetes

We know the job can be demanding—long hours, changing shifts, and stress can make it hard to eat well or find time to exercise. These challenges are real, and they can raise your risk for diabetes. But here's the good news: small changes can make a big difference.

Why It Matters

Nearly 1 in 3 adults in the U.S. have prediabetes, and most don't know it. If nothing changes, prediabetes can turn into type 2 diabetes, which is harder to manage. The good news? Prediabetes can often be reversed with healthy habits.

Simple Lifestyle Changes That Work

- Eating better, moving more, and losing a little weight can cut your risk by up to 58% and even more if you're over 60.
- If you already have diabetes, these same steps can help you manage it.

Tips for Healthier You

- Maintain a healthy weight
- Aim for 150 minutes of exercise each week (that's about 30 minutes, 5 days a week)
- Eat balanced meals and cut back on sugar
- Quit smoking
- Get regular checkups

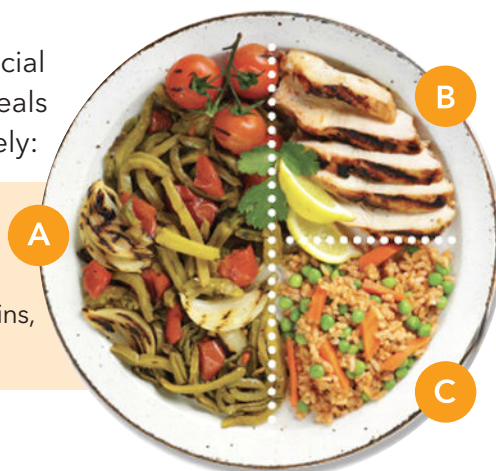
Healthy Eating Basics

People with diabetes don't need special foods; focus on balanced, healthy meals using the plate method. Choose wisely:

A-1/2 plate non-starchy vegetables

B-1/4 plate lean protein

C-1/4 plate starchy foods like whole grains, beans, starchy vegetables, and fruit



Foods to Limit or Avoid

- Sugary foods and drinks
- Refined carbohydrates
- Fatty or heavily processed foods

Foods to Prioritize

- High-fiber, heart-healthy foods, which help control blood sugar.
- A daily variety of:
 - Whole fruits and vegetables
 - Beans, peas, and whole grains (brown rice, quinoa, oatmeal, whole-wheat bread)
 - Lean proteins: fish, skinless poultry, soy, lean meats, nuts, low-fat cheese
 - Milk or alternatives: plant-based milk, Greek or other unsweetened yogurt
 - Heart-healthy fats like olive oil or avocado oil

These healthy eating choices benefit everyone in the household, not just individuals with diabetes.

Slow and Steady Wins the Race

Small steps—like swapping soda for water or adding a short walk to your day—can lead to lasting improvements. *Know your risk and ask your doctor about getting screened.*



1-800-464-4000 TTY 711

Online Resources

To learn more about diabetes, scan this QR code.

Your 24/7 Health Support – No Appointment Needed

Why stay engaged in your health?

Even if you feel great, regular care helps catch problems early and keeps you strong for the future. Now, it's easier than ever with **24/7/365 on-demand virtual care through Transcarent**—no waiting rooms or appointments required.

What can virtual care help with?

- Diabetes, hypertension, asthma, heart disease
- Depression, anxiety, obesity, diet & exercise
- Age-specific screenings (colon cancer, prostate cancer, STIs, etc.)
- Routine lab orders and vaccine guidance
- Birth control, menstrual health, smoking cessation
- 1000+ common conditions like allergies, flu, gastroenteritis and more

Stay on top of your health, conveniently and affordably.

Cost

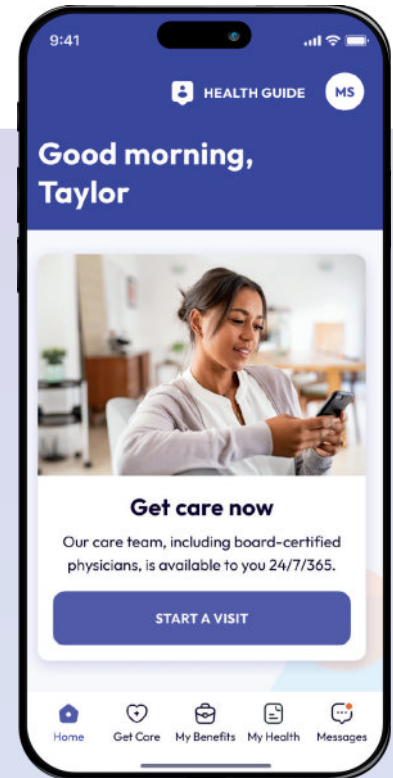
\$0 per visit

Eligibility

Medical enrolled employees and dependents (ages 1+)

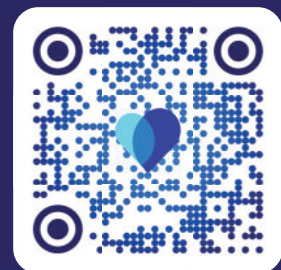
(888) 293-2939

Transcarent is a health and care benefit included in the Laborers Direct Payment Health Plan. Access to Health Guides is available by phone only for Retired Direct Payment Plan members covered by Medicare. Transcarent is currently not available to employees enrolled in the Kaiser Health Plan or the Anthem Medicare Advantage (MA) Plan.



Get started

Get diagnoses, treatment, lab orders, prescriptions, and peace of mind—24/7/365.



Download the Transcarent app from the App Store or Google Play

LABORERS TRUST FUNDS FOR NORTHERN CALIFORNIA

HEALTH AND WELFARE
ANNUITY
VACATION-HOLIDAY



SUMMARY ANNUAL REPORT
2025

LABORERS HEALTH AND WELFARE PLAN FOR NORTHERN CALIFORNIA SUMMARY ANNUAL REPORT 2025

This is a summary of the annual report of the Laborers Health and Welfare Trust Fund for Northern California, EIN 94-1235152, Plan No. 501, for period June 1, 2024, through May 31, 2025. The annual report has been filed with the Employee Benefits Security Administration, as required under the Employee Retirement Income Security Act of 1974 (ERISA).

The Board of Trustees of the Laborers Health and Welfare Trust Fund for Northern California has committed itself to pay certain medical, dental, optical, prescription drug, vision, death and disability benefit claims incurred under the terms of the Plan.

Insurance Information

The plan has contracts with Anthem BC Health Insurance Company, Delta Dental of California, Kaiser Foundation Health Plan, Inc., Newport Dental Plan, Claremont Behavioral Services, Inc. and UnitedHealthcare Insurance Company to pay certain behavioral health, medical and dental claims incurred under the terms of the plan. The total premiums paid for the plan year ending May 31, 2025, were \$167,933,316.

Basic Financial Statement

The value of plan assets, after subtracting liabilities of the plan, was \$443,719,665 as of May 31, 2025, compared to \$436,119,498 as of June 1, 2024. During the plan year the plan experienced an increase in its net assets of \$7,600,167. This increase includes unrealized appreciation and depreciation in the value of plan assets; that is, the difference between the value of the plan's assets at the end of the year and the value of the assets at the beginning of the year or the cost of assets acquired during the year. During the plan year, the plan had total income of \$477,062,703, including employer contributions of \$413,571,853, participant contributions of \$12,886,592, realized gains of \$3,305,112 from the

sale of assets, earnings from investments of \$31,525,958, and other income of \$15,773,188.

Plan expenses were \$469,462,536. These expenses included \$21,820,534 in administrative expenses, and \$447,642,002 in benefits paid to participants and beneficiaries.

YOUR RIGHTS TO ADDITIONAL INFORMATION

You have the right to receive a copy of the full annual report, or any part thereof, on request. The items listed below are included in that report:

1. An accountant's report;
2. Financial information;
3. Assets held for investment;
4. Transactions in excess of 5% of the plan assets;
5. Insurance information, including sales commissions paid by insurance carriers; and
6. Information regarding any common or collective trusts, pooled separate accounts, master trusts or 103-12 investment entities in which the plan participates.

To obtain a copy of the full annual report, or any part thereof, write or call the office of Laborers Health and Welfare Trust Fund for Northern California at 5672 Stoneridge Drive, Suite 100, Pleasanton, CA 94588, or by telephone at (707) 864-2800. The charge to cover copying costs will be \$13.75 for the full annual report, or \$0.25 per page for any part thereof.

LABORERS ANNUITY PLAN FOR NORTHERN CALIFORNIA SUMMARY ANNUAL REPORT 2025

This is a summary of the annual report Form 5500 Annual Return/Report of Employee Benefit Plan for Laborers Annuity Plan for Northern California, EIN 94-6277608, Plan No. 002, for the year ended May 31, 2025. The Form 5500 annual report has been filed with the Employee Benefits Security Administration, as required under the Employee Retirement Income Security Act of 1974 (ERISA).

Basic Financial Statement

Benefits under the plan are provided by insurance and a trust fund. Plan expenses were \$86,458,906. These expenses included \$3,373,403 in administrative expenses, and \$83,085,503 in benefits paid to participants and beneficiaries. A total of 78,189 persons were participants in or beneficiaries of the plan at the end of the plan year, although not all these persons had yet earned the right to receive benefits.

The value of plan assets, after subtracting liabilities of the plan, was \$1,537,125,861 as of May 31, 2025, compared to \$1,374,682,627 as of June 1, 2024. During the plan year the plan experienced an increase in its net assets of \$162,443,234. This increase includes unrealized appreciation and depreciation in the value of plan assets; that is, the difference between the value of the plan's assets at the end of the year and the value of the assets at the beginning of the year or the cost of assets acquired during the year. The plan had total income of \$248,902,140, including employer contributions of \$152,041,199, realized gains of \$10,783,861 from the sale of assets, and earnings from investments of \$85,371,570 and other income of \$705,510.

Minimum Funding Standards

Enough money was contributed to the plan to keep it funded in accordance with the minimum funding standards of ERISA.

YOUR RIGHTS TO ADDITIONAL INFORMATION

You have the right to receive a copy of the full annual report, or any part thereof, on request. The items listed below are included in that report:

1. An accountant's report;
2. Financial information and information on payments to service providers;
3. Assets held for investment;
4. Transactions in excess of 5% of the plan assets;
5. Insurance information, including sales commissions paid by insurance carriers; and
6. Information regarding any common or collective trusts, pooled separate accounts, master trusts or 103-12 investment entities in which the plan participates.

To obtain a copy of the full annual report, or any part thereof, write or call the office of Laborers Funds Administrative Office of Northern California, Inc, at 5672 Stoneridge Drive, Suite 100, Pleasanton, CA 94588, or by telephone at (707) 864-2800. The charge to cover copying costs will be \$9.25 for the full annual report, or \$0.25 per page for any part thereof.

LABORERS VACATION-HOLIDAY TRUST FUND FOR NORTHERN CALIFORNIA SUMMARY ANNUAL REPORT 2025

This is a summary of the annual report of the Laborers Vacation-Holiday Trust Fund for Northern California, EIN 94-6092198, Plan No. 501, for period June 1, 2024, through May 31, 2025. The annual report has been filed with the Employee Benefits Security Administration, as required under the Employee Retirement Income Security Act of 1974 (ERISA).

The Board of Trustees of Laborers Vacation/Holiday Trust Fund for Northern California has committed itself to pay certain vacation benefit claims incurred under the terms of the plan.

Basic Financial Statement

The value of plan assets, after subtracting liabilities of the plan, was \$7,423,782 as of May 31, 2025, compared to \$4,519,752 as of June 1, 2024. During the plan year the plan experienced an increase in its net assets of \$2,904,030. During the plan year, the plan had total income of \$129,432,484, including employer contributions of \$127,148,632, and earnings from investments of \$2,283,852.

Plan expenses were \$126,528,454. These expenses included \$35,484,970 in administrative expenses (including \$33,912,339 of supplemental dues collected and forwarded to the District Council), and \$91,043,484 in benefits paid to participants and beneficiaries.

YOUR RIGHTS TO ADDITIONAL INFORMATION

You have the right to receive a copy of the full annual report, or any part thereof, on request. The items listed below are included in that report:

1. An accountant's report;
2. Financial information; and
3. Assets held for investment.

To obtain a copy of the full annual report, or any part thereof, write or call the office of the Laborers Vacation-Holiday Trust Fund for Northern California at 5672 Stoneridge Drive, Suite 100, Pleasanton, CA 94588, or by telephone at (707) 864-2800. The charge to cover copying costs will be \$3.75 for the full annual report, or \$0.25 per page for any part thereof.

You also have the right to receive from the plan administrator, on request and at no charge, a statement of the assets and liabilities of the plan and accompanying notes, or a statement of income and expenses of the plan and accompanying notes, or both. If you request a copy of the full annual report from the plan administrator, these two statements and accompanying notes will be included as part of that report. The charge to cover copying costs given above does not include a charge for the copying of these portions of the report because these portions are furnished without charge.

You also have the legally protected right to examine the annual report at the main office of the plan at 5672 Stoneridge Drive, Suite 100, Pleasanton, CA 94588 and at the U.S. Department of Labor in Washington, D.C., or to obtain a copy from the U.S. Department of Labor upon payment of copying costs. Requests to the Department should be addressed to: Public Disclosure Room, Room N-1513, Employee Benefits Security Administration, U.S. Department of Labor, 200 Constitution Avenue, N.W., Washington, D.C. 20210.



Important Announcement

Please provide a copy of this Announcement to your Spouse and eligible children enrolled in the Plan.

Date: January 30, 2026
To: All eligible Active, Special, and Retired Plan Participants and their Spousal or Domestic Partner Dependents, including COBRA Beneficiaries enrolled in the Direct Payment Plan of the Laborers Health and Welfare Trust Fund for Northern California
From: Board of Trustees
Subject: New Fertility Network Exclusively Through Progyny

This Notice is intended to advise you of certain material modifications that have been made to the Laborers Health and Welfare Trust Fund for Northern California. **This information is VERY IMPORTANT to you and your dependents.** Please take the time to read it carefully.

FERTILITY BENEFITS EFFECTIVE JANUARY 1, 2026

Effective for services on or after January 1, 2026, the Plan is implementing a new fertility benefit for all eligible employees, spouses, and/or domestic partners enrolled in the Direct Payment Plan (dependent children are not eligible for these benefits). Kaiser members can obtain fertility benefits directly through Kaiser. The Direct Payment Plan will cover fertility treatments through the Progyny network, including:

- Services required to diagnose infertility, including laboratory and imaging services
- Services to treat infertility, including medications, artificial insemination, and in vitro fertilization
- A maximum of three completed oocyte retrievals with unlimited embryo transfers in accordance with the guidelines of the American Society for Reproductive Medicine (ASRM), using single embryo transfer when recommended and medically appropriate
- Medically necessary coverage of tissue storage, such as those necessary prior to chemotherapy, for up to one year.

These benefits are not subject to an annual deductible and will be reimbursed at 90% coinsurance. You have a separate individual out of pocket maximum of \$2,000 per calendar year.

Progyny is a fertility benefit administrator with benefits designed to provide comprehensive coverage for fertility treatments to eligible members enrolled in the Anthem Plan. Any services received outside the Progyny network are NOT COVERED.

To learn more about the Plan's fertility coverage through Progyny, find a provider, or activate the Progyny benefit, contact 866.918.9027.

If you should have questions about this important announcement contact the Trust Fund Office, Monday through Friday, 8:00 AM to 5:00 PM.

Sincerely,

Board of Trustees

Laborers Health and Welfare Trust Fund
for Northern California

Receipt of this notice does not constitute a determination of your eligibility. If you wish to verify eligibility, or if you have any questions regarding the Plan changes, contact the Trust Fund Office.

In accordance with ERISA reporting requirements, this document serves as your Summary of Material Modifications to the Plan. Keep this Important Announcement with your Health and Welfare Plan Booklets.



NORTHERN CALIFORNIA TERENCE J. O'SULLIVAN LABORERS TRAINING CENTER

Our Mission:

The Laborers' Training Center provides Construction Laborers comprehensive quality training emphasizing safety, skills and knowledge to increase their marketability and value to themselves, the Signatory Contractors and the Construction Industry.



Contact Us:



925-828-2513



General Questions: info@norcaltc.org

Training Operations: training@norcaltc.org

Apprenticeship Program: apprenticeship@norcaltc.org



1001 Westside Drive
San Ramon, CA 94583

Monday-Friday, 6:00am - 4:00pm

Follow Us On Social Media!



[norcal.ttc](https://www.instagram.com/norcal.ttc)



TikTok

[norcal.ttc](https://www.tiktok.com/@norcal.ttc)



Notice of Privacy Practices

Your Information. Your Rights. Our Responsibilities.

This notice describes how medical information about you may be used and disclosed and how you can get access to this information. **Please review it carefully.**

Your Rights

You have the right to:

- Get a copy of your health and claims records
- Correct your health and claims records
- Request confidential communication
- Ask us to limit the information we share
- Get a list of those with whom we've shared your information
- Get a copy of this privacy notice
- Choose someone to act for you
- File a complaint if you believe your privacy rights have been violated

➤ *See page 2 of this notice for more information on these rights and how to exercise them*

Your Choices

You have some choices in the way that we use and share information as we:

- Answer coverage questions from your family and friends
- Provide disaster relief
- Market our services and sell your information

➤ *See page 3 of this notice for more information on these choices and how to exercise them*

Our Uses and Disclosures

We may use and share your information as we:

- Help manage the health care treatment you receive
- Run our organization
- Pay for your health services
- Administer your health plan
- Help with public health and safety issues
- Do research
- Comply with the law
- Respond to organ and tissue donation requests and work with a medical examiner or funeral director
- Address workers' compensation, law enforcement, and other government requests
- Respond to lawsuits and legal actions

➤ *See pages 3 and 4 of this notice for more information on these uses and disclosures*

Your Rights

When it comes to your health information, you have certain rights.

This section explains your rights and some of our responsibilities to help you.

<p>Get a copy of your health and claims records</p>	<ul style="list-style-type: none"> You can ask to see or get a copy of your health and claims records and other health information we have about you. We will provide a copy or a summary of your health and claims records, usually within 30 days of your request. We may charge a reasonable, cost-based fee.
<p>Ask us to correct health and claims records</p>	<ul style="list-style-type: none"> You can ask us to correct your health and claims records if you think they are incorrect or incomplete. We may say “no” to your request, but we’ll tell you why in writing within 60 days.
<p>Request confidential communications</p>	<ul style="list-style-type: none"> You can ask us to contact you in a specific way (for example, home or office phone) or to send mail to a different address. We will consider all reasonable requests, and must say “yes” if you tell us you would be in danger if we do not.
<p>Ask us to limit what we use or share</p>	<ul style="list-style-type: none"> You can ask us not to use or share certain health information for treatment, payment, or our operations. We are not required to agree to your request, and we may say “no” if it would affect your care.
<p>Get a list of those with whom we’ve shared information</p>	<ul style="list-style-type: none"> You can ask for a list (accounting) of the times we’ve shared your health information for six years prior to the date you ask, who we shared it with, and why. We will include all the disclosures except for those about treatment, payment, and health care operations, and certain other disclosures (such as any you asked us to make). We’ll provide one accounting a year for free but will charge a reasonable, cost-based fee if you ask for another one within 12 months.
<p>Get a copy of this privacy notice</p>	<ul style="list-style-type: none"> You can ask for a paper copy of this notice at any time, even if you have agreed to receive the notice electronically. We will provide you with a paper copy promptly.
<p>Choose someone to act for you</p>	<ul style="list-style-type: none"> If you have given someone medical power of attorney or if someone is your legal guardian, that person can exercise your rights and make choices about your health information. We will make sure the person has this authority and can act for you before we take any action.
<p>File a complaint if you feel your rights are violated</p>	<ul style="list-style-type: none"> You can complain if you feel we have violated your rights by contacting us using the information on page 1. You can file a complaint with the U.S. Department of Health and Human Services Office for Civil Rights by sending a letter to 200 Independence Avenue, S.W., Washington, D.C. 20201, calling 1-877-696-6775, or visiting www.hhs.gov/ocr/privacy/hipaa/complaints/. We will not retaliate against you for filing a complaint.

For substance use disorder records protected by 42 C.F.R. Part 2, individuals have additional rights regarding the use and disclosure of their information, including the right to provide or revoke consent for certain disclosures, subject to applicable law.

Your Choices

For certain health information, you can tell us your choices about what we share.

If you have a clear preference for how we share your information in the situations described below, talk to us. Tell us what you want us to do, and we will follow your instructions.

In these cases, you have both the right and choice to tell us to:

- Share information with your family, close friends, or others involved in payment for your care.
- Share information in a disaster relief situation.

If you are not able to tell us your preference, for example if you are unconscious, we may go ahead and share your information if we believe it is in your best interest. We may also share your information when needed to lessen a serious and imminent threat to health or safety.

In these cases, we never share your information unless you give us written permission:

- Marketing purposes
- Sale of your information
- Psychotherapy Notes
- Substance use disorder records protected by 42 C.F.R. Part 2 generally may not be redisclosed without the individual's specific written consent, even when a disclosure is otherwise permitted under HIPAA.

You may revoke this authorization at any time.

Our Uses and Disclosures

How do we typically use or share your health information?

We typically use or share your health information in the following ways.

<p>Help manage the health care treatment you receive</p>	<ul style="list-style-type: none"> • We can use your health information and share it with professionals who are treating you. 	<p>Example: A doctor sends us information about your diagnosis and treatment plan so we can arrange additional services.</p>
<p>Run our organization</p>	<ul style="list-style-type: none"> • We can use and disclose your information to run our organization and contact you when necessary. • We are not allowed to use genetic information to decide whether we will give you coverage and the price of that coverage. This does not apply to long term care plans. 	<p>Example: We use health information about you to develop better services for you.</p>
<p>Pay for your health services</p>	<ul style="list-style-type: none"> • We can use and disclose your health information as we pay for your health services. 	<p>Example: We share information about you with your dental plan to coordinate payment for your dental work.</p>
<p>Administer your plan</p>	<ul style="list-style-type: none"> • We may disclose your health information to your health plan sponsor for plan administration. 	<p>Example: Your company contracts with us to provide a health plan, and we provide your company with certain statistics to explain the premiums we charge.</p>

Continued on next page

How else can we use or share your health information? We are allowed or required to share your information in other ways – usually in ways that contribute to the public good, such as public health and research. We have to meet many conditions in the law before we can share your information for these purposes. For more information see: www.hhs.gov/ocr/privacy/hipaa/understanding/consumers/index.html.

<p>Help with public health and safety issues</p>	<p>We can share health information about you for certain situations such as:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Preventing disease • Helping with product recalls • Reporting adverse reactions to medications • Reporting suspected abuse, neglect, or domestic violence • Preventing or reducing a serious threat to anyone’s health or safety • For proof of immunization to a school if you have agreed to the disclosure on behalf of yourself or your dependent
<p>Do research</p>	<ul style="list-style-type: none"> • We can use or share your information for health research.
<p>Comply with the law</p>	<ul style="list-style-type: none"> • We will share information about you if state or federal laws require it, including with the Department of Health and Human Services if it wants to see that we’re complying with federal privacy law.
<p>Respond to organ and tissue donation requests and work with a medical examiner or funeral director</p>	<ul style="list-style-type: none"> • We can share health information about you with organ procurement organizations. • We can share health information with a coroner, medical examiner, or funeral director when an individual dies.
<p>Address workers’ compensation, law enforcement, and other government requests</p>	<p>We can use or share health information about you:</p> <ul style="list-style-type: none"> • For workers’ compensation claims • For law enforcement purposes or with a law enforcement official • With health oversight agencies for activities authorized by law • For special government functions such as military, national security, and presidential protective services
<p>Respond to lawsuits and legal actions</p>	<ul style="list-style-type: none"> • We can share health information about you in response to a court or administrative order, or in response to a subpoena. Information protected by 42 C.F.R. Part 2 generally is not disclosed in response to subpoenas or other legal process unless the individual provides written consent or a court issues an order that specifically authorizes the disclosure in accordance with applicable law.

Certain health information related to substance use disorder treatment is protected by federal law (42 C.F.R. Part 2) and may be subject to more stringent restrictions on use and disclosure than other protected health information.

Our Responsibilities

- We are required by law to maintain the privacy and security of your protected health information.
- We will let you know promptly if a breach occurs that may have compromised the privacy or security of your information.
- We must follow the duties and privacy practices described in this notice and give you a copy of it.
- We will not use or share your information other than as described here unless you tell us we can in writing. If you tell us we can, you may change your mind at any time. Let us know in writing if you change your mind.

For more information see: www.hhs.gov/ocr/privacy/hipaa/understanding/consumers/noticepp.html.

Changes to the Terms of this Notice

We can change the terms of this notice, and the changes will apply to all information we have about you. The new notice will be available upon request and on our web site.

February 16, 2026

This Notice of Privacy Practices applies to the following organization:

Laborers Funds Administrative Office of Northern California, Inc.
5672 Stoneridge Drive, Suite 100, Pleasanton, CA 94588

If you have any questions about this notice, please contact HIPAA Compliance Director, Laborers Funds Administrative Office of Northern California, Inc., 5672 Stoneridge Drive, Suite 100, Pleasanton, CA 94588.

Calendario del Fondo de Fideicomiso 2026

Segundo Trimestre

Abril	Mayo	Junio
24th Pago de Vacación-Feriado Depósito Directo Solamente	25th Cerrado: Día Conmemorativo	25th Pago de Pensión
27th Pago de Pensión	26th Pago de Pensión	30th Pago de Anualidad Reemisión Solamente
30th Pago de Anualidad	29th Pago de Anualidad	

Fechas Importantes

Fechas de Pago de Pensión

04/27 - May Pensión
05/26 - Jun Pensión
06/25 - Jul Pensión
07/28 - Ago Pensión
08/26 - Sep Pensión
09/25 - Oct Pensión
10/27 - Nov Pensión
11/23 - Dic Pensión
12/15 - Ene Pensión

Fechas de Pago de Anualidad

04/30 - Abr Anualidad
05/29 - May Anualidad
Jun - Reemisión Solamente
Jul - Reemisión Solamente
Ago - Reemisión Solamente
09/30 - Sep Anualidad
10/30 - Oct Anualidad
11/30 - Nov Anualidad
12/31 - Dic Anualidad

Vacación-Feriado Fechas de Pago

04/24 - Solo Déposito Directo
10/23 - Vacación-Feriado Fecha de Pago

LFAO Fechas de Cierre de la Oficina

05/25 - Día de Conmemoración
07/03 - Día de la Independencia
09/07 - Día del Trabajo
11/26 - Día de Acción de Gracias
11/27 - Día Después de Acción de Gracias
12/25 - Día de Navidad

Manejar el estrés en el trabajo y la vida familiar

Equilibrar el trabajo y la vida familiar puede ser estresante. Es posible que sienta presión en distintas direcciones al intentar hacerlo todo por todos. Con el tiempo, este estrés puede acumularse y comenzar a afectar su salud mental y física. Es importante reconocer las señales del estrés y tomar medidas para manejarlo antes de que se vuelva agobiante.

Preguntas que debe hacerse:

- ¿Siento que siempre me falta tiempo?
- ¿Tengo dificultades para concentrarme en el trabajo o en casa?
- ¿Me siento irritable o reacciono con brusquedad hacia los demás con más frecuencia?
- ¿He notado cambios en mi sueño o apetito?
- ¿Siento cansancio o agotamiento, incluso cuando descanso?
- ¿Me siento culpable por no pasar suficiente tiempo con mi familia o por no rendir lo suficiente en el trabajo?

Si respondió "sí" a algunas de estas preguntas, es posible que esté experimentando estrés por intentar abarcar demasiado. Está bien reconocer que la vida puede ser desafiante, y es importante encontrar formas de manejar ese estrés.

Estrategias para controlar el estrés:

- **Establezca prioridades.** Haga una lista de lo más importante para usted en el trabajo y en casa. Concéntrese primero en esas cosas y trate de no distraerse con tareas más pequeñas que no sean tan urgentes.
- **Tome descansos.** Es fácil seguir esforzándose sin parar cuando hay mucho que hacer, pero tomar descansos breves durante el día puede ayudar a aumentar la productividad y reducir el estrés.
- **Aprenda a decir no.** No tiene que decir "sí" a todas las solicitudes. Está bien establecer límites y hacer saber a los demás cuándo no puede asumir más responsabilidades.
- **Hable con su familia y sus compañeros de trabajo.** La comunicación es fundamental. Hágales saber a sus seres queridos y colegas cómo se siente y qué necesita de ellos. Es posible que no se den cuenta de que está pasando por un momento difícil, y expresar lo que siente puede generar más apoyo.
- **Dedíquese tiempo.** Incluso con una agenda apretada, es importante encontrar un poco de tiempo cada día para actividades que le permitan relajarse, ya sea leer, hacer ejercicio o simplemente respirar profundamente unas cuantas veces.



Sus beneficios con Spring Health

No tiene que enfrentarlo en solitario.

Spring Health, el beneficio de bienestar mental que le proporciona su seguro médico de Laborers, puede ayudarle a superar cualquier sentimiento difícil que esté experimentando. Es 100 % confidencial, de modo que su información no se compartirá nunca con su empleador ni nadie.

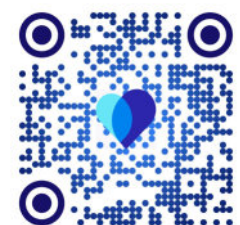
Reciba apoyo de manera confidencial:

fao.springhealth.com

1-855-629-0554

(Seleccione la opción 2 para obtener apoyo en caso de crisis las 24 horas, todos los días)

Escanee el código QR que aparece a continuación para comenzar



→ Auditoría Bial de Pensión 2026

Las formas de la Auditoría Bial de Pensión son necesarias para validar que los pensionados sigan cumpliendo con los requisitos de jubilación necesarios para recibir beneficios del Fondo de Fideicomiso de Pensión de los Obreros.

Si usted recibió estas formas, por favor de completarlas y enviarlas antes del 5 de junio de 2026.

Para obtener más información, consulte las páginas 25-26.



→ Informe Anual Resumido

Adjunto en esta publicación trimestral esta el Resumen del Informe Anual, que contiene información financiera para los planes de Salud & Bienestar, Vacación-Feriado, y Anualidad para el año fiscal empezando el 1 de junio de 2024 y terminando el 31 de mayo de 2025. El informe se ha archivado al "Employee Benefits Security Administration" como es requerido bajo el "Employee Retirement Income Security Act (ERISA) de 1974."

Cada resumen incluye:

- Ingresos y contribuciones totales
- Ganancias y perdidas por ventas de activos
- Ganancias de inversiones
- Costos Administrativos
- Gastos del Plan

Si tiene alguna pregunta, por favor contáctenos.



Building Healthy Families

(Solo participantes de Anthem)

Cada familia crece a su manera, haciendo que cada una sea única. El programa todo en uno de Anthem está aquí para apoyar a su familia en cada etapa, ya sea que esté tratando de concebir, esperando un bebé o navegando por los desafíos de criar niños pequeños.

Building Healthy Families proporciona apoyo digital personalizado sin costo adicional a través de la aplicación móvil **SydneySM Health** o en [anthem.com/ca](https://www.anthem.com/ca). Este centro fácil de usar ofrece una gran cantidad de herramientas e información respaldada por expertos para ayudarle a navegar con confianza el viaje único de su familia.

¡Inscríbete hoy!

Para obtener más información visite [anthem.com/ca](https://www.anthem.com/ca).

Member XG



¿Desearía tener una forma de revisar sus beneficios las 24 horas del día, los 7 días de la semana? ¡Member XG lo tiene cubierto!

Escanee aquí para consultar sus beneficios las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Esta herramienta interactiva le permite verificar su historial laboral, elegibilidad para servicios de salud y bienestar, saldos de cuentas de vacaciones y anualidades y mucho más.



AUDITORÍA BIENAL DE PENSIÓN 2026

¡ESTAMOS AQUÍ PARA AYUDAR!

Si necesita ayuda con su Formulario para la Auditoría, por favor comuníquese con la Oficina del Fondo al (707) 864-2800, y estaremos encantados de explicar las opciones para ayudarlo a completar este proceso.

¿Listo para enviar su formulario completo?

Tiene varias formas de hacerlo: elija la que mejor se adapte a sus necesidades:



OPCIÓN 1 ESCÁNEAR & ENVIAR POR CORREO ELECTRÓNICO

Jubilados Sin Discapacidad: Escanee o tome fotografías y envíe por correo electrónico las imágenes de los formularios completados con su firma y tarjeta de identificación a customerservice@lfao.org.

Jubilados Con Discapacidad: Una vez que su formulario esté completo, envíelo por correo electrónico a customerservice@lfao.org junto con uno de los siguientes:

- Su carta o declaración del Seguro Social, o
- Formularios completados por su médico (si lo solicita).



OPCIÓN 2 COMPLETE, ENVÍE POR CORREO O ENTREGUE EN LFAO

1. Complete el formulario en el Fondo de Fideicomiso o
2. Envíe por correo el formulario completo a la Oficina del Fondo a:
**5672 Stoneridge Drive, Suite 100
Pleasanton, CA 94588, o**
3. Entregue el formulario completo con un miembro del personal de LFAO en el vestíbulo para miembros.



OPCIÓN 3 ENTREGAR A SU SINDICATO LOCAL

Lleve el formulario completo a su Sindicato Local, quien puede devolverlo a la Oficina del Fondo



OPCIÓN 4 REUNIÓN DE ZOOM

Llame a la Oficina del Fondo de Fideicomiso para programar una cita virtual a través de Zoom. Siempre que tenga un dispositivo con cámara, un representante de nuestro equipo de Servicios para Miembros podrá ayudarlo a capturar imágenes de sus documentos y formularios completos, desde la comodidad de su hogar.

¿TENGO QUE ENVIAR LA FORMA DE AUDITORÍA DE PENSIÓN?



Los formas de Auditoría Bienal de Pensión son necesarias para validar que los pensionados que se mencionan a continuación continúen cumpliendo con los requisitos de jubilación necesarios para recibir beneficios del Fondo de Fideicomiso de Pensión de los Obreros.



Se enviarán las formas de la Auditoría Bienal de Pensión a las siguientes personas:

- ✓ Jubilados menores de 65 años.
- ✓ Jubilados mayores de 65 años, pero menores de 70 años y medio a partir del 31/12/2025 que viven en California.
- ✓ Jubilados o beneficiarios que viven fuera de los Estados Unidos.
- ✓ Conservadores de jubilados o beneficiarios que viven fuera de los Estados Unidos.



Las siguientes personas no estarán obligadas a completar una forma de Auditoría Bienal de Pensión:

- ✗ Nuevos jubilados y beneficiarios que recibieron su primer cheque de pensión en el año calendario 2026.
- ✗ Beneficiarios que viven en los Estados Unidos y reciben una pensión del Fondo.
- ✗ Conservadores de jubilados o beneficiarios que viven dentro de los Estados Unidos.



Asegúrese de que todos los formularios estén notariados o firmados por un representante de su Sindicato Local o Fondo de Fideicomiso, según sea necesario, antes de enviarlos.

ENVÍE SUS FORMAS ANTES DEL 5 DE JUNIO DE 2026



Anuncio Importante

Por favor, proporcione una copia de este Aviso a su cónyuge y a los hijos elegibles inscritos en el Plan.

Fecha: 30 de enero de 2026

Para: Todos los Participantes elegibles Activos, Especiales y Jubilados del Plan y sus Dependientes Cónyuges o Parejas Domésticas, incluidos los Beneficiarios de COBRA inscritos en el Plan de Pago Directo del Fondo de Salud y Bienestar de los Obreros para el Norte de California.

De: Junta de Fideicomisarios

Asunto: Nueva Red de Fertilidad Exclusiva a través de Progyny

Este Aviso tiene como finalidad informarle sobre ciertas modificaciones importantes que se han realizado al Fondo de Salud y Bienestar de los Obreros para el Norte de California. **Esta información es MUY IMPORTANTE para usted y sus dependientes.** Por favor, tómese el tiempo para leerla cuidadosamente.

BENEFICIOS DE FERTILIDAD VIGENTES A PARTIR DEL 1 DE ENERO DE 2026

Vigente para servicios a partir del 1 de enero de 2026, el Plan implementará un nuevo beneficio de fertilidad para todos los empleados elegibles, cónyuges y/o parejas domésticas inscritos en el Plan de Pago Directo (los hijos dependientes no son elegibles para estos beneficios). Los miembros de Kaiser pueden obtener los beneficios de fertilidad directamente a través de Kaiser. El Plan de Pago Directo cubrirá tratamientos de fertilidad a través de la red de Progyny, incluyendo:

- Servicios necesarios para diagnosticar la infertilidad, incluyendo servicios de laboratorio e imágenes
- Servicios para tratar la infertilidad, incluyendo medicamentos, inseminación artificial y fertilización in vitro;
- Un máximo de tres recuperaciones de ovocitos completadas con transferencias de embriones ilimitadas de acuerdo con las pautas de la Sociedad Americana de Medicina Reproductiva (ASRM), utilizando transferencia de embrión único cuando se recomiende y sea médicamente apropiado;
- Cobertura médicamente necesaria para el almacenamiento de tejidos, como los requeridos antes de la quimioterapia, por hasta un año.

Estos beneficios no están sujetos a un deducible anual y se reembolsarán a 90% de coseguro. Usted tiene un máximo individual separado de gastos de su bolsillo de \$2,000 por año calendario.

Progyny es un administrador de beneficios de fertilidad con beneficios diseñados para proporcionar cobertura integral de tratamientos de fertilidad a los miembros elegibles inscritos en el Plan de Anthem. Cualquier servicio recibido fuera de la red de Progyny **NO ESTÁ CUBIERTO**.

Para obtener más información sobre la cobertura de fertilidad del Plan a través de Progyny, localizar un proveedor o activar el beneficio de Progyny, comuníquese al 866.918.9027.

Si tiene preguntas sobre este importante anuncio, contacte a la Oficina del Fondo Fideicomiso, de lunes a viernes, de 8:00 AM a 5:00 PM.

Atentamente,

Junta de Fideicomisarios

Fondo Fideicomiso de Salud y Bienestar para los Obreros para el Norte de California

La recepción de este aviso no constituye una determinación de su elegibilidad. Si desea verificar su elegibilidad o si tiene alguna pregunta sobre los cambios del Plan, comuníquese con la Oficina del Fondo Fideicomiso.

De acuerdo con los requisitos de informe de ERISA, este documento sirve como su Resumen de Modificaciones Materiales al Plan. Conserve este Aviso Importante junto con sus Folletos del Plan de Salud y Bienestar.



NORTHERN CALIFORNIA TERENCE J. O'SULLIVAN LABORERS TRAINING CENTER


Nuestra Misión:


El Laborers' Training Center ofrece a los Obreros de la construcción una capacitación integral y de alta calidad que enfatiza la seguridad, las habilidades y el conocimiento, para aumentar su valor y oportunidades en el mercado laboral, beneficiándolos a ellos, a los Contratistas Signatarios y a la industria de la construcción.



Contáctanos:

 925-828-2513

 Preguntas Generales: info@norcaltc.org
Operaciones de Capacitación: training@norcaltc.org
Programa de Aprendizaje: apprenticeship@norcaltc.org

 1001 Westside Drive
San Ramon, CA 94583
Lunes a Viernes, de 6:00am a 4:00pm

**¡Síguenos en
las redes
sociales!**

 [norcal.ttc](https://www.instagram.com/norcal.ttc)

 [norcal.ttc](https://www.tiktok.com/@norcal.ttc)
TikTok



Aproveche al máximo sus beneficios de audición



Como miembro de Anthem Blue Cross, usted puede acceder a una amplia variedad de beneficios de audición a través de **TruHearing**. TruHearing puede ayudarlo a recibir el cuidado que necesita para oír y vivir mejor.

Anthem tiene un contrato con TruHearing para proporcionar a los miembros de los planes Medicare Advantage PPO beneficios suplementarios de exámenes de audición y evaluación y colocación de audífonos.

Consulte el cuadro de beneficios en su *Evidencia de Cobertura* para conocer los detalles y las exclusiones.

Cómo es una consulta con un proveedor de cuidados médicos de TruHearing

Algunas ubicaciones de TruHearing son independientes, mientras que otras se encuentran en centros de compras. Todas están completamente equipadas para realizar un examen de audición integral.

En su primera visita, el proveedor de cuidados médicos hará lo siguiente:

- Revisará su historial médico.
- Completará su evaluación de audición.
- Le explicará los resultados.
- Hablará con usted sobre su estilo de vida y sus necesidades de audición.
- Le recomendará audífonos, si usted es candidato.

Cómo usar sus beneficios de audición

Ubicación de TruHearing:

- Para programar su cita, llame a TruHearing al **855-312-2545** de lunes a viernes de 8 a.m. a 8 p.m. hora del Este. El representante de TruHearing permanecerá con usted al teléfono mientras programa una cita con un proveedor de cuidado de la audición contratado en su área.
- TruHearing trabajará directamente con Anthem, y usted solo pagará los cargos permitidos que superen el monto del beneficio. Los cargos permitidos pueden variar de acuerdo con la tecnología del audífono.

Proveedor de cuidados médicos fuera de la red (OON)

- Revise su *Evidencia de Cobertura* para obtener detalles sobre sus beneficios y limitaciones OON.
- Los proveedores de cuidados médicos OON pueden enviar las reclamaciones por exámenes de audición directamente a TruHearing por fax, correo electrónico o correo postal, y deben incluir el formulario de reclamación HCFA 1500.
- Usted puede presentar directamente las reclamaciones por exámenes de audición a TruHearing por fax, correo electrónico o correo postal con un formulario de reembolso directo a miembros y el recibo (no se requiere un formulario de reclamación HCFA 1500). Puede encontrar el formulario de reembolso directo a miembros en [anthem.com/ca/forms](https://www.anthem.com/ca/forms).
- TruHearing procesará la reclamación por el examen de audición y se la pagará directamente a usted a menos que usted le haya asignado el pago al proveedor de cuidados médicos OON. Si se le debe pagar al proveedor y TruHearing no tiene la información necesaria para realizar el pago, TruHearing se comunicará con el proveedor de cuidados médicos OON.
- Una vez recibida toda la documentación correspondiente (y cualquier respuesta del proveedor de cuidados médicos OON que se requiera), TruHearing procesará la reclamación por el examen de audición.
- Su proveedor de cuidados médicos OON debe realizar el pedido de los audífonos a TruHearing para que sea elegible para el beneficio de TruHearing.

Correo electrónico: claims@truhearing.com

Fax: 303-889-5137

Dirección postal: TruHearing, 5889 Greenwood Plaza Blvd., Suite 300 Greenwood Village, CO 80111



¿Tiene alguna pregunta sobre sus beneficios de audición?

Llame a **TruHearing** al **855-312-2545** (TTY 711) de lunes a viernes de 8 a.m. a 8 p.m. hora del Este.

La administración de beneficios de audición está a cargo de TruHearing, una compañía independiente.

Los proveedores fuera de la red/sin contrato no tienen la obligación de tratar a miembros del plan, excepto en casos de emergencia. Llame al número del Servicios para Miembros que figura en su tarjeta de identificación del miembro o consulte su Evidencia de Cobertura para obtener más información, incluidos los costos compartidos que se aplican a los servicios fuera de la red.

Anthem Blue Cross es el nombre comercial de las siguientes compañías. En California: Blue Cross of California, Anthem Blue Cross Partnership Plan, Anthem BC Health Insurance Company y Anthem Blue Cross Life and Health Insurance Company son licenciatarios independientes de Blue Cross Association. En 11 condados del noreste de New York: Anthem Blue Cross es el nombre comercial de Anthem HealthChoice Assurance, Inc., y Anthem HealthChoice HMO, Inc. En estos mismos condados, Anthem Insurance Companies, Inc., que opera bajo el nombre Anthem Blue Cross Retiree Solutions y Anthem Blue Cross HP, es el nombre comercial de Anthem HP, LLC. Licenciatarios independientes de Blue Cross Association. Anthem es una marca comercial registrada de Anthem Insurance Companies, Inc.

Presentado por la LFAO

Laborers LifeCast

Ya sea que vaya manejando al trabajo o descansando después de un día pesado, el pódcast Laborers LifeCast está aquí para mantenerlo informado y atento. Presentado por la Oficina de los Fondos, este nuevo pódcast es tu fuente confiable para:

- ✓ Consejos prácticos de salud
- ✓ Recomendaciones de estilo de vida y bienestar
- ✓ Actualizaciones de beneficios
- ✓ Conversaciones con expertos médicos y personal de los Fondos

EPISODIOS RECIENTES



BRITT SORIANO
SPRING HEALTH

Presentamos tu nuevo Programa de Asistencia al Empleado, ¡Spring Health! Sintoniza para conocer más detalles sobre todo lo que Spring Health puede ofrecerte a ti y a tu familia.



LABORERS FUNDS
RETIREMENT BENEFITS

Comprende la auditoría bial del Fondo Fideicomiso con el liderazgo de pensiones de LFAO. Aprende qué es la Auditoría, los tipos de formularios y cómo completarlos, y cómo presentar tu formulario.



MICHELLE SAN JOSE
MEMO-RIES APP

Estamos hablando de pérdida de memoria con el creador de la app Memo-ries. Descubre cómo una lesión cerebral traumática llevó a la creación de una herramienta para ayudar a la familia de Michelle—y a otros—a lidiar con recuerdos que se desvanecen rápidamente.

Escucha estos episodios y más en el pódcast Laborers LifeCast, disponible en Spotify y Apple Music.



Guía para prevenir y controlar la diabetes

Su trayecto hacia una versión más feliz y saludable de usted.



Tome pasos para prevenir y controlar la diabetes

Sabemos que el trabajo puede requerir mucho esfuerzo. Las jornadas largas, los turnos cambiantes y el estrés puede dificultar comer bien o encontrar tiempo para hacer ejercicio. Estos desafíos son reales y pueden incrementar su riesgo de padecer diabetes. Pero estas son las buenas noticias: los cambios pequeños pueden tener un gran impacto.

Por qué importa

Casi 1 de cada 3 adultos en los Estados Unidos tiene prediabetes y la mayoría no lo sabe. Si nada cambia, la prediabetes se puede convertir en diabetes tipo 2, la cual es más difícil de controlar. ¿Las buenas noticias? La prediabetes se puede revertir a menudo con hábitos saludables.

Cambios sencillos en el estilo de vida que funcionan

- Comer mejor, moverse más y perder un poco de peso pueden reducir su riesgo hasta en un 58% y hasta más si usted tiene más de 60 años.
- Si ya tiene diabetes, estos mismos pasos pueden ayudarle a controlarla.

Consejos para una versión más saludable de usted

- Mantener un peso sano
- Póngase como objetivo hacer 150 minutos de ejercicio cada semana (equivalentes a alrededor de 30 minutos, 5 días a la semana)
- Comer comidas balanceadas y reducir el consumo de azúcar
- Dejar de fumar
- Hacerse exámenes médicos regularmente

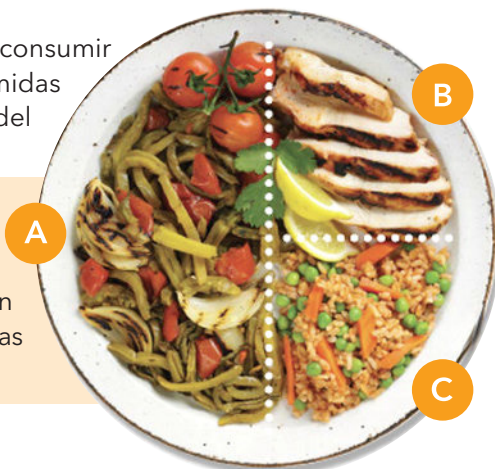
Fundamentos para comer sano

Las personas con diabetes no necesitan consumir comidas especiales. Concéntrese en comidas balanceadas y sanas usando el método del plato. Escoja con cuidado:

A-1/2 plato verduras sin almidón

B-1/4 de plato proteínas magras

C-1/4 de plato de alimentos con almidón como cereales integrales, frijoles, verduras con almidón y fruta



Limitar o evitar estos alimentos

- Alimentos y bebidas azucaradas
- Carbohidratos refinados
- Alimentos grasosos o altamente procesados

Dar prioridad a estos alimentos

- Alimentos altos en fibra y buenos para el corazón, que ayudan a controlar el nivel de azúcar en la sangre.
- Una variedad diaria de:
 - Frutas y verduras enteras
 - Frijoles, chícharos y cereales integrales (arroz integral, quinoa, avena, pan integral)
 - Proteínas magras: pescado, aves sin piel, soya, carnes magras, nueces, queso bajo en grasa
 - Leche o alternativas: leche vegetal, yogur griego o de otro tipo sin endulzar
 - Grasas buenas para el corazón, como el aceite de oliva o de aguacate

Estas opciones sanas para comer benefician a todos en el núcleo familiar, no solo a las personas con diabetes.

La carrera se gana lento pero seguro

Pasos pequeños, como cambiar las sodas por agua o agregar una caminata breve en el día, pueden conducir a mejoras duraderas. *Sepa cuál es su riesgo y consulte a su médico sobre una evaluación.*



1-800-464-4000 TTY 711

Online Resources

Para aprender más sobre la diabetes, escanee este código QR.

Tu apoyo de salud las 24 horas del día, los 7 días de la semana, no se necesita cita

¿Por qué debes comprometerte con tu salud?

Incluso si te sientes bien, la atención regular ayuda a detectar problemas de forma temprana y mantenerte fuerte para el futuro. Ahora es más fácil que nunca con **atención virtual a pedido las 24 horas, los 7 días de la semana, los 365 días del año a través de Transcarent**, sin necesidad de salas de espera ni citas.

¿Con qué puede ayudar la atención virtual?

- Diabetes, presión arterial alta, asma, enfermedades del corazón
- Depresión, ansiedad, obesidad, dieta y ejercicio
- Exámenes de detección específicos según la edad (cáncer de colon, cáncer de próstata, ITS, etc.)
- Análisis de laboratorio de rutina y orientación sobre vacunas
- Métodos anticonceptivos, salud menstrual, dejar de fumar
- Más de 1,000 afecciones comunes, como alergias, gripe, gastroenteritis y más

Mantente al tanto de tu salud, de manera conveniente y económica.

Costo

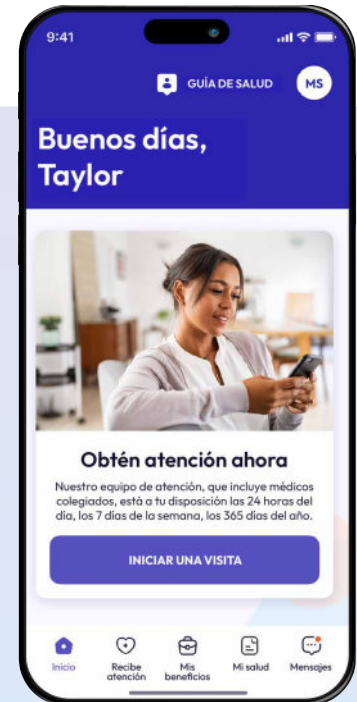
\$0 por visita

Elegibilidad

Empleados y dependientes inscritos en servicios médicos (de más de 1 año de edad)

(888) 293-2939

Transcarent es un beneficio de salud y de atención incluido en el Plan de Salud de Pago Directo del Trabajador. El acceso a las guías de salud solo está disponible por teléfono para los afiliados al Plan de Pago Directo a Jubilados cubiertos por Medicare. Transcarent no está disponible actualmente para los empleados inscritos en el Plan de Salud Kaiser o el Plan Anthem Medicare Advantage (MA).



Empezar

Obtenga diagnósticos, tratamientos, órdenes de laboratorio, recetas y tranquilidad. 24/7/365.



Descarga la aplicación
Transcarent desde la App
Store o Google Play.

FONDOS DE FIDEICOMISOS DE LOS OBREROS DEL NORTE DE CALIFORNIA

SALUD Y BIENESTAR
ANUALIDAD
VACACIÓN-FERIADO



INFORME ANNUAL RESUMIDO
2025

FONDO DE FIDEICOMISO DE SALUD Y BIENESTAR DE LOS OBREROS DEL NORTE DE CALIFORNIA

INFORME ANUAL RESUMIDO DE 2025

El presente es un resume del informe anual para el Fondo de Fideicomiso de Salud y Bienestar de los Obreros del Norte de California, EIN 94-1235152, Plan Nº 501, para el periodo del 1 de junio de 2024, al 31 de mayo de 2025. El informe anual ha sido presentado a la Administración de Garantía de Beneficios, tal como lo exige la Ley de Garantía de Ingresos por Jubilación del Empleado de 1974 (ERISA, por sus siglas en inglés).

La Junta de Fideicomisarios del Fondo de Salud y Bienestar para los Obreros del Norte de California se ha comprometido a pagar ciertos reclamos de beneficios médicos, dentales, ópticos, de medicamentos recetados, de la vista, de muerte y de discapacidad incurridos según los términos del plan.

Información del seguro

El Fideicomiso mantiene contratos con, Anthem BC Health Insurance Company, Delta Dental de California, Kaiser Foundation Health Plan Inc., Newport Dental Plan, Claremont Behavioral Services, Inc., and United Healthcare Insurance Company a pagar ciertos reclamos de salud del comportamiento, médicos y dentales incurridos bajo los términos del plan. Las primas totales pagadas por el año del plan que termino el 31 de mayo de 2025 fueron \$167,933,316.

Estado financiero básico

El valor de los activos del plan, después de restar los pasivos del plan, fue \$443,719,665 al 31 de mayo de 2025 comparado con \$436,119,498 al 1º de junio de 2024. Durante el año del Plan, el plan experimentó un aumento en sus activos netos de \$7,600,167. Este aumento incluye una apreciación y depreciación no realizada en el valor de los activos del Plan, es decir, la diferencia entre el valor de los activos del Plan a fines del año y el valor de los activos a principios del año o el costo de los activos adquiridos durante el año. Durante el año del plan, el plan tuvo un ingreso total de \$477,062,703, incluyendo las

contribuciones de empleadores de \$413,571,853, las contribuciones de empleados de \$12,886,592, aumentos realizados de 3,305,112 por venta de activos, beneficios de inversiones de \$31,525,958 y otras contribuciones de \$15,773,188.

Los gastos del Plan fueron \$469,462,536. Estos gastos incluyen \$21,820,534 en gastos administrativos y \$447,642,002 en beneficios pagados a los participantes y beneficiarios.

SUS DERECHOS A INFORMACIÓN ADICIONAL

Usted tiene derecho a recibir una copia del informe anual completo, o de cualquier parte del mismo, previa solicitud. Los artículos que se enumeran a continuación se incluyen en ese informe.

1. Un informe de un contador;
2. Información financiera e información sobre pagos a proveedores de servicio
3. Activos retenidos para inversión;
4. Transacciones en exceso del 5% de los activos del plan; y
5. Información de seguros incluidas las comisiones de ventas pagadas por las compañías de seguro
6. Información con respecto a fideicomisos comunes o colectivos, cuentas individuales agrupadas, fideicomisos maestros, o 103-12 entidades de inversión en las que participa el plan.

Para obtener una copia del informe anual completo, o de cualquier parte del mismo, escriba o llame a la oficina del Fondo de Fideicomiso de Salud y Bienestar de los Obreros del Norte de California, al 5672 Stoneridge Drive, Suite 100, Pleasanton, CA 94588, o por teléfono al (707)-864-2800. El cargo para cubrir los gastos de copias será \$13.75 para el informe anual completo, o \$0.25 por página para cualquier parte del mismo.

PLAN DE ANUALIDAD DE LOS OBREROS DEL NORTE DE CALIFORNIA INFORME ANUAL RESUMIDO DE 2025

Este es un resumen del informe anual, Formulario 5500, Reporte Anual del Plan de Beneficios para Empleados del Plan de A anualidades para los Obreros de Norte California., EIN 94-6277608, Plan No. 002, para el año que terminó el 31 de mayo de 2025. El informe anual ha sido presentado a la Administración de Garantía de Beneficios, tal como lo exige la Ley de Garantía de Ingresos por Jubilación del Empleado de 1974 (ERISA, por sus siglas en inglés).

Estado financiero básico

Los beneficios bajo el Plan son proporcionados por el Fideicomiso. Los gastos del plan fueron \$86,458,906. Estos gastos incluyeron \$3,373,403 en gastos administrativos, y \$83,085,503 en beneficios pagados a participantes y beneficiarios. Un total de 78,189 personas eran participantes o beneficiarios del plan al final del año del Plan, aunque no todas estas personas habían obtenido el derecho a recibir beneficios.

El valor de los activos del Plan, después de restar los pasivos del Plan, fue \$1,537,125,861 al 31 de mayo de 2025 comparados con \$1,374,682,627 al 1º de junio de 2024. Durante el año del Plan, el Plan experimentó un aumento en sus activos netos de \$162,443,234. Este aumento incluye una apreciación o depreciación no realizada en el valor de los activos del Plan, es decir, la diferencia entre el valor de los activos del Plan a fines del año y el valor de los activos del Plan a principios del año o el costo de los activos adquiridos durante el año. El Plan tuvo un ingreso total de \$248,902,140, incluyendo las contribuciones de empleadores de \$152,041,199, aumentos realizados de \$10,783,861 de la venta de activos, los aumentos de inversiones de \$85,371,570 y otros ingresos de \$705,510.

Normas Mínimas de Financiamiento

Se contribuyó suficiente dinero al plan para mantenerlo financiado de acuerdo con las normas mínimas de financiamiento establecidas por ERISA.

SUS DERECHOS A INFORMACIÓN ADICIONAL

Usted tiene derecho a recibir una copia del informe anual completo, o de cualquier parte del mismo, previa solicitud. Los artículos que se enumeran a continuación se incluyen en ese informe:

1. Informe de un contador;
2. Información financiera e información sobre pagos a proveedores de servicio
3. Activos retenidos para inversión;
4. Transacciones en exceso del 5% de los activos del plan; y
5. Información de seguros incluidas las comisiones de ventas pagadas por las compañías de seguro
6. Información con respecto a fideicomisos común o colectivos, cuentas individuales agrupadas, fideicomisos maestros, o 103-12 entidades de inversión en las que participa el plan.

Para obtener una copia del informe anual completo, o de cualquier parte del mismo, escriba o llame a la oficina del Fondo de Fideicomiso del Plan de A anualidad de los Obreros del Norte de California, que es el administrador del plan, al 5672 Stoneridge Drive, Suite 100, Pleasanton, CA 94588, o por teléfono al (707)-864-2800. El cargo para cubrir los gastos de copias será \$9.25 para el resume de informe anual completo, o \$0.25 por página para cualquier parte del mismo.

FONDO FIDEICOMISO DE VACIÓN-FERIADO DE LOS OBREROS DEL NORTE DE CALIFORNIA

INFORME ANUAL RESUMIDO DE 2025

El presente es un resume del informe anual del Fondo Fideicomiso de Vacación-Feriado de los Obreros del Norte de California, (EIN 94- 6092198, Plan No. 501), para el periodo del 1 de junio de 2024, al 31 de mayo de 2025. El informe anual ha sido presentado a la Administración de Garantía de Beneficios del Empleado, tal como lo exige la Ley de Garantía de Ingresos por Jubilación del Empleado de 1974 (ERISA).

La Junta de Fideicomisarios del Fondo de Vacación-Feriado de los Obreros de Norte California se ha comprometido a pagar ciertos reclamos de beneficios de vacaciones incurridos según los términos del plan.

Estado financiero básico

El valor de los pasivos del Plan, después de restar los activos del Plan, fue \$7,423,782 al 31 de mayo de 2025, comparado con \$4,519,752 al 1 de junio de 2024. Durante el año del Plan el Plan experimentó un aumento en sus pasivos netos de \$2,904,030. Durante el año del Plan, el Plan tuvo un ingreso total de \$129,432,484, incluyendo las contribuciones de los empleadores \$127,148,632 y ganancias de inversiones de \$2,283,852.

Los gastos del Plan fueron \$126,528,454. Estos gastos incluyeron \$35,484,970 en gastos administrativos (incluyendo \$33,912,339 de cuotas suplementarias recogidas y reenviadas al Consejo del Distrito) y \$91,043,484 en beneficios pagados a participantes y beneficiario.

SUS DERECHOS A INFORMACIÓN ADICIONAL

Usted tiene derecho a recibir una copia del informe anual completo, o de cualquier parte del mismo, previa solicitud. Los artículos que se enumeran a continuación se incluyen en ese informe:

1. Informe de un contador;
2. Información financiera; y
3. Activos retenidos para inversión.

Para obtener una copia del informe anual completo, o de cualquier parte del mismo, escriba o llame a la oficina del Fondo de Fideicomiso de Vacación-Feriado de los Obreros del Norte de California, al 5672 Stoneridge Drive, Suite 100, Pleasanton, CA 94588, o por teléfono al (707) 864-2800. El cargo para cubrir los gastos de copias será \$3.75 para el resume de informe anual completo, o \$0.25 por página para cualquier parte del mismo.

Usted también derecho a recibir del Administrador, previa solicitud y sin cargo, un estado de los activos y pasivos del Plan y las notas adjuntas, o un estado de ingresos y gastos del Plan y las notas adjuntas, o ambos. Si solicita una copia del informe anual completo al Administrador, estos dos estados y las notas adjuntas estarán incluidos como parte de ese informe. Estas porciones del informe se suministran sin cargo.

Usted también tiene el derecho legalmente protegido a examinar el informe anual en la oficina principal del Plan, 5672 Stoneridge Drive, Suite 100, Pleasanton, CA 94588, y en el Departamento del Trabajo de los EE.UU. o de obtener una copia del Departamento del Trabajo de los EE.UU. previo pago de los costos por fotocopias. Las solicitudes al Departamento deberán dirigirse a: Public Disclosure Room, N-1513, Employee Benefit Security Administration, U.S. Department of Labor, 200 Constitution Avenue, N.W., Washington, D.C. 20210.



Active Members/Miembros Activos
707-864-2800

Medicare Advantage Plan
833-848-8729

Building Healthy Families
866-723-0515

Dental
877-567-1804

Vision
866-723-0515



Prescription Help/Recetas Médicas
833-439-1014



24/7 Appointments/Citas
1-866-454-8855

Care while traveling/Cuidado mientras viaja
951-268-3900

Mental Health/Salud Mental
1-800-390-3503 | kp.org/mentalhealth

Member services/Servicios para Miembros
1-800-464-4000
or
TTY 711 1-800-788-0616 (Spanish)



888-274-4486



Delta Care USA
800-422-4234



800-999-3367



Employee Assistance Program

- Therapy & Coaching
- Substance Use Support
- Wellness Exercises
- Dedicated Guidance
- Diverse Providers
- Work-Life Services
- Terapia & Coaching
- Apoyo al Consumo de Sustancias
- Ejercicios de Bienestar
- Orientación Dedicada
- Proveedores Diversos
- Servicios Laboral-Vida

springhealth.com/support



- ✓ 24/7 access to care
 - ✓ Get care in 60 seconds
 - ✓ Virtual Physical Therapy & high-quality surgery
 - ✓ Find a provider
- All available at no cost to you!**

- ✓ Acceso 24/7 para servicios
 - ✓ Recibe atención en 60 segundos
 - ✓ Fisioterapia virtual & Cirugía de alta calidad
 - ✓ Buscar Proveedor
- ¡Todo disponible sin costo alguno para ti!**
855-265-9804



Use your smartphone to scan here

Use su teléfono inteligente para escanear aquí

5672 Stoneridge Drive, Suite 100, Pleasanton, CA 94588

Open Monday- Friday, 8am- 5pm | customerservice@lfao.org | lfao.org
707-864-2800 | 800-244-4530



Laborers Funds Administrative Office
of Northern California, Inc.
5672 Stoneridge Drive, Suite 100
Pleasanton, CA 94588

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.

DESCARGO DE RESPONSABILIDADES

Nuestra revista trimestral, 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 Fondo de Fideicomiso.