

# 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)

**Introducing Your New EAP: Spring Health** (page 6)

**A Message from the Laborers National Health & Safety Fund** (page 7)

**NCDCL Scholarship Application** (page 13)

*Photo Courtesy of Carlos Bedolla, Business Manager, Local 73*





# “A 2025 FAN FAVE” -SPOTIFY

With an average rating higher than 75% of other shows.\*

The results are in, and **Laborers LifeCast** is making waves! Our debut season ranked more popular than 68% of other shows and racked up more shares than 95% of them. The Laborers Funds Administrative Office is incredibly proud of the show, and we're grateful for the strong support that made this success possible.

\*Statistics based on Spotify metrics

Tune in to **Laborers LifeCast** today and find out why everyone's talking.

## FEATURED EPISODES

**Dr. Kerry Symon**  
Clinical Psychiatrist, Spring Health

Learn how to recognize signs of stress, break down stigma, and build habits that support long-term mental wellness.

**Dr. Adam Rogers**  
Cardiologist, Kaiser Permanente

Hear practical tips for a healthy heart—from nutrition to activity.

**Britt Soriano**  
Director, Spring Health

Welcome to your new Employee Assistance Program, Spring Health! In this episode, explore how Spring Health's resources can support you and your family.

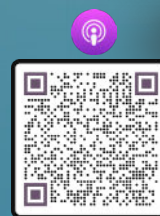
COMING SOON

**Aadi Bhanti**  
CEO, Hike Medical

Discover how proper foot care can prevent injuries, improve mobility, and support musculoskeletal health throughout your career.



Catch these episodes and more on the Laborers LifeCast Podcast—available on Spotify and Apple Music.



# 2026 Trust Fund Calendar

## First Quarter

| January                                | February                                 | March                                |
|----------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------|
| 1 <sup>st</sup> Closed: New Year's Day | 16 <sup>th</sup> Closed: President's Day | 13 <sup>th</sup> Vacation Statements |
| 27 <sup>th</sup> Pension Payout        | 24 <sup>th</sup> Pension Payout          | 26 <sup>th</sup> Pension Payout      |
| 30 <sup>th</sup> Annuity Payout        | 27 <sup>th</sup> Annuity Payout          | 31 <sup>st</sup> Annuity Payout      |

## Important Dates

### Pension Payouts

01/27 - February Pension  
02/24 - March Pension  
03/26 - April Pension  
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

01/30 - January Annuity  
02/27 - February Annuity  
03/31 - March Annuity  
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

### LFAO Office Closures

01/01 - New Year's Day  
02/16 - President's Day  
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



### 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.

## → Pension Statements

Reviewing your pension statement is important as it provides your vesting status and an estimated monthly benefit at Normal Retirement Age.

Your statement also displays your Laborers hours, Credited Service, Benefit Units, and benefit amount per plan year. In January 2026 you will receive the 2025 Pension Statements for the work period of August 1, 2024, to July 31, 2025.



## → Tax Season 2026

### Attention Pensioners: You Will Soon Receive Your 1099R IRS Tax Form

Per federal regulation, your 1099R tax form will be mailed by January 31<sup>st</sup>. Please make sure that we have your current mailing address on file. If you think your address is not up to date, or you have recently moved, your 1099R may be delayed and could potentially be returned to the Trust Fund Office. You can call us to obtain a change of address form through the mail or by visiting our website, printing one out and mailing it in.

### Updating Your Withholdings

Every January, the amount of tax being withheld from your pension monthly benefit is subject to change as the IRS withholding tax tables change. Your most recent withholding election will remain until you file a new one. Withholding is one way for you to pay a portion of your income tax. If no tax or insufficient tax is withheld from your benefits, you may have to pay estimated taxes during the year, or a tax penalty at the end of the year. You can use IRS Form W-4P, or obtain a withholding certificate from the Trust Fund Office if you would like to update your withholdings.

# Biennial Pension Audit 2026

The Biennial Pension Audit forms, which will be mailed on February 6<sup>th</sup>, are required to validate the pensioners listed below 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 over age 65, but younger than 70½ as of January 2024 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

Please submit your forms by June 5, 2026.



## ➔ Summary of Benefits and Coverage (SBC) in the Mail in February

In February 2026, LFAO will mail an updated Summary of Benefits and Coverage (SBC) to all members enrolled in the Active Plans (Direct Payment and Kaiser). As required by the Affordable Care Act, this important document provides a snapshot of covered benefits and healthcare services including costs of services.

## ➔ Dental and Vision Plan Open Enrollment is Now!

*Dental/Vision Plan Participants Only*

Remember, the months to change your plan are December 1<sup>st</sup> through February 29<sup>th</sup>. Any change in dental and/or vision enrollment you make will be effective March 1<sup>st</sup>. For a complete comparison of plans, and for dental and vision plan enrollment forms, please visit [lfao.org](http://lfao.org).

\*  **Bright Now! Dental** Includes all services & referrals to specialists.



Includes all services & referrals to specialists.



Can include higher out of pocket costs if using a non-participating dentist.



Includes all services & referrals to specialists.

*\* Does not apply to Retirees.*



- Copays: \$10 exam; \$20 lenses, \$10 if retired
- Exam/lenses every 12 months
- Frames every 24 mos. (Retired - 12 mos.)
- Pay frame balance after \$300 allowance



- \$15 exam copay, \$10 if retired
- Lenses every 12 months
- Frames every 24 months
- Pay frame balance after \$300 allowance

## VACATION MONEY SOONER? YES, PLEASE.

Why wait until October? Get half your vacation payout this April by signing up for Direct Deposit by March 2<sup>nd</sup>.

**We've made signing up easy!**

- ✓ Flip to page 8 to complete the Direct Deposit form.
- ✓ Provide a voided check or bank statement/letter from the account.
- ✓ Send the documents using one of the following methods:
  - Email the **completed form** with the **voided check or bank statement/letter** on bank letterhead to [customerservice@lfao.org](mailto:customerservice@lfao.org) **OR**
  - Mail or drop off the documents to the Trust Fund Office.

*\*Already filled out a Direct Deposit form? No need to do it again.  
Your paycheck's already packing its bags!*

# 2026 Biennial Pension Audit

## We're here to help!

If you need help with your Audit Statement, contact the Trust Fund Office at (707) 864-2800 to discuss available options for completing the 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](mailto:customerservice@lfao.org).

**Disability Pensioners:** Once your form is complete, email it to [customerservice@lfao.org](mailto: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, STE 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.

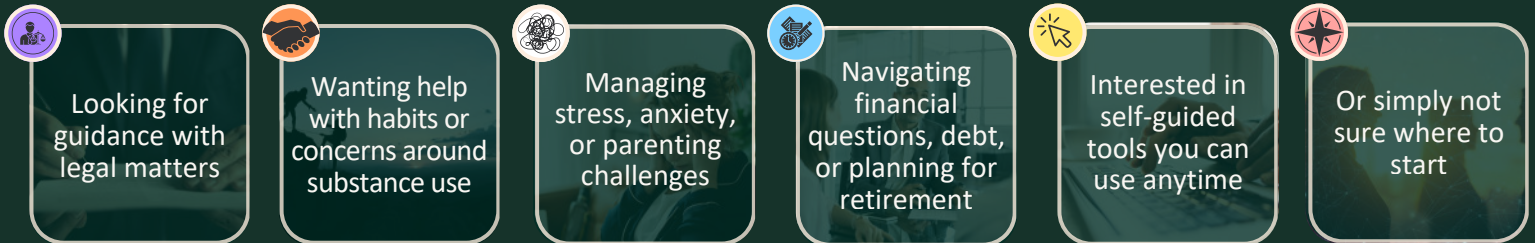


**Make sure forms are signed by a Local Union, Trust Fund Representative, or notary public, if required, before submitting them.**

# Introducing Spring Health

Taking care of ourselves—mentally, emotionally, and physically—has never been more important. That's why the Laborers Funds Administrative Office is excited to introduce Spring Health, your new Employee Assistance Program: a comprehensive well-being resource available to Laborers and their families. Whether you're with Anthem or Kaiser Permanente, Spring Health offers a personalized approach to support, making it easier to get the right care at the right time. Access to Spring Health is simple and convenient through the Spring Health app or Transcarent.

**Spring Health is here to support you and your family through life's everyday challenges and bigger moments. Whether you're:**

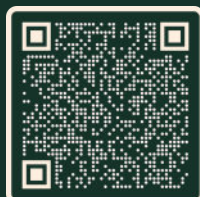


**You have access to personalized care and dedicated support to point you in the right direction. Plus, the LFAO has prepaid for:**



**= 12 sessions per eligible family member, free of charge.**

Take the first step towards better wellness for you and your family. Download the Spring Health app now by scanning the QR code.





# A Message from the Laborers National Health and Safety Fund

Guest Contribution by Walter Robinson, Construction Marketing Representative



As Laborers, if we are going to show up as our best selves on the job site and for our families, it is essential that we recognize our mental health is just as important as our physical health. That's why the Laborers' Health & Safety Fund of North America created **LEAN LIUNA** — Laborers Escaping Adversity Now — a program to support LIUNA members and their families in overcoming adversity and building lasting well-being.

During the darker winter months and busy holiday season, it's easy to push mental health aside. The following questions can help you identify your feelings, adjust your outlook, and take care of yourself.

## Check In with Yourself

Next time you feel stressed, anxious, or burnt out, ask yourself these simple questions:

1

**How do I feel right now?**

The first step to improving your mood is understanding the emotions behind it. Are you feeling happy, sad, or anxious?

2

**What do I need right now?**

Does your body need rest, movement, nutrition, or relaxation? Your physical wellbeing is closely linked to your mental health.

3

**What action can I take today?**

Sometimes a little self-care can nourish and rejuvenate you. It could be as simple as taking a walk, reading a book, or practicing a hobby.

4

**Is there anything I need to forgive myself for?**

Are you holding onto something you did or said against yourself? Try to let go. Self-forgiveness is crucial for emotional wellbeing.

5

**What am I grateful for?**

Gratitude can shift your focus from what's troubling you to what's good in your life. Identifying what you're thankful for encourages a positive mood.

## You Have Resources

Getting in the habit of asking yourself these questions is a great first step. But sometimes self-check-ins aren't enough—and that's okay. As part of your Northern California LIUNA benefits, you have access to therapy, 24-hour crisis help, financial help, legal support, and much more through **Spring Health**.

In addition, you can always call or text the **988** Lifeline for confidential, judgement-free support if you or someone you know is in crisis.

Once you've made time to check in with yourself, remember that others may also be struggling. Consider reaching out to friends, family or coworkers who have recently gone through something challenging or don't seem like themselves—your support could make a real difference.

Creating real change takes all of us. If you want to get more involved in efforts to support the wellbeing of LIUNA members and their families, scan the QR code and take the **LEAN LIUNA** Ally pledge.



Scan here to take the **LEAN LIUNA** Ally Pledge Today



# VACATION-HOLIDAY / DIRECT DEPOSIT FORM

## VACACIÓN-FERIADO / FORMA DE DEPÓSITO DIRECTO

**\*PLEASE NOTE WE DO NOT DEPOSIT INTO  
PREPAID DEBIT CARD ACCOUNTS.**

**\*POR FAVOR, TENGA EN CUENTA QUE NO  
DEPOSITAMOS EN CUENTAS PREPA- GADAS  
DE TARJETA DE DÉBITO.**

Attach here



If you **are enrolled** in Direct Deposit for Vacation-Holiday benefits you will receive two benefit disbursements, one at the end of April and the other at the end of October. If you **are not enrolled** in Direct Deposit, you will receive one benefit disbursement in the form of a paper check at the end of October.

Si usted **está inscrito** en el Depósito Directo para beneficios de Vacacione-Feriado, usted recibirá dos desembolsos de beneficios, uno a fines de abril y el otro a fines de octubre. Si usted **no está inscrito** en el Depósito Directo, usted recibirá un desembolso de beneficios en forma de cheque impreso a fines de octubre.

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |              |                                             |                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------------------------------------|------------------------------|
| NAME/NOMBRE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |              | SOCIAL SECURITY NO./SEGURO SOCIAL           |                              |
| PHONE NUMBER/NÚMERO DE TELÉFONO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |              | EMAIL/CORREO ELECTRÓNICO                    |                              |
| ADDRESS/DOMICILIO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | STREET/CALLE | CITY/CIUDAD                                 | ZIP CODE/CÓDIGO              |
| FINANCIAL INSTITUTION/INSTITUCIÓN FINANCIERA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |              |                                             |                              |
| BRANCH-OFFICE/DOMICILIO DE OFICINA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |              | CITY/CIUDAD                                 | STATE/ESTADO ZIP CODE/CÓDIGO |
| <b>* TYPE OF ACCOUNT AND ACCOUNT NUMBER (MARK 1 OPTION AND WRITE THE ACCOUNT NUMBER AND ROUTING NUMBER)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                               |              |                                             |                              |
| <input type="checkbox"/> CHECKING ACCOUNT NO.: _____                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |              | <input type="checkbox"/> ROUTING NO.: _____ |                              |
| You MUST enclose a personal check with your pre-printed name and address, marked "VOID" across the front OR a bank letter or statement stating your name, routing and account number. / Usted DEBE adjuntar un cheque personal con su nombre y domicilio pre-impreso y marcado "VOID" a través del frente o una carta o estado bancario que indique su nombre, y número de ruta e cuenta. |              |                                             |                              |
| <input type="checkbox"/> SAVINGS ACCOUNT NO.: _____                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |              | <input type="checkbox"/> ROUTING NO.: _____ |                              |
| You MUST provide a bank letter or statement stating your name, routing and account number. / Usted DEBE proporcionar una carta o estado bancario que indique su nombre, y numero de ruta e cuenta.                                                                                                                                                                                        |              |                                             |                              |
| I hereby authorize Laborers Vacation-Holiday Trust Funds for Northern California to initiate deposits (or correcting entries to previous deposits) to the account checked above. This authorization is to remain in force until I revoke it by giving a written notice to the Trust Funds.                                                                                                |              |                                             |                              |
| PARTICIPANT SIGNATURE/FIRMA:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |              | DATE/FECHA:                                 |                              |

To get your benefit faster, complete and return this Authorization Form with the requested documentation by:  
Para obtener su beneficio mas rápido, complete y devuelva este Formulario de Autorización con la documentación solicitada por:

1. Email to / Correo electrónico a [customerservice@lfao.org](mailto:customerservice@lfao.org)

2. Mail or drop off at / Envíe por correo o entrega

LABORERS FUNDS ADMINISTRATIVE OFFICE OF NORTHERN CALIFORNIA, INC.  
5672 STONERIDGE DRIVE, SUITE 100  
PLEASANTON CA 94588

**(PAGE INTENTIONALLY LEFT BLANK)**



# TAKING CARE OF YOUR HEART



## HEART HEALTH MATTERS

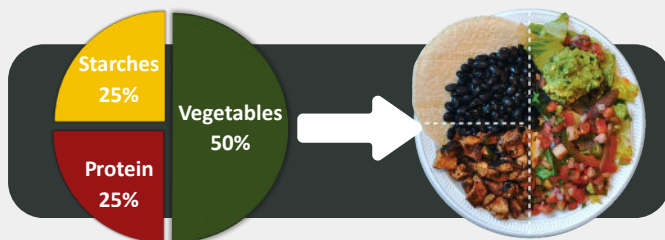
Heart disease is still one of the leading causes of preventable illness. And while changing lifelong habits can be tough, even small, consistent shifts can make a big difference. Start the New Year strong by prioritizing your heart—your body will thank you.

## NUTRITION IS KEY

It's possible to cook healthier while staying true to the foods you love. Try replacing excess salt with herbs and spices, such as powdered garlic, onion, cilantro, and oregano.

Your favorite foods can also be made healthier simply by not frying them in oil. When you do cook with oil, try to pay attention to how much you use: one serving is around one tablespoon, but many people typically don't measure how much they're putting in their dishes, which can quietly lead to excess fat and elevated cholesterol.

WHAT DOES A  
HEART-HEALTHY  
PLATE LOOK LIKE?



## WE GET IT, IT'S HARD!

Change isn't easy—but every small step matters. Even starting a conversation about heart health and lifestyle shifts can set you on the path toward a stronger heart and a healthier, more vibrant life.

Want more information on improving your heart health in 2026? Check out our Laborers Lifecast podcast episode with Dr. Adam Rogers, a cardiologist with Kaiser Permanente. See page 1 for more information.

1. Source: American Heart Association  
2. According to the CDC

## STAY ACTIVE

Only about one in five adults and teens get enough exercise.<sup>1</sup> Aim for **150 minutes of moderate** or **75 minutes of vigorous aerobic activity** per week. If that feels tough, start small, stay consistent, and increase time and intensity gradually as your body adjusts.

## AVOID TOBACCO

Smoking is the leading preventable cause of death and disability in the U.S., and even occasional use affects your blood vessels.<sup>2</sup> Quitting brings fast health benefits. Talk with your health care provider about resources that can make the process easier and boost your chances of success.

## KNOW YOUR NUMBERS

Normal blood pressure is **below 120/80 mm Hg**; higher levels make your heart work harder. Weight loss, less salt, and regular activity can help lower it. If you take blood pressure medication, staying on it is key to preventing heart attacks, strokes, kidney disease, and heart failure.

For diabetes, an **HbA1c below 7%** is generally recommended, though your target may vary. Diabetes is best managed with healthy eating, weight loss, physical activity, medications, and regular blood sugar checks.

## LAUGH MORE!

Laughter can lower cortisol levels, boost blood flow, and even strengthen your immune system. Whether you're cracking up with your friends or watching a favorite comedy, keep things light and let yourself enjoy the small moments.

# Follow Us on Social Media



facebook

instagram

x



5672 Stoneridge Drive, Suite 100, Pleasanton, CA 94588 | [lfao.org](http://lfao.org)  
(707) 864-2800 or (800) 244-4530 Monday - Friday | 8:00 AM - 5:00 PM



## Don't leave money on the table in 2026!

Transcarent is your easy, one-stop app for high-quality healthcare services any time day or night—at **no cost to you** through your Laborers Direct Payment Health Plan! You can even access Spring Health, your new EAP, through the application!

Transcarent es tu todo-en-una aplicación para obtener servicios de salud de alta calidad a cualquier hora del día o de noche, **¡sin costo alguno para ti** a través de tu Plan de Salud de Pago Directo de los Obreros! Incluso puedes acceder a Spring Health, tu nuevo EAP, ¡a través de la aplicación!

### Here's what's included and what it costs you:

Chat with a real doctor who can help with diagnosing colds, recommending treatment for minor injuries, refilling prescriptions, and more

\$0

Top quality care from the country's best providers for non-emergency surgery

\$0

Virtual Physical Therapy to treat back, joint, or muscle pain from the comfort of your home

\$0

Consultation with top experts to better understand a medical diagnosis or treatment plan

\$0

### Esto es lo que incluye y lo que te cuesta:

Chatea con un médico real que puede ayudarte a diagnosticar resfriados, recomendar tratamientos para lesiones menores, rellenar recetas y más

Atención de máxima calidad por parte de los mejores proveedores del país para cirugías no urgentes

Fisioterapia Virtual para tratar el dolor de espalda, articular o muscular desde la comodidad de tu casa

Consultas con los mejores expertos para entender mejor tu diagnóstico médico o plan de tratamiento



Scan the QR code to download the Transcarent app today.  
*Escanea el código QR para descargar la aplicación Transcarent hoy mismo.*

855-265-9804

[member.transcarent.com](https://member.transcarent.com)





## Northern California Laborers Scholarship Foundation

### 2026 Scholarship Award Program - Competition Rules and Application Instructions

**\*DEADLINE FRIDAY, April 24, 2026\***

This year's program will award one hundred (100) college scholarships of \$3,000 (community college) or \$4,500 (4-year college/university/graduate program) each, which must be used for full-time study at any nationally accredited U.S. 2-year college or 4-year college/university or graduate program in the upcoming school year. The following are the general rules and instructions for the 2026 Scholarship Award Program. You may apply online at [ncdc-laborers.org/scholarship](http://ncdc-laborers.org/scholarship) OR by mailing the application and checklist requirements.

#### Who May Apply:

The applicant must be a child or legally adopted child of a member of a Local Union affiliated with the Northern California District Council of Laborers (open to Laborers' Locals 67, 73, 185, 261, 270, 294, 304, 324, and 1130 only). **Limitations: Employees (and their immediate families — children and any other persons residing in the same household) of LIUNA and LIUNA-related entities are not eligible to participate and win.**

The parent of the applicant must be a member in good standing with the Local Union for at least one (1) year immediately preceding the date of application and have had a minimum of 1 Pension Credit earned reported to the Trust Funds within Plan Year ending 2025. If the parent is deceased, the parent must have been a member in good standing for at least one (1) year immediately preceding the date of death. If the parent is retired, the parent must be a member in good standing for at least one (1) year immediately preceding the date of application (i.e., retiree dues currently being paid).

The applicant must be either:

- a high school senior of a public or private school who is graduating by the end of Spring 2026 and plans to attend full-time an accredited college or university in the United States, or
  - a General Educational Development (GED) student who will receive his/her GED diploma by the end of Spring 2026 and plans to attend full-time an accredited college or university in the United States, or
  - a student currently enrolled at an accredited college or university in the United States who will continue to attend full-time.
- **Any scholarship awarded to a student who does not, at any time during the award period, attend full-time at an accredited college or university in the United States will be revoked.**

#### Instructions:

Applications will be accepted beginning March 2, 2026. **DEADLINE** — All of the following items on this checklist must be received as a complete packet via the online application website or in our office in Pleasanton by **5:00 pm on Friday, April 24, 2026.**

- ☐ 1. APPLICATION FORM – completed and signed by the applicant.
- ☐ 2. ESSAY – the student must write an essay on the subject of a notable figure, key group, or event in the labor movement, and their contribution to the movement. Citations should be included.

- ☐ 3. OFFICIAL TRANSCRIPT (current school) – must be in the original, unopened school envelope sealed by an authorized official of the school and must be included in the complete application packet. Online applications may use a scanned, watermarked copy of the official transcript or a PDF downloaded directly from your student portal, with portal notations/watermarks intact. These alternative copies WILL NOT be acceptable in a mailed-in application. **Tip: Request your transcript early; some schools take a few weeks or longer to process a request. Transcripts received separately are not guaranteed to be matched to your application.**
- ☐ 4. LETTERS OF RECOMMENDATION – applicants must submit at least one and no more than three letters of recommendation giving information about their character and ability. These may be from teachers, community leaders, family friends, or others who know the applicant. Letter(s) of recommendation should be submitted with the application form.
- ☐ 5. UNION MEMBERSHIP STATUS LETTER – all applicants must request and submit a letter from the Local Union verifying the parent's membership status. Please request this letter directly from the Local where dues are paid.
- ☐ 6. COPY of LABORERS TRUST FUNDS PENSION STATEMENT – all applicants must submit a copy of the qualifying parent's pension statement showing proof of the accrual of a minimum of 1 Pension Credit earned reported to the Funds Office for the Plan Year ending 2024. If the member is retired and receiving pension, please submit a statement showing the current pension status.

**It is the responsibility of the applicant to ensure that all the above items are received on time and that they are sent to: NORTHERN CALIFORNIA LABORERS SCHOLARSHIP FOUNDATION, 5672 Stoneridge Drive, Suite 200, Pleasanton, CA 94588 or submitted via the application portal at <http://ncdc-laborers.org/scholarship/>**

Please note that any incomplete submissions, submissions sent to any other address, or submissions received after the deadline will not be entered into the competition. Applications must be delivered via the online application portal on the scholarship website or by any mail/delivery service. Faxed/emailed applications will not be considered. **Paper applications must be received no later than 5:00 pm on Friday, April 24, 2026, or online applications must be uploaded by midnight on Friday, April 24, 2026.** Due to the volume of mail we receive, we are not able to confirm our receipt of your application. If you require delivery confirmation, please use a mail/delivery service that can provide you with a confirmation and/or tracking number. Online applications will automatically receive an electronic receipt by email.

#### **Awarding Scholarships:**

The Northern California Laborers Scholarship Foundation will submit all complete and timely applications to the University Scholarship Selection Committee, an independent outside group composed entirely of professional educators. Apart from verifying the eligibility of the applicant, Northern California Laborers Scholarship Foundation will not exercise any choice among the various applicants or indicate in any way that one applicant should be favored over another. Based on factors normally used in awarding academic scholarships, the Selection Committee will submit to the Northern California Laborers Scholarship Foundation the list of the finalists to be awarded scholarships. The Northern California Laborers Scholarship Foundation will not impose restrictions of any kind on the course of study. Recipients may accept any other grants or awards which do not rule out scholarship aid or other sources. The recipient must remain a full-time student during the entire school year for which the scholarship is awarded.

**Questions about the application? Please call us at (925) 469-6800, 8:00 am – 5:00 pm, Monday through Friday.**

**APPLY ONLINE HERE**



# Northern California Laborers Scholarship Foundation

## APPLICATION FORM

This scholarship is a partial scholarship for full-time study that is awarded by the Northern California Laborers Scholarship Foundation to be applied toward the tuition, books, and materials of the selected recipient for the Fall 2026-Spring 2027 school year. If you wish to apply, complete the form below, and carefully follow the enclosed Competition Rules and Application Instructions. Any applications that are incomplete or received after the close of the competition will be disqualified. Please note that the Foundation and the Scholarship Selection Committee will hold all information in this application in strict confidence. **\*ONLINE APPLICATION AVAILABLE AT [NCDC-LABORERS.ORG/SCHOLARSHIP](https://ncdc-laborers.org/scholarship)\*** Questions? We can be reached 8:00 am – 5:00 pm, Monday through Friday at (925) 469-6800.

APPLICATION DEADLINE: RECEIVED IN OFFICE BY FRIDAY, APRIL 24, 2026 – 5 PM

*Please type or print in ink.*

1. Name: \_\_\_\_\_  
Last First Middle
2. Date of Birth: \_\_\_\_\_
3. Student ID Number: \_\_\_\_\_ 4. Email Address: \_\_\_\_\_
5. Permanent Address: \_\_\_\_\_  
Street Address City State, Zip
6. Telephone Number(s) (include area code): \_\_\_\_\_
7. Current High School/College: \_\_\_\_\_ Intended College: \_\_\_\_\_
8. Date Diploma/Degree Received (or expected): \_\_\_\_\_
9. Qualifying Parent's Name: \_\_\_\_\_  
Last First Middle  
Member ID # \_\_\_\_\_ Laborers' Local Union # \_\_\_\_\_ Membership Status: Active ☐ Retiree ☐ Deceased ☐
10. Type of Scholarship You're Applying for: Undergrad (min. 12 units each term) ☐ Graduate (min. 6 units each term) ☐
11. Attach a brief statement of your financial need (on a separate sheet).
12. List any accomplishments, achievements, previously awarded scholarships, work experience, vocational/professional training, internships, certificates of proficiency, community service, hobbies, and affiliations (on a separate sheet).
13. Write an essay on one of the following topics: OPTION 1: Identify a significant event in California labor history and describe why this event is important for today's workers to know about. OPTION 2: Select a prominent labor leader or labor group in California history and describe how this leader or group has positively influenced the course of labor history in California. The essay should be typed and include citations.
14. Attach an Official Transcript (unopened in original school envelope for mail-in applications).
15. Attach between one and three Letters of Recommendation.
16. Attach a Union Membership Status Letter (request this from your parent's Local Union).
17. Attach a copy of your parent's Laborers Trust Funds Pension Statement for the Plan Year ending 2025.

Date: \_\_\_\_\_ Student's Signature: \_\_\_\_\_





Laborers Pension Trust Fund for Northern California  
5672 Stoneridge Drive  
Suite 100  
Pleasanton CA 94588

## Pension Statement

### BENEFIT STATEMENT ENCLOSED

Forwarding Service Requested

### STATEMENT OF ACCOUNT

ID #:

Statement Date:

### Important:

All applicants must submit a copy of the  
qualifying parent's pension statement  
with this year's application.

#### Questions?

Questions? Please call us at  
**1-707-864-2800 or 1-800-244-4530**

between 8:00 AM and 5:00 PM,  
Monday through Friday

### Pension Statement Summary

|                            |            |
|----------------------------|------------|
| Credited Service:          | 22.000     |
| Benefit Units:             | 21.700     |
| Service Benefit Units:     | 21.700     |
| Estimated Monthly Benefit: | \$1,613.74 |

#### Vesting Status

**YOU ARE VESTED**

Estimated Monthly Benefit above means how much your single life pension benefit would be when you become vested in the plan and have attained Normal Retirement Age (65). This is not a verification of eligibility. For more information, refer to your Plan Booklet. See back for more information.

### Pension Statement of Account - Plan Credit Year Ending:

| Plan Credit Year | Worked Hours | Disability Hours | Reciprocal Hours | Credited Service | Nor Ca Benefit Units | Reciprocal Benefit Units | Service Benefit Units | Benefit Payable |
|------------------|--------------|------------------|------------------|------------------|----------------------|--------------------------|-----------------------|-----------------|
| 2000             | 581.50       | 1040.00          | 0.00             | 1.000            | 1.000                | 0.000                    | 1.000                 | \$41.45         |
| 2001             | 899.00       | 0.00             | 0.00             | 1.000            | 0.800                | 0.000                    | 0.800                 | \$64.08         |
| 2002             | 1106.00      | 0.00             | 0.00             | 1.000            | 1.000                | 0.000                    | 1.000                 | \$78.84         |
| 2003             | 1141.50      | 0.00             | 0.00             | 1.000            | 1.000                | 0.000                    | 1.000                 | \$81.37         |
| 2004             | 1181.50      | 0.00             | 0.00             | 1.000            | 1.000                | 0.000                    | 1.000                 | \$58.70         |
| 2005             | 1430.00      | 0.00             | 0.00             | 1.000            | 1.000                | 0.000                    | 1.000                 | \$71.04         |
| 2006             | 1596.50      | 0.00             | 0.00             | 1.000            | 1.000                | 0.000                    | 1.000                 | \$79.31         |
| 2007             | 1778.50      | 0.00             | 0.00             | 1.000            | 1.000                | 0.000                    | 1.000                 | \$88.36         |
| 2008             | 1571.60      | 0.00             | 0.00             | 1.000            | 1.000                | 0.000                    | 1.000                 | \$78.08         |
| 2009             | 1268.50      | 0.00             | 0.00             | 1.000            | 1.000                | 0.000                    | 1.000                 | \$63.02         |
| 2010             | 1499.00      | 0.00             | 0.00             | 1.000            | 1.000                | 0.000                    | 1.000                 | \$74.47         |
| 2011             | 1212.00      | 0.00             | 0.00             | 1.000            | 1.000                | 0.000                    | 1.000                 | \$60.21         |
| 2012             | 1204.00      | 0.00             | 0.00             | 1.000            | 1.000                | 0.000                    | 1.000                 | \$59.81         |
| 2013             | 1654.50      | 0.00             | 0.00             | 1.000            | 1.000                | 0.000                    | 1.000                 | \$82.20         |
| 2014             | 1144.50      | 0.00             | 0.00             | 1.000            | 1.000                | 0.000                    | 1.000                 | \$56.86         |
| 2015             | 1397.00      | 0.00             | 0.00             | 1.000            | 1.000                | 0.000                    | 1.000                 | \$69.40         |
| 2016             | 1020.50      | 0.00             | 0.00             | 1.000            | 1.000                | 0.000                    | 1.000                 | \$50.70         |
| 2017             | 1124.00      | 0.00             | 0.00             | 1.000            | 1.000                | 0.000                    | 1.000                 | \$55.84         |
| 2018             | 979.00       | 0.00             | 0.00             | 1.000            | 0.900                | 0.000                    | 0.900                 | \$48.64         |
| 2019             | 1726.25      | 0.00             | 0.00             | 1.000            | 1.000                | 0.000                    | 1.000                 | \$85.76         |
| 2020             | 1279.00      | 0.00             | 0.00             | 1.000            | 1.000                | 0.000                    | 1.000                 | \$91.17         |
| 2021             | 2019.00      | 0.00             | 0.00             | 1.000            | 1.000                | 0.000                    | 1.000                 | \$174.44        |



# "UN FAVORITO DE 2025" - SPOTIFY

Con una audiencia media mas de 75% de otros programas.\*

¡Los resultados están aquí, y **Laborers LifeCast** está causando sensación! Nuestra temporada de debut fue más popular que el 68% de otros programas y acumuló más acciones que el 95% de ellos. Estamos muy orgullosas del programa y agradecemos profundamente el gran apoyo que hizo posible este éxito.

\*Las estadísticas basadas en las métricas de Spotify

Sintonizan a **Laborers LifeCast** hoy y descubren por qué todos hablan.

## EPISODIOS DESTACADOS

**Dra. Kerry Symon**  
Psiquiatra Clínico, Spring Health

Aprende a reconocer signos de estrés, romper el estigma y crear hábitos que apoyen el bienestar mental a largo plazo.

**Britt Soriano**  
Directora, Spring Health

¡Bienvenido a tu nuevo EAP, Spring Health! En este episodio, explora cómo los recursos de Spring Health pueden apoyarte a usted y a su familia.

**Dr. Adam Rogers**  
Cardiólogo, Kaiser Permanente

Escucha consejos prácticos para proteger el órgano que le mantiene en marcha, desde la nutrición hasta la actividad.

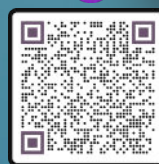
**PRÓXIMAMENTE**

**Aadi Bhanti**  
Director Ejecutivo, Hike Medical

Descubre cómo el cuidado adecuado de los pies puede prevenir lesiones, mejorar la movilidad y apoyar la salud musculoesquelética a lo largo de tu carrera.



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



# Calendario del Fondo de Fideicomiso 2026

## Primer Trimestre

| Enero                                   | Febrero                                                     | Marzo                                      |
|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| 1º Oficina Cerrada:<br>Día de Año Nuevo | 16 <sup>th</sup> Oficina Cerrada:<br>Día de los Presidentes | 13 <sup>th</sup> Declaración de vacaciones |
| 27 <sup>th</sup> Pensión de febrero     | 24 <sup>th</sup> Pensión de marzo                           | 26 <sup>th</sup> Pensión de abril          |
| 30 <sup>th</sup> Anualidad de enero     | 27 <sup>th</sup> Anualidad de febrero                       | 31 <sup>st</sup> Anualidad de marzo        |

## Fechas Importantes

### Fechas de Pago de Pensión

01/27 - Feb Pensión  
02/24 - March Pensión  
03/26 - Abr 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

01/30 - Ene Anualidad  
02/27 - Feb Anualidad  
03/31 - Mar 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

### LFAO Fechas de Cierre de la Oficina

01/01 - Día de Año Nuevo  
02/16 - Día de los Presidentes  
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



### 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.

**IMPORTANTE:** Las fechas de los beneficios son proyecciones futuras y pueden variar.





## Estados de Cuenta de Pensión

Revisar su Estado de Cuenta de Pensión es importante, este Estado de Cuenta le proporciona su estado de adjudicación y un beneficio mensual estimado en la edad normal de jubilación.

Su estado de cuenta también muestra sus horas de trabajo, Servicio Acreditado, Unidades de Beneficios y cantidad de beneficios por año del plan. En enero de 2026, recibirá los Estados de Cuenta de Pensión para el 2025, para el período de trabajo del 1 de agosto de 2024 al 31 de julio de 2025.



## Temporada de Impuestos 2024

**Atención Jubilados: Pronto Recibirá su Formulario de Impuestos 1099R del IRS**

Según la regulación federal, su formulario de impuestos 1099R debe enviarse por correo antes del 31 de enero. Por favor, asegúrese de que tenemos su dirección postal actual en el archivo. Si cree que su dirección no está al día, o se ha mudado recientemente, su 1099R podría retrasarse y podría ser devuelta potencialmente a la Oficina del Fondo de Fideicomiso. Puede llamar a la Oficina del Fondo de Fideicomiso para obtener un formulario de cambio de dirección o visitar nuestra página web para imprimir, completar y enviar por correo el formulario de cambio de dirección.

### Actualización de Sus Impuestos

Cada enero, la cantidad de impuestos retenidos de su pensión mensual está sujeta a cambios a medida que cambian las tablas de retención de impuestos del IRS. Su elección de retención más reciente permanecerá hasta que presente una nueva. La retención es una forma de pagar una parte de su impuesto sobre el ingreso. Si no se retienen impuestos o no se retienen suficientes impuestos de sus beneficios, es posible que deba impuestos estimados durante el año o una multa impositiva al final del año. Puede utilizar el Formulario W-4P del IRS u obtener y completar un certificado de retención de la Oficina del Fondo Fideicomiso si desea actualizar sus retenciones.



## Auditoría Bienal de Pensión 2026

Las formas de la Auditoría Bienal de Pensión, que se enviará por correo el 6 de febrero, 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 para 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 de enero 2024 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

Envíe sus formas antes del 5 de junio de 2026.

## ➔ Resumen de Beneficios y Cobertura (SBC) por correo en febrero

En febrero de 2026, LFAO enviará por correo un Resumen de Beneficios y Cobertura (SBC) actualizado a todos los miembros inscritos en los Planes Activos (Pago Directo y Kaiser). Como lo requiere la Ley de Cuidado de Salud Asequible, este importante documento proporciona una instantánea de los beneficios cubiertos y los servicios de atención médica, incluidos los costos de los servicios.

## ➔ ¡La inscripción abierta para el plan dental y de visión está disponible ahora!

*Dental/Vision Plan Participants Only*

Recuerde que los meses para cambiar su plan comienzan desde el 1 de diciembre hasta el 28 de febrero. Cualquier cambio a su inscripción dental y/o visión que usted haga entrará en vigencia el 1 de marzo. Para obtener una comparación completa de los planes y los formularios de inscripción para planes dentales y de la vista, visite [lfao.org](http://lfao.org).

\*  **Bright Now! Dental** Ofrecen todo tipo de servicio & referidos a especialistas.



Ofrecen todo tipo de servicio & referidos a especialistas.



Puede incurrir en gastos de su bolsillo más altos con dentistas No-Participantes.



Ofrecen todo tipo de servicio & referidos a especialistas.

*\* No aplica a miembros Jubilados.*



- Copago: \$10 examen; \$20 lentes, \$10 si es jubilado
- Examen/lentes cada 12 meses
- Marcos cada 24 meses (Jubilado - cada 12 meses)
- Saldo del balance del marco a partir de \$300



- \$15 copago para examen, \$10 si es jubilado
- Lentes cada 12 meses
- Marcos cada 24 meses
- Saldo del balance del marco a partir de \$300

¿DINERO DE VACACIONES MÁS RÁPIDO?

# SÍ, POR FAVOR.

¿Por qué esperar hasta octubre? Obtenga la mitad de su pago de vacaciones este abril inscribiéndose en el depósito directo antes del 2 de marzo.

**¡Hemos hecho que registrarse sea fácil!**

- ✓ Complete la forma de Depósito Directo de Vacación-Feriado (página 8).
- ✓ Proporciona un cheque anulado o estado de cuenta/carta bancaria de la cuenta.
- ✓ Envíe los documentos utilizando uno de los siguientes métodos:
  - Envíe por correo electrónico **el formulario completado con el cheque anulado o extracto bancario/carta con membrete bancario** a [customerservice@lfao.org](mailto:customerservice@lfao.org)
  - Mail o entregue los documentos a la Oficina del Fondo Fideicomiso.

¿Ya completó un formulario de depósito directo? No es necesario volver a hacerlo. ¡Su cheque de pago ya está empacando sus maletas!

# 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](mailto:customerservice@lfao.org).

**Jubilados Con Discapacidad:** Una vez que su formulario esté completo, envíelo por correo electrónico a [customerservice@lfao.org](mailto: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 3 ENTREGAR A SU SINDICATO LOCAL

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



### OPCIÓN 2 COMPLETE, ENVÍE POR CORREO O ENTREGUE EN LFAO

1. Complete el formulario en el Fondo de Fideicomiso 
2. Envíe por correo el formulario completo a la Oficina del Fondo a:

**5672 Stoneridge Drive, STE 100  
Pleasanton, CA 94588, **

3. Entregue el formulario completo con un miembro del personal de LFAO en el vestíbulo para miembros.



### 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.



**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.**



# Presentando

# Spring Health

Cuidar de nosotros mismos—mental, emocional y físicamente—nunca ha sido más importante. Es por eso que la Oficina del Fondo de Fideicomiso se complace en presentar Spring Health, su nuevo Programa de Asistencia para Empleados: Un recurso integral de bienestar disponible para los obreros y sus familias. Ya sea que esté con Anthem o Kaiser Permanente, Spring Health ofrece un enfoque personalizado de apoyo, lo que facilita obtener la atención adecuada en el momento adecuado.

**Spring Health está aquí para apoyarte a usted y a su familia en los retos cotidianos y en los momentos más importantes. Ya sea que es:**



Buscando orientación en asuntos legales



Buscando ayuda con hábitos o preocupaciones relacionadas con el consumo de sustancias



Gestionar el estrés, la ansiedad o los retos parentales



Gestionar preguntas financieras, deudas o planificar la jubilación



Interesado en herramientas autoguiadas que puedas usar en cualquier momento



O simplemente no sabe por dónde empezar

**Tiene acceso a atención personalizada, orientación experta y apoyo dedicado que te orientará en la dirección correcta. Además, la Oficina de Fondo Fideicomiso ya ha pagado por:**

6

Sesiones de terapia gratuitas

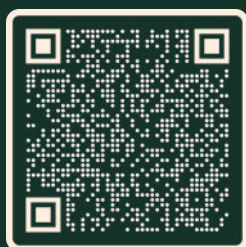
+

6

Sesiones de coaching gratuitas

**12 sesiones por miembro de la familia elegible, sin costo para usted.**

Da el primer paso hacia un mejor bienestar para ti y tu familia. Descarga ahora la app de Spring Health escaneando el código QR.



# Un mensaje del Fondo Nacional de Salud y Seguridad de los Obreros

Colaboración especial de Walter Robinson, Representante de Marketing de Construcción



Como obreros, si vamos a presentarnos como nuestros mejores seres en el lugar de trabajo y para nuestras familias, es esencial que reconozcamos que nuestra salud mental es tan importante como nuestra salud física. Es por eso que el Fondo de Salud y Seguridad de los Obreros de América del Norte creó **LEAN LIUNA** — **L**aborers **E**scaping **A**dversity **N**ow — un programa para apoyar a los miembros de LIUNA y sus familias en la superación de la adversidad y la construcción de un bienestar duradero.

Durante los meses de invierno más oscuros y la temporada de vacaciones ocupadas, es fácil dejar de lado la salud mental. Las siguientes preguntas pueden ayudarte a identificar tus sentimientos, ajustar tu perspectiva y cuidarte.

## Verifique con usted mismo

La próxima vez que se sienta estresado, ansioso o agotado, hágase estas sencillas preguntas:

1

¿Cómo me siento ahora?

El primer paso para mejorar tu estado de ánimo es comprender las emociones detrás de él. ¿Te sientes feliz, triste o ansioso?

2

¿Qué necesito ahora mismo?

¿Tu cuerpo necesita descanso, movimiento, nutrición o relajación? Tu bienestar físico está estrechamente relacionado con tu salud mental.

3

¿Qué acción puedo tomar hoy?

A veces, un poco de cuidado personal puede nutrirte y rejuvenecerte. Podría ser tan simple como dar un paseo, leer un libro o practicar un pasatiempo.

4

¿Hay algo por lo que deba perdonarme?

¿Te aferras a algo que hiciste o dijiste contra ti mismo? Intenta dejarlo ir. El perdón a uno mismo es crucial para el bienestar emocional.

5

¿Por qué estoy agradecida?

La gratitud puede cambiar tu enfoque de lo que te preocupa a lo que es bueno en tu vida. Identificar por qué estás agradecido fomenta un estado de ánimo positivo.

## Tienes recursos

Tener el hábito de hacerte estas preguntas es un gran primer paso. Pero a veces los auto-check-ins no son suficientes, y eso está bien. Como parte de sus beneficios de norte de California de LIUNA, usted tiene acceso a terapia, ayuda de crisis las 24 horas, ayuda financiera, apoyo legal y mucho más a través de **Spring Health**.

Además, siempre puede llamar o enviar un mensaje de texto a la línea de vida **988** para obtener apoyo confidencial y sin juicios si usted o alguien que conoce está en crisis.

Una vez que hayas hecho tiempo para comprobar contigo mismo, recuerda que otros también pueden estar luchando. Considera llegar a amigos, familiares o compañeros de trabajo que recientemente han pasado por algo desafiante o que no se parecen a sí mismos; tu apoyo podría marcar una diferencia real.

Crear un cambio real nos lleva a todos. Si desea involucrarse más en los esfuerzos para apoyar el bienestar de los miembros de LIUNA y sus familias, escanee el código QR y acepte el compromiso **LEAN LIUNA Ally**.



Escanee aquí para tomar el Compromiso de Aliado **LEAN LIUNA** hoy

# CUIDANDO SU CORAZÓN



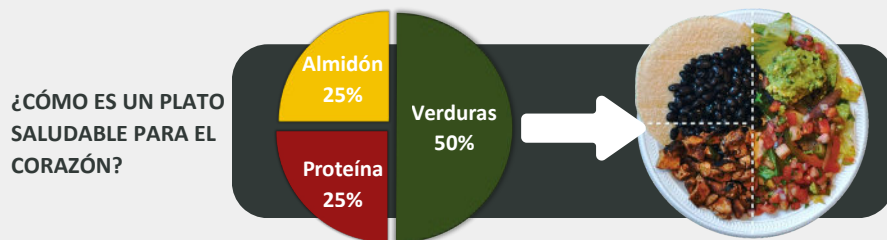
## LA SALUD DEL CORAZÓN ES IMPORTANTE

La enfermedad cardíaca sigue siendo una de las principales causas de enfermedades prevenibles. Y aunque cambiar los hábitos de por vida puede ser difícil, incluso los cambios pequeños y consistentes pueden marcar una gran diferencia. Comience el Año Nuevo fuerte priorizando su corazón—su cuerpo le agradecerá.

## LA NUTRICIÓN ES NECESARIA

Es posible cocinar más sano mientras te mantienes fiel a los alimentos que amas. Trate de reemplazar el exceso de sal con hierbas y especias, como ajo en polvo, cebolla, cilantro y orégano.

Sus alimentos favoritos también pueden ser más saludables simplemente por no freírlos en aceite. Cuando cocines con aceite, trata de prestar atención a la cantidad que usas: Una porción es alrededor de una cucharada, pero muchas personas generalmente no miden cuánto están poniendo en sus platos, lo que puede conducir en silencio a un exceso de grasa y colesterol elevado.



## ¡LO ENTENDEMOS, ES DIFÍCIL!

El cambio no es fácil, pero cada pequeño paso importa. Incluso comenzar una conversación sobre la salud del corazón y los cambios en el estilo de vida puede ponerlo en el camino hacia un corazón más fuerte y una vida más saludable y vibrante.

¿Desea más información sobre cómo mejorar su salud cardíaca en 2026? Echa un vistazo a nuestro podcast Laborers Lifecast con el Dr. Adam Rogers, un cardiólogo de Kaiser Permanente. Ver pág. 1 para más información.

1. Fuente: Asociación Americana del Corazón  
2. Según el CDC

## MANTENERSE ACTIVO

Solo uno de cada cinco adultos y adolescentes hace suficiente ejercicio.<sup>1</sup> Intenta realizar **150 minutos de actividad aeróbica moderada** o **75 minutos de actividad aeróbica vigorosa** por semana. Si eso se siente difícil, empieza poco a poco, mantente constante y aumenta el tiempo y la intensidad gradualmente a medida que su cuerpo se adapta.

## EVITAR EL TABACO

Fumar es la principal causa prevenible de muerte y discapacidad en los Estados Unidos, e incluso el uso ocasional afecta sus vasos sanguíneos.<sup>2</sup> Dejar de fumar trae beneficios de salud rápidos. Hable con su proveedor de atención médica sobre los recursos que pueden facilitar el proceso y aumentar sus posibilidades de éxito.

## CONOZCA SUS NÚMEROS

La presión arterial normal está por **debajo de 120/80 mm Hg**; los niveles más altos hacen que el corazón trabaje más duro. La pérdida de peso, menos sal y la actividad regular pueden ayudar a reducirlo. Si toma medicamentos para la presión arterial, mantenerlos es clave para prevenir ataques cardíacos, accidentes cerebrovasculares, enfermedad renal e insuficiencia cardíaca.

Para la diabetes, generalmente se recomienda una **HbA1c por debajo del 7%**, aunque su objetivo puede variar. La diabetes se controla mejor con una alimentación saludable, pérdida de peso, actividad física, medicamentos y controles regulares de azúcar en la sangre.

## ¡RÍETE MÁS!

La risa puede reducir los niveles de cortisol, aumentar el flujo sanguíneo e incluso fortalecer su sistema inmunológico. Ya sea que estés haciendo ruidos con tus amigos o viendo una comedia favorita, mantén las cosas ligeras y déjate disfrutar de los pequeños momentos.



# Síguenos en las Redes Sociales



facebook

instagram

x





**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](http://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](http://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](mailto:customerservice@lfao.org) | [lfao.org](http://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.