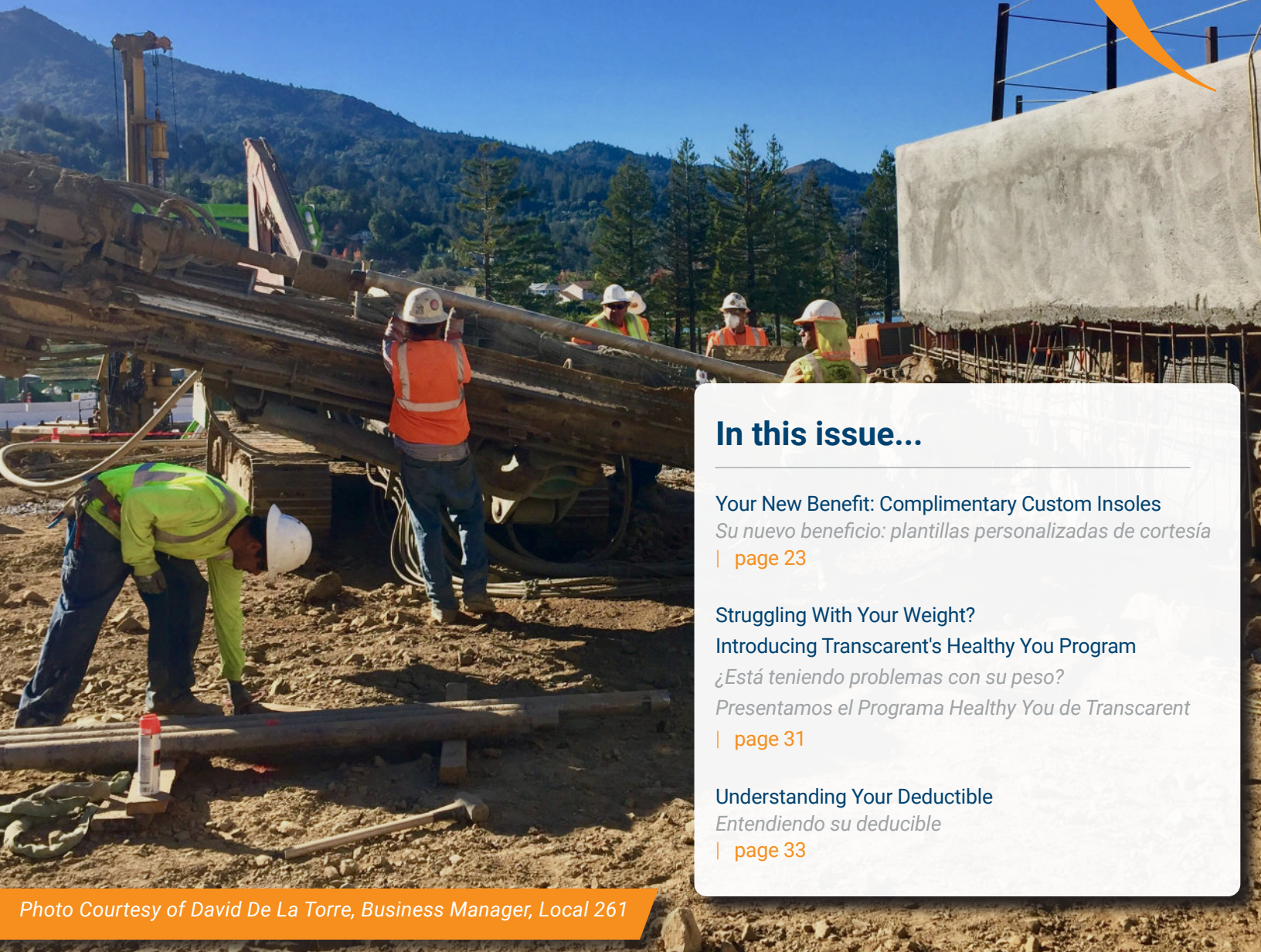


Laborers Quarterly

LABORERS FUNDS ADMINISTRATIVE OFFICE OF NORTHERN CALIFORNIA, INC.

Serving Northern California Laborers and their families since 1963.

A Fresh New Layout:
Immediate Access to SMMs and a
Seamless Bilingual Reading Experience



In this issue...

Your New Benefit: Complimentary Custom Insoles
Su nuevo beneficio: plantillas personalizadas de cortesía
| [page 23](#)

Struggling With Your Weight?
Introducing Transcarent's Healthy You Program
¿Está teniendo problemas con su peso?
Presentamos el Programa Healthy You de Transcarent
| [page 31](#)

Understanding Your Deductible
Entendiendo su deducible
| [page 33](#)

Photo Courtesy of David De La Torre, Business Manager, Local 261



IMPORTANT ANNOUNCEMENT

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

Date: May 1, 2026

To: All Active, Special, and Retired Plan Participants and their Dependents, including COBRA Beneficiaries for Laborers Health and Welfare Trust Fund for Northern California

From: Board of Trustees

Subject: **New Employee Assistance Program (EAP)**

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.

CHANGES TO EMPLOYEE ASSISTANCE PROGRAM EFFECTIVE JANUARY 1, 2026

The Board of Trustees is pleased to announce the Fund has added a new Employee Assistance Program (EAP), administered through Spring Health, effective January 1, 2026.

EAP Benefit

EAP benefits are provided through Spring Health. This Program helps individuals solve personal issues before they become more serious and difficult to manage. You and your Dependents can receive professional and confidential counseling at no cost from this Program. The Program also provides access to resources that can help you address a variety of personal concerns or questions.

When you need counseling services, you will be referred to a conveniently located counselor or resource with expertise in your area of concern. The EAP is a confidential service.

Covered Services

The following services are covered under your EAP benefits:

- Six (6) free counseling visits with an EAP participating provider. This is available to all Participants and Dependents for any personal issue, including: marital or family conflicts, parenting concerns, substance use disorder, anxiety, depression and other issues that affect your quality of life. A web-based video conference with a counselor is available as an alternative to in-person counseling. All you need is a personal computer or tablet to schedule an appointment. Call Spring Health for more information regarding video conferencing.
- Six (6) free coaching sessions
- Free and unlimited access to Moments digital wellness exercises
- Support from a Care Navigator
- Work-Life Resources: free resources and expert consultations. Specialized services or referrals may be subject to fees.
- 24/7 Crisis Support

If you are enrolled in the Direct Payment Plan and have used the six free visits, you can continue to see your EAP counselor on a self-pay basis at a discounted rate. You may also begin using your outpatient mental health care or substance use disorder treatment benefits, but this may require that you find another counselor or provider in the Preferred Provider Plan network. If you need inpatient Hospital services for mental health or substance use disorder treatment, benefits are payable under the Comprehensive Hospital-Medical Benefits.

Kaiser members should arrange any follow up visits through Kaiser after exhausting the free counseling visits through Spring Health.

Spring Health Contact Information

To learn more about the EAP, or to utilize services, contact Spring Health:

1-855-629-0554

lfao.springhealth.com

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.



ANUNCIO IMPORTANTE

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

Fecha: 1 de mayo de 2026

Para: Todos los Participantes Activos y Participantes del Plan Especial y sus Dependientes, incluyendo los Beneficiarios de COBRA del Fondo Fideicomiso de Salud y Bienestar para los Obreros de Norte California

De: Junta de Fideicomisarios

Asunto: Nuevo Programa de Asistencia al Empleado (EAP)

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

CAMBIOS EN EL PROGRAMA DE ASISTENCIA AL EMPLEADO VIGENTE A PARTIR DEL 1 DE ENERO DE 2026

La Junta de Fideicomisarios se complace en anunciar que el Fondo ha añadido un nuevo Programa de Asistencia al Empleado (EAP), administrado a través de Spring Health, con efecto a partir del 1 de enero de 2026.

Los Beneficios de EAP

Los beneficios de EAP se proporcionan a través de Spring Health. Este programa ayuda a las personas a resolver problemas personales antes de que se vuelvan más serios y difíciles de manejar. Usted y sus dependientes pueden recibir consejería profesional y confidencial sin costo alguno de este Programa. El Programa también proporciona acceso a recursos que pueden ayudarlo a abordar una variedad de inquietudes o preguntas personales.

Cuando necesite servicios de consejería, será referido a un consejero o recurso convenientemente ubicado con experiencia en su área de preocupación. El EAP es un servicio confidencial. Cuando necesite servicios de consejería, será referido a un consejero o recurso convenientemente ubicado con experiencia en su área de preocupación. El EAP es un servicio confidencial.

Servicios Cubiertos

Los siguientes servicios están cubiertos por sus beneficios EAP:

- Seis (6) visitas gratuitas de terapia con un proveedor participante del Programa de Asistencia al Empleado (EAP). Este beneficio está disponible para todos los Participantes y sus Dependientes para cualquier asunto personal, incluyendo: conflictos matrimoniales o familiares, preocupaciones relacionadas con la crianza de los hijos, trastorno por consumo de sustancias, ansiedad, depresión y otros problemas que afecten su calidad de vida. También se encuentra disponible una videoconferencia por internet con un consejero como alternativa a la consejería en persona. Todo lo que necesita es una computadora personal o tableta para programar una cita. Llame a Spring Health para obtener más información sobre las videoconferencias.
- Seis (6) sesiones gratuitas de coaching.
- Acceso gratuito e ilimitado a los ejercicios digitales de bienestar.
- Apoyo de un Navegador de Atención.

- Recursos para el Equilibrio entre el Trabajo y la Vida Personal: recursos gratuitos y consultas con expertos. Los servicios especializados o referencias pueden estar sujetos a cargos.
- Apoyo en Crisis las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Si usted está inscrito en el Plan de Pago Directo y ha utilizado las seis visitas gratuitas, puede continuar viendo a su consejero del EAP mediante pago directo a un cargo con descuento. También puede comenzar a utilizar sus beneficios para atención ambulatoria de salud mental o tratamiento para trastorno por consumo de sustancias; sin embargo, esto puede requerir que encuentre otro consejero o proveedor dentro de la red del Plan de Proveedores Preferidos. Si necesita servicios hospitalarios para pacientes internados relacionados con salud mental o tratamiento para trastorno por consumo de sustancias, los beneficios se cubrirán bajo los Beneficios Integrales Hospitalarios y Médicos.

Los miembros de Kaiser deberán programar cualquier visita de seguimiento a través de Kaiser después de agotar las visitas gratuitas de consejería proporcionadas por Spring Health.

Información de Contacto de Spring Health

Para obtener más información sobre el EAP o para utilizar los servicios, comuníquese con Spring Health:

1-855-629-0554
lfao.springhealth.com

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.



IMPORTANT ANNOUNCEMENT

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

Date: May 1, 2026

To: All Active and Special Plan Participants and their Dependents, including COBRA Beneficiaries for Laborers Health and Welfare Trust Fund for Northern California

From: Board of Trustees

Subject: Changes to Initial Eligibility Rules Effective May 1, 2026

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.

CHANGES TO INITIAL ELIGIBILITY RULES EFFECTIVE MAY 1, 2026

Effective for enrollments on or after May 1, 2026, the Board of Trustees has made the following changes to the initial eligibility rules.

Enrollment Options

Both the Direct Payment and Kaiser Permanente Plans offered through the Fund provide comprehensive hospital-medical and prescription drug benefits to you and your eligible Dependents.

When you first become eligible, you will be automatically enrolled in the Direct Payment Plan for hospital-medical and prescription drug benefits. You may be allowed to switch to Kaiser (by submitting an Active Plan and Special Plan Application Form) before or after you become eligible **if**:

- You live or work within a Kaiser service area in Northern California; **and**
- The Collective Bargaining Agreement between your Signatory Employer and the Northern California District Council of Laborers and its Affiliated Local Unions allows enrollment in the Kaiser option.

Your eligible Dependents must be enrolled in the same plan as you.

Alternate Eligibility Rules (Immediate Eligibility)

Certain Collective Bargaining Agreements call for **immediate eligibility** (also called **instant eligibility**) in the Plan at the inception of such Agreements. If you perform work under such a Collective Bargaining Agreement, you will be eligible for benefits under the Plan on the first day of the month specified in the Collective Bargaining Agreement. **Note:** This exception does not apply to Employees who are initially hired after the inception of the Agreement.

If you have questions about whether such a Collective Bargaining Agreement applies to you, contact the Fund Office.

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



ANUNCIO IMPORTANTE

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

Fecha: 1 de mayo de 2026

Para: Todos los Participantes Activos y Participantes del Plan Especial y sus Dependientes, incluidos los Beneficiarios de COBRA del Fondo Fideicomiso de Salud y Bienestar para los Obreros de Norte California

De: Junta de Fideicomisarios

Asunto: Cambios a las Reglas de Elegibilidad Inicial vigentes a partir del 1 de mayo de 2026

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

CAMBIOS A LAS REGLAS DE ELEGIBILIDAD INICIAL VIGENTE A PARTIR DEL 1 DE MAYO DE 2026

Para inscripciones a partir del 1 de mayo de 2026, la Junta de Fideicomisarios ha realizado los siguientes cambios a las reglas de elegibilidad inicial.

Opciones de Inscripción

Tanto el Plan de Pago Directo como el Plan de Kaiser Permanente ofrecidos a través del Fondo proporcionan beneficios integrales de hospitalización, atención médica y medicamentos recetados para usted y sus Dependientes elegibles.

Cuando usted se vuelva elegible por primera vez, será inscrito automáticamente en el Plan de Pago Directo para beneficios de hospitalización, atención médica y medicamentos recetados.

Se le puede permitir cambiar al Plan Kaiser (presentando el Formulario de Solicitud del Plan Activo o del Plan Especial) antes o después de volverse elegible si:

- Usted vive o trabaja dentro de un área de servicio de Kaiser en el norte de California; **y**
- El Convenio Colectivo de Trabajo entre su Empleador Signatario y el Northern California District Council of Laborers y sus Locales afiliados permite la inscripción en la opción Kaiser.

Sus Dependientes elegibles deben estar inscritos en el mismo plan que usted.

Reglas Alternativas de Elegibilidad (Elegibilidad Inmediata)

Ciertos Convenios Colectivos de Trabajo establecen **elegibilidad inmediata** (también llamada **elegibilidad instantánea**) en el Plan al inicio de dichos convenios.

Si usted realiza trabajo bajo uno de estos Convenios Colectivos, será elegible para beneficios bajo el Plan el primer día del mes especificado en el Convenio Colectivo de Trabajo.

Nota: Esta excepción no aplica a empleados que sean contratados inicialmente después de la fecha de inicio del Convenio.

Si tiene preguntas sobre si dicho Convenio Colectivo aplica a su situación, comuníquese con la Oficina del Fondo.

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

Atentamente,

Junta de Fideicomisarios
del Fondo Fideicomiso de Salud y Bienestar
para los Obreros de Norte California

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

De acuerdo con los requisitos de reporte de ERISA, este documento sirve como su Resumen de Modificaciones Materiales (Summary of Material Modifications) al Plan. Conserve este Anuncio Importante junto con sus folletos del Plan de Salud y Bienestar.



IMPORTANT ANNOUNCEMENT

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

Date: May 1, 2026

To: All Active, Special, and Retired Plan Participants and their Dependents, including COBRA Beneficiaries for Laborers Health and Welfare Trust Fund for Northern California

From: Board of Trustees
Laborers Health and Welfare Trust Fund for Northern California

Subject: Increase in Dental Fluoride Benefit

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.

INCREASE IN DENTAL FLUORIDE BENEFITS THROUGH ANTHEM DENTAL PLAN EFFECTIVE JANUARY 1, 2026

Effective for services on or after January 1, 2026, the Board of Trustees is pleased to advise you that the Fund's fluoride benefits are expanding:

- Prior to January 1, 2026, the Fund covered fluoride treatment one time per 12 months for dependent children through age 18.
- Effective for services on or after January 1, 2026, fluoride treatment will be available one time every 12 months **for all ages.**

If you received fluoride treatment between January 1, 2026, and the current date, you may have been charged in error for the treatment. The Plan will reprocess these claims in order to accurately pay for the benefit. If you think you have been erroneously charged for a fluoride treatment, please contact Anthem Dental at 877-567-1804.

If you should have questions about this important announcement, please 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.



ANUNCIO IMPORTANTE

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

Fecha: 1 de mayo de 2026

Para: Todos los Participantes Activos y Participantes del Plan Especial y sus Dependientes, incluidos los Beneficiarios de COBRA del Fondo Fideicomiso de Salud y Bienestar para los Obreros de Norte California

De: Junta de Fideicomisarios

Asunto: Aumento del Beneficio del Flúor Dental

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

AUMENTO DE LOS BENEFICIOS DEL FLÚOR DENTAL A TRAVÉS DEL PLAN DENTAL ANTHEM VIGENTE A PARTIR DEL 1 DE ENERO DE 2026

Efectivo para los servicios a partir del 1 de enero de 2026, la Junta de Fideicomisarios se complace en informarle que los beneficios de flúor del Fondo se están expandiendo:

- Antes del 1 de enero de 2026, el Fondo cubrió el tratamiento con flúor una vez cada 12 meses para niños dependientes hasta los 18 años.
- Efectivo para los servicios a partir del 1 de enero de 2026, el tratamiento con flúor estará disponible una vez cada 12 meses **para todas las edades.**

Si recibió tratamiento con flúor entre el 1 de enero de 2026 y la fecha actual, es posible que le hayan acusado por error por el tratamiento. El Plan reprocesará estas reclamaciones para poder pagar con precisión el beneficio. Si cree que se le ha cobrado erróneamente por un tratamiento con flúor, comuníquese con Anthem Dental al 877-567-1804.

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

Atentamente,

Junta de Fideicomisarios
del Fondo Fideicomiso de Salud y Bienestar
para los Obreros de Norte California

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

De acuerdo con los requisitos de reporte de ERISA, este documento sirve como su Resumen de Modificaciones Materiales (Summary of Material Modifications) al Plan. Conserve este Anuncio Importante junto con sus folletos del Plan de Salud y Bienestar.



IMPORTANT ANNOUNCEMENT

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

Date: May 1, 2026

To: Laborers Health and Welfare Trust Fund for Northern California Active, Retired, and Special Plan Participants and Dependents, Including COBRA Beneficiaries

From: Board of Trustees

Subject: Benefit Improvement: New Annual Dental Maximum

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.

**DENTAL ANNUAL MAXIMUM INCREASE
EFFECTIVE SEPTEMBER 1, 2026**

The Board of Trustees is pleased to advise you that the annual maximum for dental services on or after September 1, 2026, will increase from \$2,500 to \$3,000.

The dental annual maximum is the maximum dollar amount the Health & Welfare Plan will pay for dental care within one benefit year. This increase from the current benefit of \$2,500, to the new benefit of \$3,000 means that, each year, the Plan will pay \$500 more toward dental services for eligible members and their dependents.

If you 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



ANUNCIO IMPORTANTE

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

Fecha: 1 de mayo de 2026

Para: Todos los Participantes Activos y Participantes del Plan Especial y sus Dependientes, incluidos los Beneficiarios de COBRA del Fondo Fideicomiso de Salud y Bienestar para los Obreros de Norte California

De: Junta de Fideicomisarios

Asunto: Mejora de la Prestación: Nuevo Máximo Dental Anual

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

AUMENTO MÁXIMO ANUAL DENTAL VIGENTE A PARTIR DEL 1 DE SEPTIEMBRE DE 2026

La Junta de Fideicomisarios se complace en informarle de que el máximo anual para servicios dentales a partir del 1 de septiembre de 2026 aumentará de \$2,500 a \$3,000.

El máximo dental anual es la cantidad máxima en dólares que el Plan de Salud y Bienestar pagará por la atención dental en un año de beneficio. Este aumento del beneficio actual de \$2,500 al nuevo beneficio de \$3,000 significa que, cada año, el Plan pagará \$500 más para servicios dentales para los miembros elegibles y sus dependientes.

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

Atentamente,

Junta de Fideicomisarios
del Fondo Fideicomiso de Salud y Bienestar
para los Obreros de Norte California

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

De acuerdo con los requisitos de reporte de ERISA, este documento sirve como su Resumen de Modificaciones Materiales (Summary of Material Modifications) al Plan. Conserve este Anuncio Importante junto con sus folletos del Plan de Salud y Bienestar.



Important Plan Benefit Change

Date: May 1, 2026

To: Active and Retired Participants

From: Board of Trustees
Laborers Pension Trust Fund for Northern California

Subject: **Pension Plan Benefit Improvements –**
Increased Accrual Rate for Active Participants and Supplemental Check for Eligible Pensioners

The Board of Trustees is pleased to inform you of the following improvements made to the Pension Plan.

1. AMOUNT OF REGULAR PENSION (BENEFIT ACCRUAL FORMULA)

Effective for Hours Worked in Covered Employment on and after August 1, 2026, the percentage-crediting factor has increased from 4.50% to 5.00% for Employer Contributions up to \$2.16 per hour.

Example: Here is a comparison of what the benefit accrual for the August 1, 2026 through July 31, 2027 Plan Credit Year would look like using the prior percentage-crediting factor versus the new one. In both cases, it assumes that the Participant works 1,700 Hours in Covered Employment. The Plan recognizes up to \$2.16 per hour for benefit calculation purposes.

	Hours Worked	Benefit Accrual Contribution Rate	Total Benefit Accrual Contributions	Percentage – Crediting Factor	Total Accrued Monthly Benefit
Prior Formula	1,700	\$2.16/hour	\$3,672.00	4.50%	\$165.24
New Formula	1,700	\$2.16/hour	\$3,672.00	5.00%	\$183.60

NOTE: This change is a more than an 11% increase over the prior accrual rate.

If you have not incurred a Separation from Covered Employment (as defined in Plan Section 6.07), your accrued benefit when you retire on or after August 1, 2026 will be the sum of the following:

- \$95.00 for each Benefit Unit (or a proportionate amount for each fraction of a Benefit Unit) earned as a result of employment before August 1, 1986; plus
- 3.30% of Contributions made for Hours Worked in Covered Employment after July 31, 1986 and before August 1, 2003, excluding any Contributions made in a Plan Credit Year during which the Participant failed to earn .50 Benefit Unit; plus

- 2.30% of Contributions made for Hours Worked in Covered Employment after July 31, 2003 and before July 1, 2005, excluding any Contributions made in a Plan Credit Year during which the Participant failed to earn .50 Benefit Unit; plus
- 2.30% of the first \$2.16 per hour in Contributions made for Hours Worked in Covered Employment after June 30, 2005 and before August 1, 2019, excluding any Contributions made in a Plan Credit Year during which the Participant failed to earn .50 Benefit Unit; plus
- 3.30% of the first \$2.16 per hour in Contributions made for Hours Worked in Covered Employment after July 31, 2019 and before August 1, 2020, excluding any Contributions made in a Plan Credit Year during which the Participant failed to earn .50 Benefit Unit; plus
- 4.00% of the first \$2.16 per hour in Contributions made for Hours Worked in Covered Employment after July 31, 2020 and before August 1, 2022, excluding any Contributions made in a Plan Credit Year during which the Participant failed to earn .50 Benefit Unit; plus
- 4.25% of the first \$2.16 per hour in Contributions made for Hours Worked in Covered Employment after July 31, 2022 and before August 1, 2024, excluding any Contributions made in a Plan Credit Year during which the Participant failed to earn .50 Benefit Unit; plus
- 4.50% of the first \$2.16 per hour in Contributions made for Hours Worked in Covered Employment after July 31, 2024 and before August 1, 2026, excluding any Contributions made in a Plan Credit Year during which the Participant failed to earn .50 Benefit Unit; plus
- 5.00% of the first \$2.16 per hour in Contributions made for Hours Worked in Covered Employment after July 31, 2026, excluding any Contributions made in a Plan Credit Year during which the Participant failed to earn .50 Benefit Unit.

If you have incurred a Separation from Covered Employment, benefits accrued prior to the Separation are “frozen” based on the benefit formula in effect at the time of the Separation. Based on your work history, you could have one or more Separations from Covered Employment.

When you retire, your accrued benefit may be subject to adjustments for early or delayed retirement and/or elected payment form.

2. SUPPLEMENTAL CHECK FOR ELIGIBLE PENSIONERS

Pensioners will receive a one-time supplemental payment of \$500 in December 2026 if:

- The Pensioner is in pay status (not deceased or suspended) as of November 1, 2026; and
- The Pensioner was a member in good standing with a Northern California Local Union affiliated with the Laborers International Union of North America continuously from October 1, 2025, through October 31, 2026.

No supplemental payment shall be paid to any Beneficiaries or Dependents, and no Participant will receive more than one supplemental payment, under this amendment.

In accordance with ERISA reporting requirements, this document serves as your Summary of Material Modifications to the Plan. Please keep it with your Summary Plan Description.



Cambio Importante en los Beneficios del Plan

Fecha: 1 de mayo de 2026

Para: Participantes activos y jubilados

De: Junta de Fideicomisarios
Fondo Fideicomiso de Pension para los Obreros de Norte California

Asunto: **Mejoras al Beneficio del Plan de Pensión –**
Aumento de la tasa de acumulación para los participantes activos y cheque suplementario para pensionistas elegibles

La Junta de Fideicomisarios se complace en informarle de las siguientes mejoras introducidas en el Plan de Pensiones.

1. CANTIDAD DE LA PENSIÓN REGULAR (FÓRMULA DE ACUMULACIÓN DE PRESTACIONES)

Con efecto para las Horas Trabajadas en Empleo Cubierto a partir del 1 de agosto de 2026, el factor de crédito porcentual ha aumentado del 4.50% al 5.00% para Contribuciones del Empleador hasta \$2.16 por hora.

Ejemplo: Aquí hay una comparación de cómo se vería el devengo de beneficios para el año de crédito del Plan de Crédito del 1 de agosto de 2026 al 31 de julio de 2027 usando el factor de crédito de porcentaje anterior versus el nuevo. En ambos casos, se asume que el participante trabaja 1,700 horas en Empleo Cubierto. El Plan reconoce hasta \$2.16 por hora para fines de cálculo de beneficios.

	Horas Trabajadas	Tasa de Contribución por Acumulación de Beneficios	Contribuciones totales por devengo de beneficios	Porcentaje – Factor de Acreditación	Beneficio Mensual Total Devengado
Fórmula Prior	1,700	\$2.16/hora	\$3,672.00	4.50%	\$165.24
Nueva Fórmula	1,700	\$2.16/hora	\$3,672.00	5.00%	\$183.60

NOTA: Este cambio supone un aumento de más del 11% respecto al tipo de acumulación anterior.

Si no has incurrido en una Separación del Empleo Cubierto (según se define en la Sección 6.07 del Plan), tu beneficio acumulado cuando te jubiles a partir del 1 de agosto de 2026 será la suma de lo siguiente:

- \$95.00 por cada Unidad de Beneficio (o una cantidad proporcional por cada fracción de una Unidad de Beneficio) obtenida como resultado del empleo antes del 1 de agosto de 1986; y
- 3.30% de las Contribuciones realizadas por Horas Trabajadas en Empleo Cubierto después del 31 de julio de 1986 y antes del 1 de agosto de 2003, excluyendo cualquier Contribución realizada en un Año de Crédito del Plan durante el cual el Participante no obtuvo .50 Unidad de Beneficio; y
- 2.30% de las Contribuciones realizadas por Horas Trabajadas en Empleo Cubierto después del 31 de julio de 2003 y antes del 1 de julio de 2005, excluyendo cualquier Contribución realizada en un Año de Crédito del Plan durante el cual el Participante no obtuvo .50 Unidad de Beneficio; y
- 2.30% de los primeros \$2.16 por hora en Contribuciones realizadas por Horas Trabajadas en Empleo Cubierto después del 30 de junio de 2005 y antes del 1 de agosto de 2019, excluyendo cualquier Contribución realizada en un Año de Crédito del Plan durante el cual el Participante no obtuvo .50 Unidad de Beneficio; y
- 3.30% de los primeros \$2.16 por hora en Contribuciones realizadas por Horas Trabajadas en Empleo Cubierto después del 31 de julio de 2019 y antes del 1 de agosto de 2020, excluyendo cualquier Contribución realizada en un Año de Crédito del Plan durante el cual el Participante no obtuvo .50 Unidad de Beneficio; y
- 4.00% de los primeros \$2.16 por hora en Contribuciones realizadas por Horas Trabajadas en Empleo Cubierto después del 31 de julio de 2020 y antes del 1 de agosto de 2022, excluyendo cualquier Contribución realizada en un Año de Crédito del Plan durante el cual el Participante no obtuvo .50 Unidad de Beneficio; y
- 4.25% de los primeros \$2.16 por hora en Contribuciones realizadas por Horas Trabajadas en Empleo Cubierto después del 31 de julio de 2022 y antes del 1 de agosto de 2024, excluyendo cualquier Contribución realizada en un Año de Crédito del Plan durante el cual el Participante no obtuvo .50 Unidad de Beneficio; y
- 4.50% de los primeros \$2.16 por hora en Contribuciones realizadas por Horas Trabajadas en Empleo Cubierto después del 31 de julio de 2024 y antes del 1 de agosto de 2026, excluyendo cualquier Contribución realizada en un Año de Crédito del Plan durante el cual el Participante no obtuvo .50 Unidad de Beneficio; y
- 5.00% de los primeros \$2.16 por hora en Contribuciones realizadas por Horas Trabajadas en Empleo Cubierto después del 31 de julio de 2026, excluyendo cualquier Contribución realizada en un Año de Crédito del Plan durante el cual el Participante no obtuvo .50 Unidad de Beneficio

Si usted tuvo una Separación del Empleo Cubierto, los beneficios acumulados antes de la Separación quedan “congelados” según la fórmula de beneficios vigente en el momento de la Separación. Según su historial de trabajo, usted podría tener una o más Separaciones del Empleo Cubierto.

Cuando usted se jubile, su beneficio acumulado puede estar sujeto a ajustes por jubilación anticipada o retrasada y/o por la forma de pago que elija.

2. PAGO SUPLEMENTARIO PARA PENSIONADOS ELEGIBLES

Los pensionados recibirán un pago suplementario único de \$500 en diciembre de 2026 si:

- El Pensionado está recibiendo pagos (no fallecido ni suspendido) al 1 de noviembre de 2026; y
- El Pensionado fue miembro en buen estado de un Sindicato Local del Norte de California afiliado a la Unión Internacional de Obreros de Norteamérica (Laborers International Union of North America) de manera continua desde el 1 de octubre de 2025 hasta el 31 de octubre de 2026.

No se pagará ningún pago suplementario a Beneficiarios o Dependientes, y ningún Participante recibirá más de un pago suplementario bajo esta enmienda.

De acuerdo con los requisitos de reporte de ERISA, este documento sirve como su Resumen de Modificaciones Materiales al Plan. Por favor, guárdelo junto con la Descripción Resumida de su Plan.



IMPORTANT ANNOUNCEMENT

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

Date: May 1, 2026

To: All Active, Special, and Retired Plan Participants for Laborers Health and Welfare Trust Fund for Northern California; Active, Inactive Vested, and Retired Participants for the Laborers Pension Trust Fund for Northern California; and Participants for the Laborers Pension Trust Fund for Northern California - Annuity Plan

From: Board of Trustees

Subject: New Estate Planning Benefit

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.

NEW ESTATE PLANNING BENEFIT EFFECTIVE JULY 1, 2026

The Board of Trustees is pleased to announce a new estate planning benefit through Trust & Will, the leading online estate planning platform that provides access to one (1) complimentary estate plan for all eligible participants effective July 1, 2026.

About Trust & Will

Estate planning can be expensive with the cost of a Will ranging between \$1,000 and \$3,000; and a Trust ranging from \$3,000 to \$8,500.

Trust & Will offers legally valid estate planning documents, designed by estate planning attorneys to comply with state-specific guidelines. With an easy-to-use platform, Trust & Will provides extensive savings by giving you the ability to create an estate plan online using their easy-to-use online platform with bank-level encryption and industry standard security. This is a secure, easy, and accessible way to set up a plan online and save thousands of dollars.

What is Included?

Will Plan

Last Will and Testament
Living Will
HIPAA Authorization
Power of Attorney

Trust Plan

Revocable Living Trust
Pourover Will (Last Will & Testament)
Schedule of Assets
Certification of Trust
Living Will
HIPAA Authorization
Power of Attorney

Estate Plan Specialists are available 5 days a week to answer questions via chat or email and will also take calls directly to provide you with guidance and support.

The Process

Again, using Trust & Will is easy, offering a guided experience to help you identify what plan is right for you then walking you step-by-step, through the process. Specifically, you will:

1. **Answer a few simple questions.** Create your estate plan by deciding what is right for you and your family with all options customized to your specific needs.
2. **Instantly download or ship your documents.** Instantly download your documents or request a complimentary shipment included with your initial estate plan purchase.
3. **Sign at your convenience.** Finalize your documents and make them legally binding by signing with witnesses and a notary.

Estate planning today can give you peace of mind knowing that your family is protected, your wishes will be followed, and the assets you have worked hard for are handled efficiently when you are gone. To access your complimentary estate plan, visit trustandwill.com. Your full-price discount will be automatically applied at checkout.

If you should have questions about this important announcement, please 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.



ANUNCIO IMPORTANTE

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

Fecha: 1 de mayo de 2026

Para: Todos los Participantes Activos, Especiales y Jubilados del Plan del Fondo Fideicomiso de Salud y Bienestar para los Obreros de Norte California; los Participantes Activos, Inactivos con Derechos Adquiridos y Jubilados del Fondo Fideicomiso de Pensiones para los Obreros de Norte California; y los Participantes del Plan de Aualidades del Fondo Fideicomiso de Pensiones para los Obreros de Norte California

De: Junta de Fideicomisarios

Asunto: **Nuevo Beneficio de Planificación Patrimonial (Trust & Will)**

Este Aviso tiene como propósito informarle sobre ciertas modificaciones materiales que se han realizado al Laborers Health and Welfare Trust Fund for Northern California. **Esta información es MUY IMPORTANTE para usted y sus dependientes.** Por favor tómese el tiempo para leerla cuidadosamente.

NUEVO BENEFICIO DE PLANIFICACIÓN PATRIMONIAL VIGENTE A PARTIR DEL 1 DE JULIO DE 2026

La Junta de Fideicomisarios se complace en anunciar un nuevo beneficio de planificación patrimonial a través de Trust & Will, una plataforma líder en línea para planificación patrimonial, que proporciona acceso a un (1) plan patrimonial gratuito para todos los participantes elegibles a partir del 1 de julio de 2026.

Acerca de Trust & Will

La planificación patrimonial puede ser costosa. El costo de un testamento puede variar entre \$1,000 y \$3,000, y el costo de un fideicomiso puede variar entre \$3,000 y \$8,500.

Trust & Will ofrece documentos de planificación patrimonial legalmente válidos, diseñados por abogados especializados en planificación patrimonial para cumplir con las reglas específicas de cada estado.

Con una plataforma fácil de usar, Trust & Will ofrece ahorros importantes al permitirle crear un plan patrimonial en línea usando su plataforma, que cuenta con cifrado de nivel bancario y seguridad estándar de la industria. Esta es una manera segura, fácil y accesible de establecer un plan en línea y ahorrar miles de dólares.

¿Qué incluye?

Plan de Testamento

Testamento y Última Voluntad
Testamento Vital
Autorización HIPAA
Poder Legal

Plan de Fideicomiso

Fideicomiso Revocable en Vida
Testamento Complementario
Lista de Bienes
Certificación del Fideicomiso

Testamento Vital
Autorización HIPAA
Poder Legal

Los especialistas en planes patrimoniales están disponibles 5 días a la semana para responder preguntas por chat o correo electrónico, y también pueden atender llamadas directamente para brindarle orientación y apoyo.

El Proceso

Nuevamente, usar Trust & Will es fácil. La plataforma ofrece una experiencia guiada para ayudarle a identificar qué plan es adecuado para usted y luego le guía paso a paso durante el proceso. Específicamente, usted podrá:

1. Responder algunas preguntas sencillas.

Cree su plan patrimonial decidiendo qué es lo mejor para usted y su familia, con opciones personalizadas según sus necesidades específicas.

2. Descargar o recibir sus documentos.

Descargue sus documentos al instante o solicite un envío gratuito incluido con la compra inicial de su plan patrimonial.

3. Firmar cuando le convenga.

Finalice sus documentos y hágalos legalmente válidos firmándolos con testigos y ante un notario.

La planificación patrimonial puede darle tranquilidad al saber que su familia estará protegida, que sus deseos serán respetados y que los bienes por los que ha trabajado tanto serán manejados de manera eficiente cuando usted ya no esté.

Para acceder a su plan patrimonial gratuito, visite trustandwill.com. El descuento por el precio completo se aplicará automáticamente al finalizar el proceso de compra.

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
Laborers Health and Welfare Trust Fund
for Northern 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 al Plan, comuníquese con la Oficina del Fondo Fideicomiso.

De acuerdo con los requisitos de reporte de ERISA, este documento sirve como su Resumen de Modificaciones Materiales (Summary of Material Modifications) al Plan. Conserve este Anuncio Importante junto con sus folletos del Plan de Salud y Bienestar.

Your 2026 Custom Insole Benefit

Free for You

On your feet all day? Your Laborers Health Plan covers one free pair of custom insoles from Hike Medical each year, made from a precise scan of your feet using medical-grade materials, built to last.

	Hike	Over the counter	Traditional Custom
Custom built for you	✓	✗	✓
Prevents bunions and ulcers	✓	✗	✓
Promotes body alignment	✓	✗	✓
Built to last	✓	✗	✓
Speed	5 minute scan	A trip to the store	3 to 4 clinical visits
Time commitment	Delivered to your door in 2 weeks	Trying on your own for weeks	9 weeks end to end
Fit guarantee	Amazing fit or Hike will rebuild for free	None	Depends

How It Works



- 1 Scan** your feet from home with your smartphone in about 5 minutes.
- 2 We build** your custom insoles directly from your scan.
- 3 Delivered** to your home within 2 weeks.

66%

of Hike users reported improvements in muscle and joint symptoms.

**Survey of Hike users during their first year. Results ranged from their first ten weeks to their first six months.*



Get yours today

go.hikemedical.com/lfao-order

Questions? Text, email or chat in English or Español

Text 1-309-306-3696 · support@hikemedical.com · Chat in the Hike portal



Call 1-309-306-3696 English only

Tu Beneficio de Plantillas a Medida 2026

Gratis para Ti

¿De pie todo el día? Tu Plan de Salud para Obreros cubre un par gratis de plantillas personalizadas de Hike Medical cada año, hechas a partir de un escaneo preciso de tus pies con materiales de grado médico, hechas para durar.

	Hike	De la tienda	Personalizadas tradicionales
Hechas a tu medida	✓	✗	✓
Previene juanetes y úlceras	✓	✗	✓
Mejora la alineación corporal	✓	✗	✓
Hechas para durar	✓	✗	✓
Velocidad	Escaneo de 5 minutos	Una ida a la tienda	3 a 4 visitas clínicas
Tiempo	Entregadas a tu puerta en 2 semanas	Probando por tu cuenta por semanas	9 semanas de principio a fin
Garantía de ajuste	Ajuste perfecto o Hike las hace de nuevo gratis	Ninguna	Depende

Cómo Funciona



- 1 Escanea** tus pies desde casa con tu teléfono en unos 5 minutos.
- 2 Fabricamos** tus plantillas a medida directamente desde tu escaneo.
- 3 Entregadas** en tu casa en 2 semanas.

66%

de los usuarios de Hike reportaron mejoras en síntomas musculares y articulares.

**Encuesta a usuarios de Hike durante su primer año. Los resultados variaron entre sus primeras diez semanas y sus primeros seis meses.*



Obtén las tuyas hoy

go.hikemedical.com/lfao-order

¿Preguntas? Escríbenos por mensaje, correo o chat en inglés o español

Mensaje 1-309-306-3696 · support@hikemedical.com · Chat en el portal de Hike



2026 Trust Fund Calendar

Third Quarter

July	August	September
3rd Closed: Independence Day	26th Pension Payout	7th Closed: Labor Day
28th Pension Payout	31st Annuity Payout	25th Pension Payout
31st Annuity Payout		30th Annuity Payout

Important Dates

Pension Payouts

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

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

10/23 - Vacation-Holiday Check

LFAO Office Closures

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

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.

BENEFIT = Paper check mail date or direct deposit date.
IMPORTANT: Benefit dates are projections and may vary.

Calendario del Fondo de Fideicomiso 2026

Tercero Trimestre

Julio	Agosto	Septiembre
3 Cerrado: El Día de la Independencia	26 Pago de Pensión	7 Cerrado: El Día del Trabajo
28 Pago de Pensión	31 Pago de Anualidad	25 Pago de Pensión
31 Pago de Anualidad		30 Pago de Anualidad

Fechas Importantes

Fechas de Pago de 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

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

10/23 - Vacación-Feriado Fecha de Pago

LFAO Fechas de Cierre de la Oficina

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

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.

→ Biennial Pension Audit 2026 Extended Deadline

The Biennial Audit deadline has been extended to **July 10, 2026**. If you do not submit your Biennial Audit forms by then, your pension benefit will be suspended. Please contact the Trust Fund Office if you have any questions.

→ Do You or Your Eligible Dependents Have Double Health Coverage?

It is important to keep the Trust Fund Office updated if you or any eligible dependents have other health insurance, or if that coverage changes or ends.

When more than one health plan coverage is involved, benefits must be coordinated. If the Trust Fund Office does not have accurate, up-to-date information, your claims may be delayed, processed incorrectly, or you may be responsible for charges you did not expect. Please notify the Trust Fund Office as soon as possible any time other coverage is added, changes, or ends.

Contact the Trust Fund Office at **(707) 864-2800**, Monday through Friday, from 8:00 AM to 5:00 PM, or email customerservice@lfao.org.



→ Auditoría Bial de Pensión 2026 (Fecha límite extendido)

La fecha límite de auditoría bial se ha extendido hasta el **10 de julio de 2026**. Si no envía sus formularios de Auditoría Bial para entonces, su beneficio de pensión será suspendido.

Si tiene preguntas, comuníquese con la Oficina del Fondo de Fideicomiso.

→ ¿Tiene usted o sus dependientes elegibles doble cobertura médica?

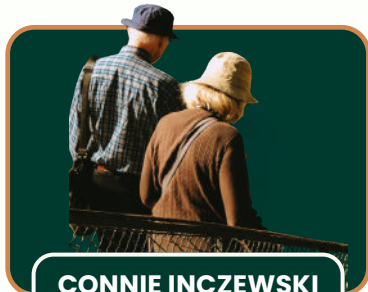
Es importante notificar a la Oficina del Fondo de Fideicomiso si usted o alguno de sus dependientes elegibles están o no cubiertos **por más de un seguro médico**, o si esa cobertura cambia o termina.

Cuando hay más de una cobertura de plan de salud involucrada, los beneficios deben ser coordinados. Si la Oficina del Fondo Fideicomiso no tiene información precisa y actualizada, sus reclamaciones pueden retrasarse, procesarse incorrectamente o usted puede ser responsable de cargos que no esperaba. Por favor notifique a la Oficina del Fondo Fideicomiso tan pronto como sea posible cada vez que se agregue otra cobertura, cambie o termine.

Comuníquese con la Oficina del Fondo de Fideicomiso al **(707) 864-2800**, de lunes a viernes, de 8:00 AM a 5:00 PM, o envíe un correo electrónico a customerservice@lfao.org.

Laborers LifeCast

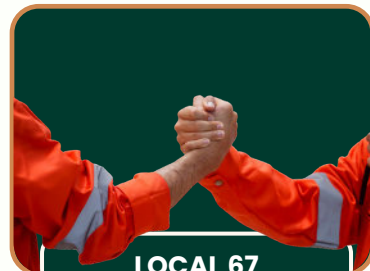
UPCOMING EPISODES / PRÓXIMOS EPISODIOS



CONNIE INCZEWSKI
RETIRED LABORER

Join us for an exclusive conversation with retiree Connie Inczewski as she reflects on her journey as a LIUNA Laborer, shares advice for the next generation of Laborers, and opens up about the realities of preparing for retirement after a lifetime of hard work.

Únase a nosotros para una conversación exclusiva con la jubilada Connie Inczewski mientras reflexiona sobre su viaje como trabajadora de LIUNA, comparte consejos para la próxima generación de trabajadores y se abre sobre las realidades de la preparación para la jubilación después de una vida de trabajo duro.



LOCAL 67
LEADERSHIP

Tune in as we sit down with Brian Parra, President of Local 67, and Fabian Plascencia, Vice President of Local 67, to explore how the LEAN LIUNA program is helping Laborers access valuable resources and build stronger futures.

Sintonice mientras nos sentamos con Brian Parra, presidente del Local 67, y Fabian Plascencia, vicepresidente del Local 67, para explorar cómo el programa LEAN LIUNA está ayudando a los trabajadores a acceder a recursos valiosos y construir futuros más fuertes.



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

Escucha estos episodios y más en el podcast Laborers LifeCast, disponible en Spotify y Apple Podcasts.



Ready to cut back or quit? We can help.

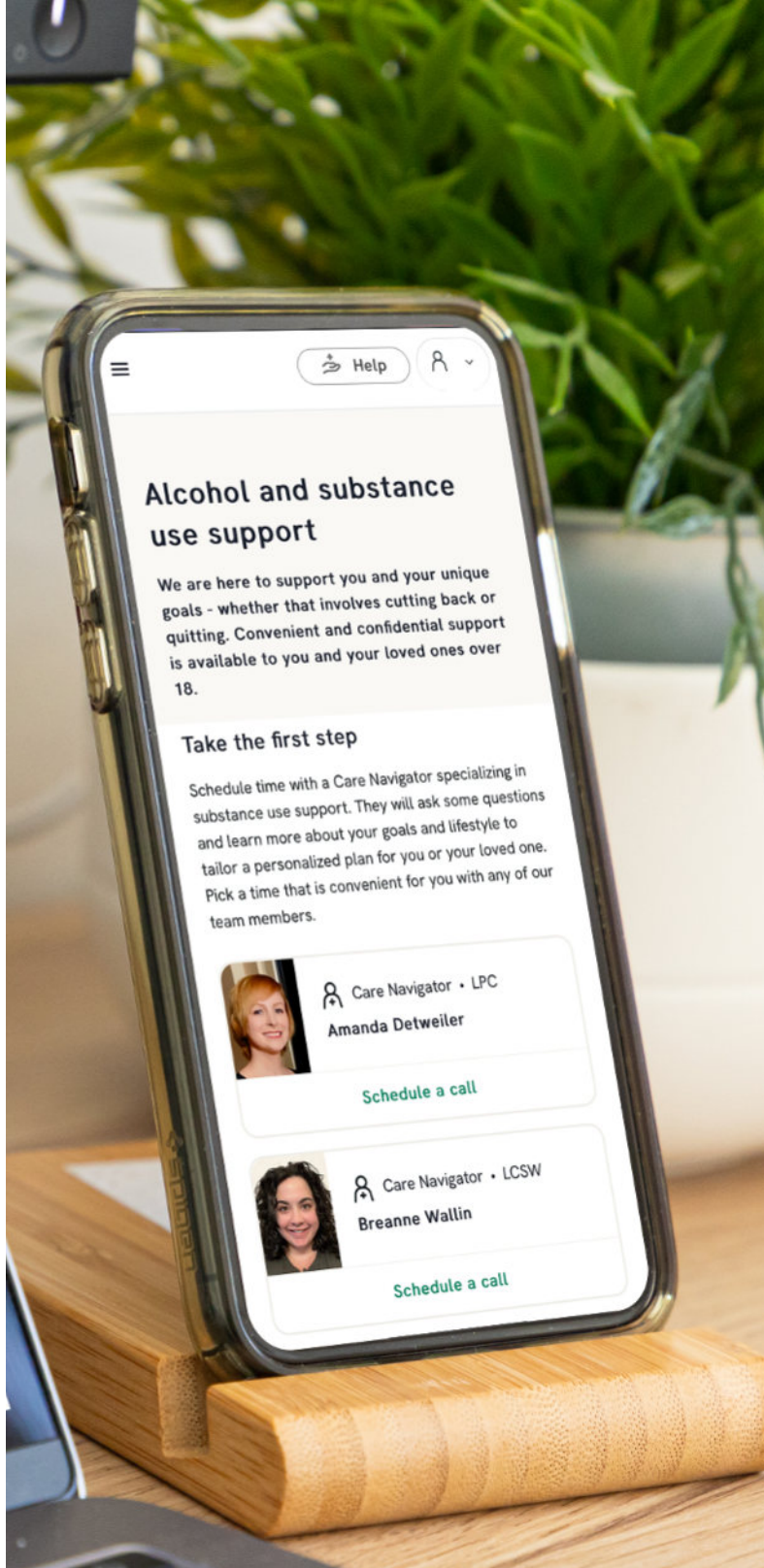
Spring Health's alcohol and substance use support is:

Available everywhere, even from the privacy of home

Budget friendly, including free support from a specialized clinician

Always confidential

Available for your loved ones (age 18+)



Get started

- 1 Scan the QR code to sign-up for Spring Health and take a quick assessment
- 2 Schedule a 100% free call with a clinician specializing in substance use
- 3 Get a personalized plan that works with your budget and lifestyle

1 (855) 629-0554

¿Listo para disminuir el consumo o dejarlo? Podemos ayudar.

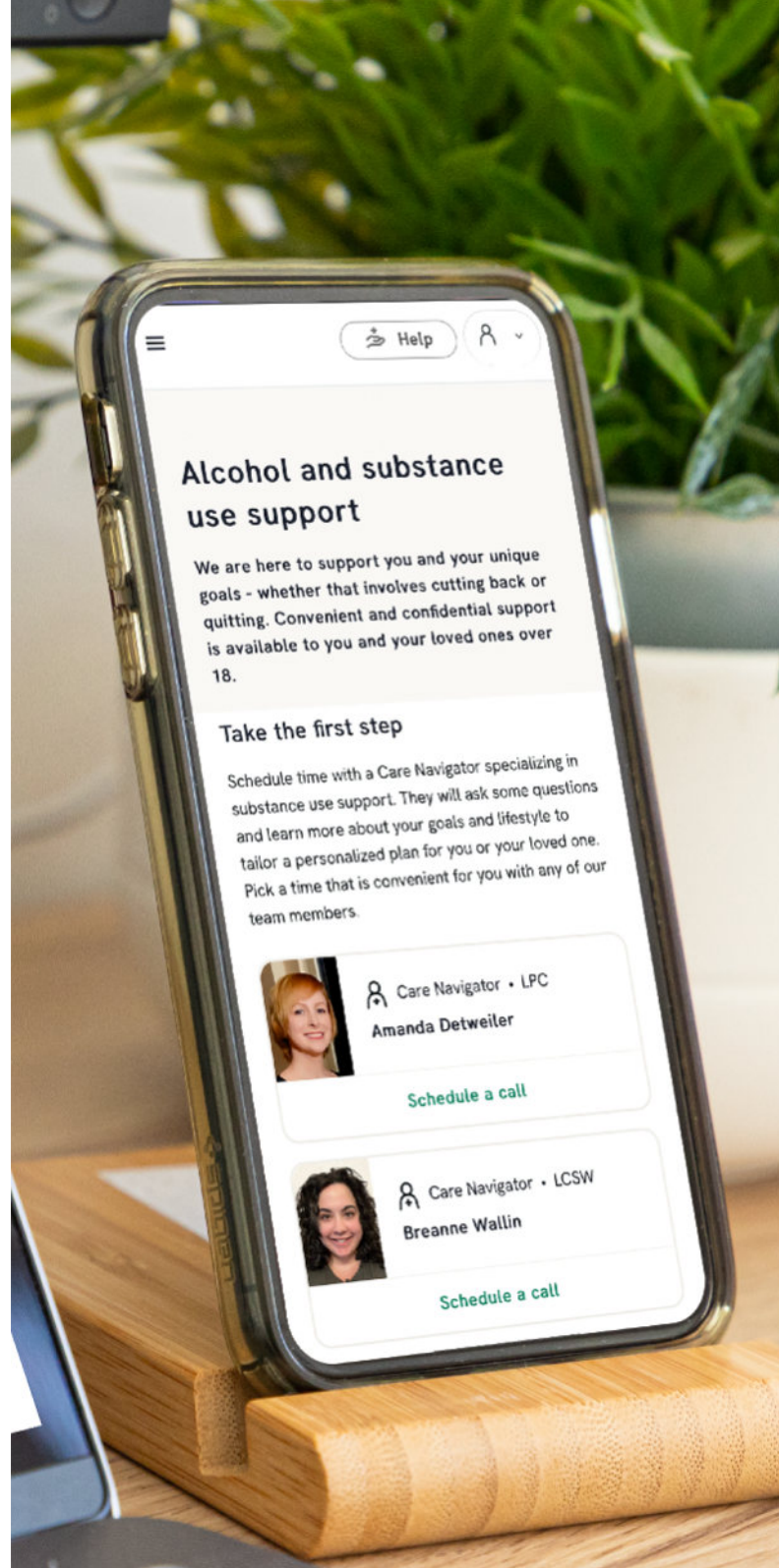
La asistencia con problemas de consumo de alcohol y sustancias de Spring Health:

Está disponible en todas partes, incluso desde la privacidad del hogar

Se encuentra dentro de un presupuesto asequible, incluida la asistencia de un médico especializado sin costo

Es siempre confidencial

Está disponible para sus seres queridos (mayores de 18 años)



Manos a la obra



- 1 Escanee el código QR para registrarse en Spring Health y realice una evaluación rápida
- 2 Programe una llamada 100% gratuita con un médico especializado en consumo de sustancias
- 3 Obtenga un plan personalizado que funcione con su presupuesto y estilo de vida

1 (855) 629-0554

Take the first step towards a Healthy You

Dear Member,

Your Laborers Health Plan includes free access to Transcarent's Weight Health program.* Work with a dedicated virtual care team on a personalized plan to help you achieve your health goals. Whether you're managing diabetes, high cholesterol, blood pressure, or simply aiming to improve your health, the program offers lifestyle coaching, support, and—when appropriate—medication or surgery.

*The cost of the Weight Health program is covered by your Laborers Health Plan. Members will be responsible for any cost share related to medications, screening or other eligible medical services.

A Weight Health program tailored to your needs



Lifestyle Management

Personalized care plan, health coaching, testing devices and supplies



Nutrition Support

Meal plans created by registered dietitians and tailored to you



Medication Management

Prescription medication,* if it's right for you. Plus:

- Guidance to help you stay on track with medications
- Support filling eligible prescriptions at a low cost using your employer benefits

*Medication may be available if clinically appropriate.



A Diverse Care Team

A team of physicians, registered dietitians, pharmacists and weight health specialists support you in reaching your goals

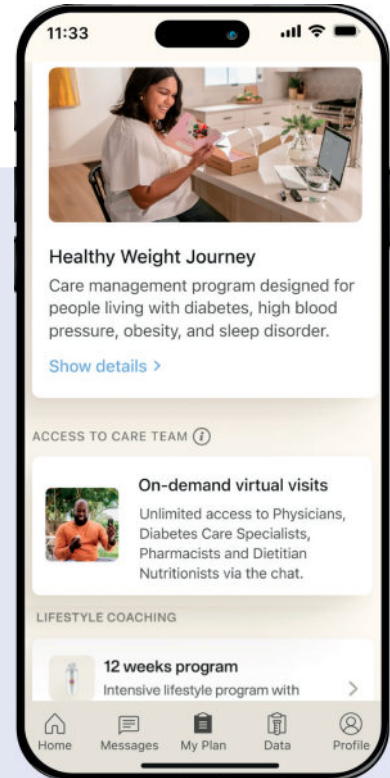


Bariatric Surgery Care

Surgery support and referrals to high-quality bariatric surgeons when appropriate.

Warm regards,
Your Transcarent Team

You may be eligible for certain Transcarent health and care benefits through your Laborers Health Plan depending on the medical plan you are enrolled in. Transcarent benefits vary by plan and may be offered at no cost to you. Activate your Transcarent account to get started, or contact one of our Health Guides.



Achieve your health goals. No office visits, no time off work.

Access live support from experts, find easy recipes, track progress, and more — all with the Transcarent app.



Scan to download the Transcarent App and activate your benefit.

855-265-9804
member.transcarent.com

Program availability depends on your medical plan enrollment.

Da el primer paso hacia tu versión más saludable

Estimado miembro:

Su Plan de Salud para Obreros incluye acceso gratuito al programa de Salud de Peso de Transcarent.* Trabaje con un equipo de atención virtual dedicado en un plan personalizado para ayudarle a alcanzar sus objetivos de salud. Ya sea que esté manejando diabetes, colesterol alto, presión arterial o simplemente buscando mejorar su salud, el programa ofrece orientación sobre estilo de vida, apoyo y, cuando sea apropiado, medicación o cirugía.

*El costo del programa Weight Health está cubierto por el Plan de Salud para Obreros. Los miembros serán responsables de cualquier costo compartido relacionado con medicamentos, pruebas de detección u otros servicios médicos elegibles.

Un programa de peso saludable adaptado a tus necesidades



Gestión del estilo de vida

Plan de atención personalizado, asesoramiento de salud, suministros y dispositivos de pruebas



Apoyo nutricional

Planes de comidas creados por nutricionistas registrados y adaptados para ti



Gestión de los medicamentos

Medicamentos recetados,* si es adecuado para ti. Además:

- Orientación para ayudar a mantenerte al día con tu plan de medicamentos
- Apoyo para surtir recetas elegibles a un costo bajo utilizando los beneficios de tu empleador

*El medicamento puede estar disponible si es clínicamente apropiado.



Un equipo de atención diverso

Un equipo de médicos, nutricionistas registrados, farmacéuticos y especialistas en peso saludable te ayudan a alcanzar tus objetivos

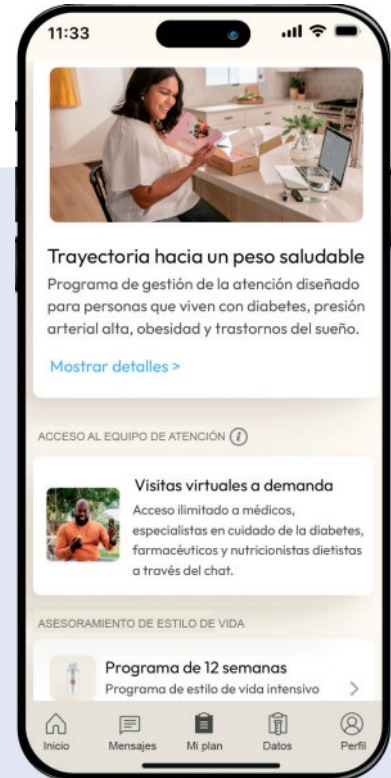


Atención para cirugía bariátrica

Apoyo quirúrgico y derivaciones a cirujanos bariátricos de alta calidad cuando sea apropiado.

Saludos cordiales,
Tu equipo de Transcarent

Puedes ser elegible para ciertos beneficios de atención y salud de Transcarent a través del Plan de Salud para Obreros, dependiendo del plan médico en el que estés inscrito. Los beneficios de Transcarent varían según el plan y pueden ofrecerse sin costo alguno para ti. Activa tu cuenta de Transcarent para comenzar, o ponte en contacto con uno de nuestros guías de salud.



Alcanza tus objetivos de salud. Sin visitas al consultorio, sin tiempo fuera del trabajo.

Accede a apoyo en directo de expertos, encuentra recetas fáciles, realiza el seguimiento de tu progreso y mucho más, todo con la aplicación Transcarent.



Escanea para descargar la aplicación Transcarent y activar tu beneficio.

855-265-9804
member.transcarent.com

La disponibilidad del programa depende de su inscripción en el plan médico.



LET'S TALK DEDUCTIBLES

Understanding your health insurance deductible can help you make informed choices about your care and avoid unexpected bills. Whether you're covered under an HMO (Health Maintenance Organization) such as Kaiser or a PPO (Preferred Provider Organization) like Anthem, keep reading for a clear breakdown on how to navigate your deductible.

What Is a Deductible?

The amount you pay out-of-pocket for medical services before your health insurance starts to cover costs. After meeting this deductible, you typically pay only a portion of costs (copays and any applicable coinsurance), while your plan pays the remainder for the rest of the year.

What Is an Out-of-Pocket Limit?

The most you have to pay per year for covered healthcare services.

What Is My Deductible and Out-of-Pocket Limit?

Whether you have an HMO or a PPO, deductibles and out-of-pocket limits under the Laborers Plan are the same:


Deductible

Out-of-Pocket Limit


KAISER PERMANENTE®

\$150 Individual
\$450 Family

\$3,000 Individual
\$6,000 Family

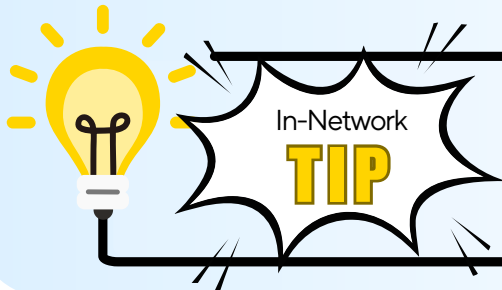
Anthem® 

\$150 Individual
\$450 Family

\$3,000 Individual
\$6,000 Family

Anthem

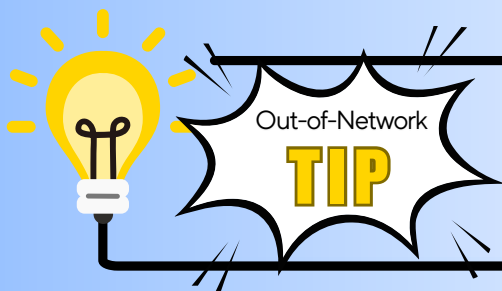
If you're an individual on the Anthem plan and you visit an in-network provider, you'll pay the first \$150 in medical bills yourself. After that, the plan starts to share the cost. For families, the plan begins to cover services once a combined total of \$450 in medical expenses has been paid.



Using out-of-network providers under Anthem can be significantly more expensive. To avoid surprise costs, it's a good idea to confirm whether a provider is in-network.

Kaiser

Kaiser operates as an HMO, so most care must be received within the Kaiser network. If you're an individual on the Kaiser plan, you'll pay the first \$150 in medical bills yourself. Afterwards, the plan covers a high percentage of costs—often with set copays for services like office visits or lab work. For families, the plan begins to cover services once a combined total of \$450 in medical expenses has been paid.



Unlike Anthem, Kaiser generally does not cover out-of-network care unless it's an emergency. This means if you go outside the Kaiser system for non-emergency care, you may be responsible for the full cost.

Review your plan documents at lfao.org to see what is covered.

HABLEMOS DE LOS DEDUCIBLES

Comprender el deducible de su seguro médico puede ayudarle hacer decisiones informadas y evitar facturas inesperadas. Ya sea que esté cubierto por un HMO (Organización de Mantenimiento de la Salud) como Kaiser o un PPO (Organización de Proveedores Preferidos) como Anthem, siga leyendo para obtener un desglose claro sobre cómo navegar su deducible.

¿Qué es un deducible?

La cantidad que usted paga de su bolsillo por los servicios médicos antes de que su seguro de salud comience a cubrir los costos. Después de alcanzar este deducible, normalmente, usted paga solo una parte de los costos (copagos y cualquier coseguro aplicable), mientras que su plan paga el resto durante el resto del año.

¿Qué es máximo de gastos de bolsillo?

Lo máximo que tiene que pagar al año por los servicios de atención médica cubiertos. Una vez que alcance el límite, el plan cubrirá el resto.

¿Qué es mi deducible y máximo de gastos de bolsillo?

Ya sea que tenga un HMO o un PPO, los deducibles y los límites de gastos de bolsillo bajo el Plan son los mismos:



KAISER PERMANENTE®

\$150 por individuo
\$450 por familia

\$3,000 por individuo
\$6,000 por familia

Anthem® 

\$150 por individuo
\$450 por familia

\$3,000 por individuo
\$6,000 por familia

Deducible

**Máximo de gastos
de bolsillo**

Anthem

Si usted es un individuo en el plan Anthem y visita a un proveedor dentro de la red, usted mismo pagará los primeros \$150 en facturas médicas. Después de eso, el plan comienza a compartir el costo. Para las familias, el plan comienza a cubrir los servicios una vez que se ha pagado un total combinado de \$450 en gastos médicos.



Utilizar proveedores fuera de la red bajo Anthem puede resultar significativamente más caro. Para evitar costes inesperados, es recomendable confirmar si un proveedor está dentro de la red.



Kaiser

Kaiser opera como un HMO, por lo que la mayor parte de la atención debe ser recibida dentro de la red de Kaiser. Si usted es un individuo en el plan Kaiser, usted mismo pagará los primeros \$150 en facturas médicas. Después, el plan cubre un alto porcentaje de costos, a menudo con copagos establecidos para servicios como visitas al consultorio o trabajo de laboratorio. Para las familias, el plan comienza a cubrir los servicios una vez que se ha pagado un total combinado de \$450 en gastos médicos.



A diferencia de Anthem, Kaiser generalmente no cubre la atención fuera de la red a menos que sea una emergencia. Esto significa que si usted sale del sistema Kaiser para atención no de emergencia, usted puede ser responsable por el costo total.

Revise sus documentos de plan en lfao.org para ver qué está cubierto.

Supporting the Ones You Love

Valuable resources to help support your total health journey



Whole family wellness begins with whole person care. Kaiser Permanente offers convenient, comprehensive care to help you stay strong for yourself and the people who depend on you. From telehealth and social health support to family care for your partner, kids, and newborns – plus men’s health services, diabetes, Musculoskeletal (MSK) care, and practical nutrition resources – we make it easy to protect your health and your family’s well being at every stage of life.

Kaiser Permanente Community Support Hub™

Social health includes the non medical factors that shape your well being, like access to safe housing, nutritious food, transportation, child and elder care resources and financial stability. Research shows that medical care accounts for only **10%-20% of health outcomes**, while **80%-90% are influenced by social and environmental factors**. That means much of your health is driven by everyday life circumstances. Kaiser Permanente supports your social health by connecting you to community resources that help you and your family thrive.



To get started, visit kp.org/communityresources or scan the QR code.

To speak to a resource specialist, call **1-800-443-6328** (TTY **711**), Monday through Friday, 8 a.m. to 5 p.m.

The services described above are not covered under your health plan benefits and are not subject to the terms set forth in your Evidence of Coverage or other plan documents. These services may be discontinued at any time without notice.

Apoyando a sus seres queridos

Recursos valiosos para apoyarle durante todo su camino hacia la salud



El bienestar de toda la familia comienza con la atención personal integral. Kaiser Permanente ofrece una atención integral conveniente para ayudarlo a mantenerse fuerte por usted mismo y por las personas que dependen de usted. Desde telesalud y apoyo para la salud social hasta atención familiar para su pareja, hijos y recién nacidos – junto con servicios para la salud masculina, diabetes, atención musculoesquelética (MSK) y recursos nutricionales prácticos – le facilitamos la protección de su salud y el bienestar de su familia en todas las etapas de la vida.

Kaiser Permanente Community Support Hub™

La salud social incluye los factores no médicos que influyen en su bienestar, como el acceso a una vivienda segura, una alimentación nutritiva, el transporte, los recursos para el cuidado de niños y ancianos y la estabilidad financiera. Las investigaciones indican que la atención médica influye solo en el 10%-20% de los resultados vinculados con la salud, mientras que el 80%-90% están influenciados por factores sociales y ambientales. Esto significa que la mayor parte de su salud está determinada por circunstancias de la vida cotidiana. Kaiser Permanente apoya su salud social conectándole con recursos comunitarios que ayudarán a que usted y su familia prosperen.



Para empezar, visite kp.org/communityresources o escanee el código QR. Para hablar con un especialista en recursos, llame al **1-800-443-6328** (TTY 711), de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m.

Los servicios descritos previamente no están cubiertos por los beneficios de su plan de salud y no están sujetos a los términos establecidos en su evidencia de cobertura u otros documentos del plan. Estos servicios pueden interrumpirse en cualquier momento sin previo aviso.



understanding prediabetes



Introducing the Healthy You Program

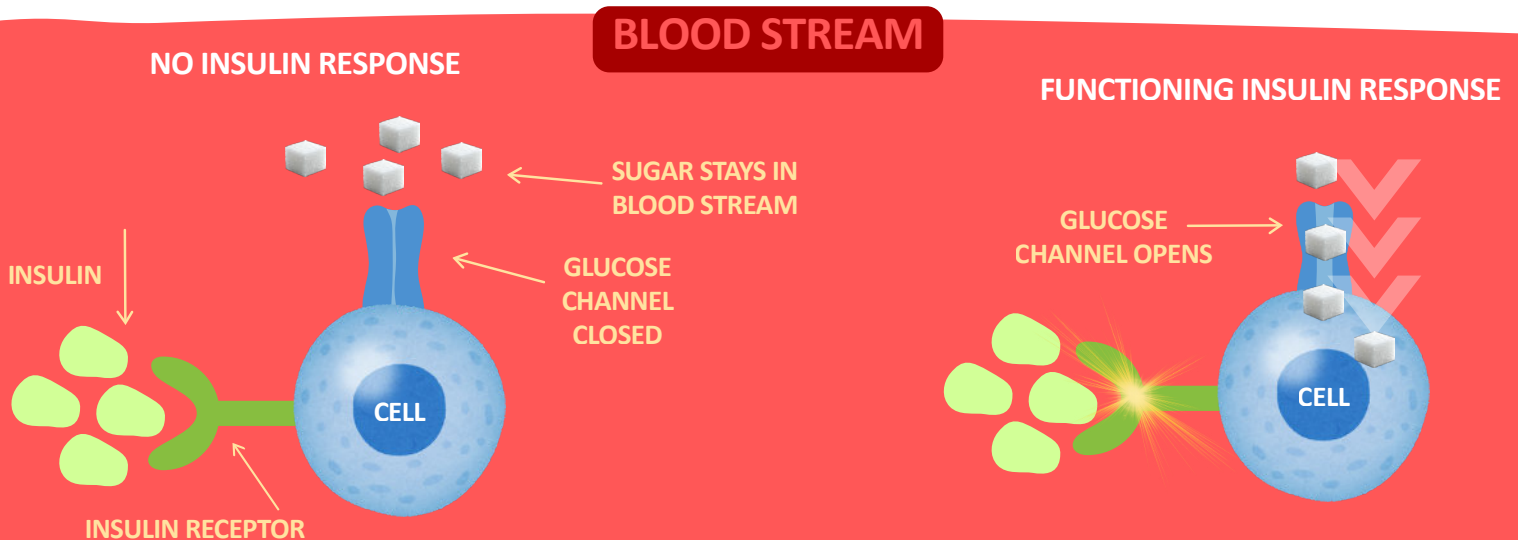
Prediabetes means your blood sugar levels are higher than normal, but not yet high enough for a type 2 diabetes diagnosis. Left untreated, it can progress to type 2 diabetes—a condition linked to serious health complications, including heart disease, nerve damage, vision loss, and reduced life expectancy.

More than 115 million Americans have prediabetes, and nearly 80% don't know it. The good news? Prediabetes can often be reversed or delayed through lifestyle changes. Rather than a permanent diagnosis, think of prediabetes as an early warning sign—and an opportunity to take action before more serious health problems develop.

WHAT IS INSULIN RESISTANCE?

When you eat, your pancreas releases insulin, a hormone that helps move sugar (glucose) from your bloodstream into your cells, where it's used for energy. With insulin resistance, your cells stop responding to insulin effectively. As a result, sugar builds up in the bloodstream, leading to high blood sugar levels, also known as hyperglycemia. Over time, high blood sugar can damage the eyes, nerves, blood vessels, and heart, while increasing the risk of prediabetes and type 2 diabetes. Several factors can contribute to insulin resistance, including:

- Excess body fat
- Lack of physical activity
- Poor dietary habits
- Certain medications



HOW CAN YOU REVERSE PREDIABETES?

Because there is currently no cure for type 2 diabetes, a prediabetes diagnosis is the perfect time for action before it further develops. Ask your doctor for advice, but common tips are shown below:

Adjust Your Diet

While natural sugars are found in foods like fruit and dairy, added sugars can cause rapid spikes in blood glucose levels. The American Heart Association recommends limiting added sugar intake to:

- No more than 6 teaspoons (25 grams) per day for women
- No more than 9 teaspoons (36 grams) per day for men

Focus on whole foods, fiber-rich carbohydrates, lean proteins, and healthy fats to help stabilize blood sugar throughout the day.

Exercise Regularly

Regular physical activity helps your body use insulin more effectively. Aim for at least 150 minutes of moderate-intensity aerobic exercise each week — about 30 minutes a day, five days a week. Activities such as brisk walking, cycling, swimming, or dancing can all help improve insulin sensitivity.

Lose Excess Weight

Even modest weight loss can make a meaningful difference in blood sugar control. Talk with your healthcare provider about realistic weight-loss goals and strategies that fit your lifestyle and overall health needs.



Healthy You Program



For those interested in extra guidance and support, a new resource is available to Anthem Members! The **Healthy You Program** through Transcarent offers personalized support designed to meet you where you are. Whether your goal is improving energy, managing a health condition, or simply building healthier habits, this program provides tools and coaching to help along the way.

You can learn more about Transcarent's **Healthy You Program** on page 31.

Kaiser members can contact Kaiser Permanente to learn about wellness resources and programs available to them.



entendiendo la prediabetes



Presentamos el programa Healthy You

La prediabetes significa que sus niveles de azúcar en la sangre son más altos de lo normal, pero aún no lo suficientemente altos para un diagnóstico de diabetes tipo 2. Si no se trata, puede progresar a diabetes tipo 2, una afección relacionada con complicaciones graves de salud, incluyendo enfermedades cardíacas, daño a los nervios, pérdida de la visión y reducción de la esperanza de vida.

Más de 115 millones de estadounidenses tienen prediabetes, y casi el 80% no lo sabe. ¿Las buenas noticias? La prediabetes a menudo se puede revertir o retrasar a través de cambios en el estilo de vida. En lugar de un diagnóstico permanente, piense en la prediabetes como una señal de alerta temprana y una oportunidad para tomar medidas antes de que se desarrollen problemas de salud más graves.

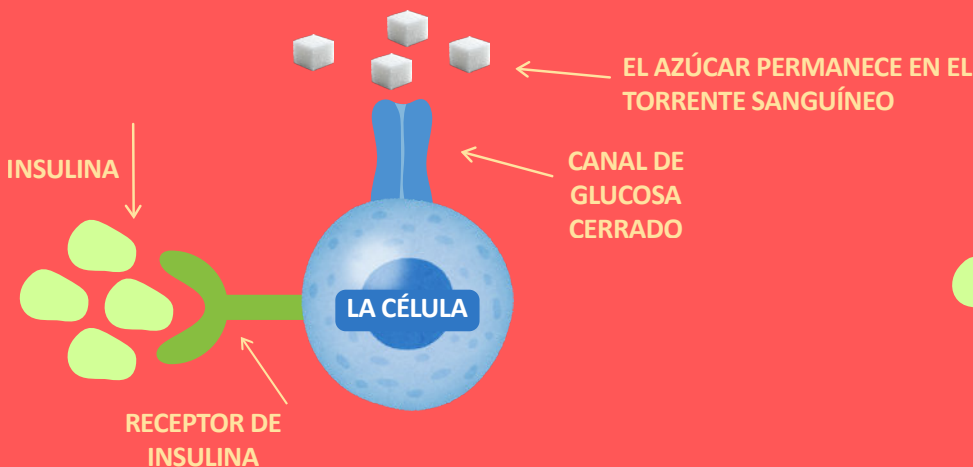
¿QUÉ ES LA RESISTENCIA A LA INSULINA?

Cuando come, el páncreas libera insulina, una hormona que ayuda a mover el azúcar (glucosa) del torrente sanguíneo a las células, donde se utiliza para obtener energía. Con la resistencia a la insulina, sus células dejan de responder a la insulina de manera efectiva. Como resultado, el azúcar se acumula en el torrente sanguíneo, lo que lleva a niveles altos de azúcar en la sangre, también conocida como hiperglucemia. Con el tiempo, el nivel alto de azúcar en la sangre puede dañar los ojos, los nervios, los vasos sanguíneos y el corazón, al tiempo que aumenta el riesgo de prediabetes y diabetes tipo 2. Varios factores pueden contribuir a la resistencia a la insulina, incluyendo:

- Exceso de grasa corporal
- Falta de actividad física
- Malos hábitos alimenticios
- Ciertos medicamentos

EL TORRENTE SANGUÍNEO

SIN RESPUESTA DE INSULINA



RESPUESTA DE INSULINA FUNCIONAL



¿CÓMO SE PUEDE REVERTIR LA PREDIABETES?

Debido a que actualmente no hay cura para la diabetes tipo 2, un diagnóstico de prediabetes es el momento perfecto para la acción antes de que se produzca. se desarrolla aún más. Pídale consejo a su médico, pero los siguientes muestran consejos comunes:

Ajusta su dieta

Mientras que los azúcares naturales se encuentran en alimentos como las frutas y los lácteos, los azúcares añadidos pueden causar picos rápidos en los niveles de glucosa en sangre. La Asociación Americana del Corazón recomienda limitar el consumo de azúcar agregada a:

- No más de 6 cucharaditas (25 gramos) por día para las mujeres
- No más de 9 cucharaditas (36 gramos) por día para los hombres

Concéntrese en alimentos enteros, carbohidratos ricos en fibra, proteínas magras y grasas saludables para ayudar a estabilizar el azúcar en la sangre durante todo el día.

Hacer ejercicio regularmente

La actividad física regular ayuda a su cuerpo a usar la insulina de manera más efectiva. Intente realizar al menos 150 minutos de ejercicio aeróbico de intensidad moderada cada semana, aproximadamente 30 minutos al día, cinco días a la semana. Actividades como caminar a paso ligero, andar en bicicleta, nadar o bailar pueden ayudar a mejorar la sensibilidad a la insulina.

Perder exceso de peso

Incluso una pérdida de peso modesta puede hacer una diferencia significativa en el control del azúcar en la sangre. Hable con su proveedor de atención médica acerca de objetivos y estrategias realistas de pérdida de peso que se ajusten a su estilo de vida y a sus necesidades generales de salud.



Healthy You Program



Para aquellos interesados en orientación y apoyo extra, un nuevo recurso está disponible para los miembros de Anthem! **El programa Healthy You** a través de Transcarent ofrece apoyo personalizado diseñado para conocerlo donde se encuentre. Ya sea que su objetivo sea mejorar la energía, manejar una condición de salud o simplemente construir hábitos más saludables, este programa proporciona herramientas y entrenamiento para ayudar en el camino.

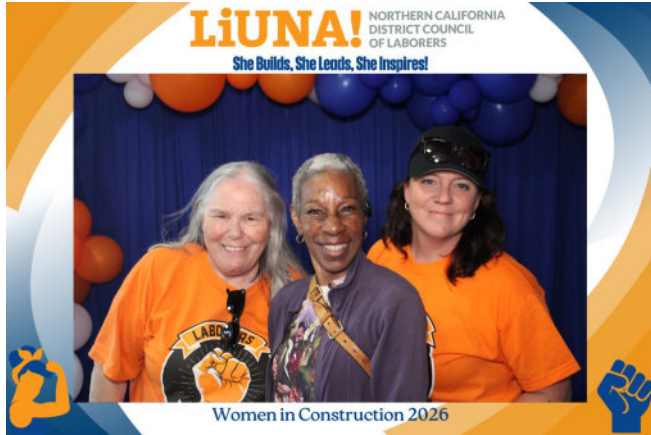
Puede obtener más información sobre **el Programa Healthy You** en la página 32.

Los miembros de Kaiser Permanente pueden comunicarse directamente con Kaiser para obtener información sobre los programas y recursos de bienestar disponibles a través de su plan.



WOMEN IN CONSTRUCTION

Guest article by Hugo De La Torre, Apprenticeship Director of the Northern California Laborers Training Center



The phrase "Women in Construction" has grown in popularity and importance over the recent years. This can be seen in the increased concerted effort by organized labor organizations to open doors for career opportunities for women interested in getting into the trades.

The Northern California Laborers' Training Center and Apprenticeship Programs, along with enormous support from the Northern California District Council of Laborers' and all the Local Union affiliates throughout the Northern California, wanted to celebrate our members by hosting our very own Women in Construction event.



Held on Saturday March 7th, at the conclusion of National Women in Construction Week, the concept was to host an event that felt like a family friendly afternoon cookout, complete with an inflatable jump house, taco station, raffle gifts and a photo booth, in addition to informational booths from our industry partners, union

contractors and health care providers. LiUNA! members in attendance ranged from retirees, journeymen and current active apprentices as well as potential future members from an all-female pre-apprenticeship cohort based out of San Francisco, "Sistahs with Tools," who upon successful completion of their pre-apprenticeship training will have the opportunity to join the Construction Craft Laborer Apprenticeship Program.

Headlining the event was a lineup of speakers who brought their wealth of knowledge and personal experience that both our members and potential members to-be in attendance could draw from.

LiUNA! Local 261 Public Sector Field Representative—and the first female field representative for LiUNA! in Northern

California—Theresa Foglio opened the remarks by thanking everyone who took the time to attend. She reminded the room that, in a world dominated by AI and social media livestreams, gathering in person to share unique stories with one another remains deeply important. From AGC's Build California team, Yuhi Aizawa Combatti informed the audience of available



programs that provide supportive resources to help offset childcare costs through applying for the Equal Representation in Construction Apprenticeships Grant (ERICA). Next, LiUNA! Local 185 member Lisa Gamache shared her journey, which began when she started as an apprentice Laborer at age 40. Despite having her own doubts about entering the construction industry, she was determined to succeed. A decade later, through her hard work and determination, Lisa now serves as the Director for Safety and Resources for Western Water Constructors, Inc.



Closing out our speakers for the day was Stomper Company's very own Donna Rehrmann. Despite facing doubt from male peers early in her career, Donna remained focused on doing the job safely and to the best of her ability. Undeterred by the naysayers, she proved her critics wrong and built a successful career in a highly competitive industry. She has also been a strong advocate for creating opportunities for women to break barriers and pursue careers in construction.



I speak on behalf of the Laborers Training Center and all our LiUNA! Team in Northern California by saying it was a true honor to host such a wonderful event filled with high quality, positive groups of individuals. Everyone

who attended walked away feeling inspired and filled with the good vibes present that day.

MUJERES EN LA CONSTRUCCIÓN

Artículo invitado por Hugo De La Torre, Director de Aprendizaje del Centro de Entrenamiento de Laborers del Norte de California

La frase “Mujeres en la Construcción” ha crecido en popularidad e importancia en los últimos años. Esto se puede ver en el esfuerzo cada vez mayor de las organizaciones laborales para abrir puertas y crear oportunidades de carrera para mujeres interesadas en entrar a los oficios de la construcción.

El Centro de Entrenamiento y los Programas de Aprendizaje de los Laborers del Norte de California, junto con el enorme apoyo del Consejo Regional de Laborers del Norte de California y todos los sindicatos locales afiliados en la región, quisieron celebrar a nuestras miembros organizando nuestro propio evento de Mujeres en la Construcción.

El evento se llevó a cabo el sábado 7 de marzo, al concluir la Semana Nacional de Mujeres en la Construcción. La idea fue crear un ambiente familiar, como una carne asada o convivio comunitario, con brinca brinca inflable para niños, estación de tacos, rifas y cabina de fotos, además de mesas informativas de nuestros socios de la industria, contratistas sindicales y proveedores de servicios de salud.

Los miembros de LiUNA! que asistieron incluyeron jubiladas, trabajadoras jornaleras, aprendices activas y también posibles futuras integrantes de un grupo de preaprendizaje compuesto solamente por mujeres de San Francisco llamado “Sistahs with Tools.” Al completar exitosamente su entrenamiento de preaprendizaje, tendrán la oportunidad de integrarse al Programa de Aprendizaje para Trabajadores de la Construcción.

Encabezando el evento estuvo un grupo de oradoras que compartieron sus conocimientos y experiencias personales, de las cuales tanto nuestras miembros actuales como futuras integrantes pudieron aprender e inspirarse.

Theresa Foglio, Representante de Campo del Sector Público de LiUNA! Local 261 —y la primera mujer representante de campo de LiUNA! en el Norte de California— abrió el evento agradeciendo a todos por tomarse el tiempo para asistir. Les recordó a los presentes que, en un mundo dominado por la inteligencia artificial y las transmisiones en vivo por redes sociales, sigue siendo muy importante reunirse en persona para compartir nuestras historias y experiencias.

Por parte del equipo de Build California de AGC, Yuhi Aizawa Combatti informó al público sobre programas disponibles que ofrecen apoyo económico para ayudar a cubrir gastos de cuidado infantil mediante la solicitud de la subvención Equal Representation in Construction Apprenticeships Grant (ERiCA).

Después, Lisa Gamache, miembro de LiUNA! Local 185, compartió su historia, la cual comenzó cuando inició como aprendiz de Laborer a los 40 años. Aunque tenía dudas sobre entrar a la industria de la construcción, estaba decidida a salir adelante. Diez años después, gracias a su esfuerzo y determinación, Lisa ahora trabaja como Directora de Seguridad y Recursos para Western Water Constructors, Inc.

Cerrando la lista de oradoras estuvo Donna Rehrmann, de Stomper Company. Aunque enfrentó dudas y comentarios negativos de compañeros hombres al inicio de su carrera, Donna se mantuvo enfocada en hacer su trabajo de manera segura y lo mejor posible. Sin dejarse vencer por las críticas, demostró que estaban equivocados y construyó una carrera exitosa en una industria altamente competitiva. Además, ha sido una fuerte defensora de crear oportunidades para que más mujeres rompan barreras y sigan carreras en la construcción.

Hablo en nombre del Centro de Entrenamiento de Laborers y de todo nuestro equipo de LiUNA! en el Norte de California al decir que fue un verdadero honor organizar un evento tan especial, lleno de personas positivas y de gran calidad humana. Todos los que asistieron se fueron inspirados y con la buena vibra que se sintió durante todo el día.

Follow Us on Social Media



facebook

instagram

x



Síguenos en las Redes Sociales



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



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

Spring Health

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



855-265-9804

- ✓ 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!**



Free Custom Insoles, Built for Your Feet
Plantillas personalizadas gratuitas, hechas para tus pies
Text or call 1-309-306-3696



Prescription Help/Recetas Médicas
833-439-1014



Smarter Fertility Benefits
Beneficios para la fertilidad
(866) 918-9027



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.