

BUILDING YOUR BENEFITS



FOX VALLEY & VICINITY LABORERS

HEALTH AND WELFARE AND PENSION FUNDS

Boone • Kane • Kendall • McHenry

Proveedor Nuevo De La PPO

Miembros del Fondo Sacan Provecho del Cuidado de Salud de Calidad de BCBS.

En un esfuerzo para ayudar a controlar los costos altos que a menudo se asocian con un cuidado de salud de calidad, El Fondo de Salud y Bienestar de Fox Valley Laborers ha llegado a un acuerdo con Blue Cross Blue Shield of Illinois (BSBC), una Organización de Proveedores Preferidos (PPO). La PPO es una red de hospitales y médicos que cuentan con un arreglo especial con el Plan para poder proporcionarle a usted unos beneficios de cuidado de salud de alta calidad a tarifas reducidas y previamente negociadas.

Esto significa que al usar una instalación o un médico contratado por BCBS su reclamación será descontada por la suma ya arreglada por el contrato y el Plan cubrirá el 90% del costo de los servicios después de que se haya restado

el descuento. El resultado son ahorros tanto para usted como para el Fondo. Bajo la Red PPO de BCBS, usted, el participante, no tiene la responsabilidad de pagar la suma del descuento.

Por supuesto, usted puede acudir al hospital o médico que desee. Sin embargo, si visita a un proveedor que no participa en la red PPO de BCBS, es posible que pague más en costos no reembolsables.

Para mayor información sobre la red PPO de BCBS del Plan, contacte la Oficina Administrativa. Para encontrar un proveedor de la red PPO de BCBS, llame al 1-800-810-2583 o visite su sitio web en www.bcbsil.com.



Recuerde que sus beneficios dentales y los otros proveedores de beneficios tales como CVS/Caremark Rx, MedLink, EyeMed, and Employee Resource Systems (ERS) no son parte de la red PPO y por eso no son afectados por este cambio.

Si tiene cualquier duda sobre este cambio, por favor contacte al Departamento de Atención al Cliente de la Oficina del Fondo al 847-742-0900.

*Patricia Shales,
Gerente Administrativa*

Tarjetas De Identificación, page 2

Conozca al Personal de la Oficina:

Patricia M. Shales
Gerente Administrativa

Colette Feliciano
Oficinista
Holly Ferrarini
Recepcionista/
Oficinista de Contabilidad
Doris Galvez

Representante de
Atención al Cliente

Catherine Revan
Procesadora de Reclamaciones
Nancy Wojtas
Procesadora de Reclamaciones
Cindy Young
Procesadora de Beneficios
Carol Zulpa
Asistente Administrativa

Favor de Llamar por Adelantado...

Para que podamos proporcionar servicio eficiente, le rogamos que haga una cita antes de acudir a la oficina para información y ayuda.

Simplemente llame al: 1-847-742-0900

O, gratuito: 1-866-828-0900



Verano, 2009

Board of Trustees
Fox Valley Laborers
Health and Welfare Fund
Fox Valley & Vicinity
Laborers Pension Fund.

Management

- Mike Shales
Chairman,
Welfare and Pension
- John Bryan
- Al Orosz

Union

- Dan Brejc,
Secretary, Welfare Fund
- Toby Koth,
Secretary, Pension Fund
- Vern Bauman

2400 Big Timber Road • Building B, Suite 206
Elgin, IL 60124

Hours:

Monday thru Friday 8 a.m. to 4:30 p.m.
Phone: 1-847-742-0900
Toll Free: 1-866-828-0900

PRSRRT STD
U.S. POSTAGE
PAID
JOLIET, IL
PERMIT NO. 349

BlueExtras! Descuentos de BCBS.

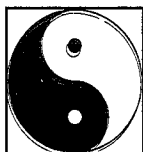
A través del programa de descuentos BlueExtras, todos los miembros de Blue Cross and Blue Shield of Illinois (BCBSIL) tienen derecho a ahorrar dinero en productos y servicios de cuidado de salud que apoyan un estilo de vida saludable. Estos son descuentos para productos y servicios de cuidado de salud no cubiertos por su plan de beneficios de cuidado de salud. No hay que presentar reclamaciones, obtener referencias o autorizaciones previas ni tampoco le cobran tarifas adicionales al participante – es simplemente uno de los beneficios de ser miembro de la red PPO de BCBSIL.

Para aprovechar los BlueExtras, simplemente enséñele su tarjeta de identificación de BCBSIL al proveedor participante para recibir su descuento. Para mayor información sobre los productos y servicios ofrecidos por BlueExtras, entre a Blue Access for Members (BAM) en www.bcbsil.com. Haga clic en My Health, luego en el enlace de BlueExtras Discount Program (Programa de Descuentos BlueExtras).

Complementary Alternative Medicine

www.bcbsil.com/member
(866) 656-6069

Complementary Alternative Medicine (CAM) incluye una variedad de terapias que podrán ayudar a mejorar su salud, prevenir enfermedades y tratar síntomas y condiciones que ya existen. Como miembro de BCBSIL usted automáticamente tiene derecho a recibir hasta el 30% de descuento en las tarifas normales a través de una red de más de 35,000 médicos clínicos, spas, y centros de salud. También tiene derecho a recibir

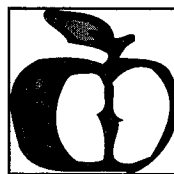


descuentos en vitaminas, suplementos de hierbas, y revistas de salud. Entre a BAM para tener acceso al sitio web wholehealthmtd.com.

Jenny Craig

www.jennycraig.com
(800) 96-JENNY
(800-965-3669)

Jenny Craig es una solución de largo plazo que se trata de la comida, el cuerpo y la mente, y que puede ayudarle a controlar su peso enseñándole a crear una relación saludable con la comida, y a desarrollar un estilo de vida activo y un enfoque equilibrado al vivir. Tiene la opción de elegir el programa adecuado para su estilo de vida con consultas



semanales en un Centro de Jenny Craig o por teléfono con el programa Jenny At-Home. ¡Como usted quiera! Para bajar su cupón de descuento, entre al sitio BAM.

Curves

www.curves.com
(800) CURVES-30
(800-287-8373)

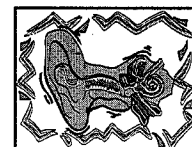
Curves ofrece una sesión de ejercicios de 30 minutos que combina el entrenamiento con pesas y la actividad cardiovascular sostenida a través de equipo de resistencia. Gracias a Curves, el ejercicio ya les está disponible a más de cuatro millones de mujeres, con muchas de ellas utilizando por primera vez un gimnasio.



TruHearing

www.truhearing.com
(800) 687-4617

Ahorre dinero en audífonos digitales a través de TruHearing. Una prueba del oído realizada por un especialista auditivo certificado está disponible sin costo adicional para el propósito de colocar un audífono. Ofrecemos una garantía de devolución de dinero de 45 días, una garantía de tres años, un suministro de pilas por un año y una gama de estilos de audífonos a precios variados. **Para mayor información sobre estos descuentos, entre a Blue Access for Members en www.bcbsil.com.**



Tarjetas De Identificación Lo facilitamos.

Para esta fecha debiera haber recibido su nueva tarjeta de identificación de *Blue Cross Blue Shield*. A partir del primero de junio, 2009, todos los médicos y hospitales deben presentar sus reclamaciones directamente a BCBS y **no deben esperar que usted pague la cuenta total al tiempo de la visita.**

Si tiene derecho a los beneficios de Medicare, seguirá recibiendo su tarjeta de identificación trimestral de la Oficina del Fondo. Todas las reclamaciones de Medicare y las Explicaciones de Beneficios (EOBS) deben ser enviadas directamente a la Oficina del Fondo.

Si tiene cualquier duda con respecto a este cambio, por favor contacte al Departamento de Atención al Cliente de la Oficina del Fondo al 847-742-0900.

Cambios de contribución a partir del primero de junio, 2009.

A partir del primero de junio, 2009, el Acuerdo de Convenio Colectivo estipula un aumento de \$0.50 por hora al Fondo de Bienestar y \$2.00 por hora al Fondo de Pensión. La cantidad asignada al Fondo de Pensión será dirigida a la Cuenta de Reserva de Pensión (por ejemplo, no contará hacia los beneficios). La Cuenta de Reserva de Pensión será utilizada para sostener el nivel actual de beneficios y mejorar el financiamiento general del plan.

La Oficina Del Fondo Estará Cerrada:

Día de Independencia – viernes, 3 de julio, 2009

Día del Trabajo – lunes, 7 de septiembre, 2009

Día de Acción de Gracias – jueves y viernes, 26 y 27 de noviembre, 2009

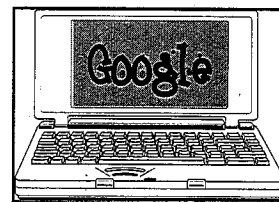
Navidad – jueves y viernes, 24 y 25 de diciembre, 2009

Año Nuevo – jueves y viernes, 31 de diciembre, 2009 y primero de enero, 2010



Historial de Salud Personal en Línea de Google Health - ¡Innovador!

CVS Caremark tiene el placer de anunciar su participación en Google Health Online Personal Health Record (PHR) www.google.com/health. Esta iniciativa innovadora de cuidado de salud ahora le está disponible a usted.



El Google Health PHR es un recurso en línea que se centra en el consumidor y que le permite al consumidor consolidar y archivar sus datos médicos y los de sus recetas en un sólo lugar. Los participantes del plan tienen que ejercitar su opción de participar en este programa voluntario. Los participantes del plan que elijan establecer un PHR (expediente personal de salud) a través de Google Health deciden cuales datos se incluirán en su PHR y cuales de los proveedores pueden tener acceso a sus datos de salud.

CVS Caremark puede ayudar a juntar los datos de salud más importantes para los participantes del plan y crear una vista más completa de su salud. CVS Caremark cree que Google Health será una vía eficiente para lograr esta meta.

"No es el más fuerte de una especie el que sobrevive, ni tampoco el más inteligente. Es el que mejor puede adaptarse a los cambios." Charles Darwin

En Memoria.

de los participantes del Plan extendemos nuestra simpatía sincera a sus familias.



APELLIDO	NOMBRE	LOCAL	FECHA FALLECIDO
Bowie, Richard L.	69	1035	12/6/08
Brazelton, William T.	81	582	10/20/08
Carrigan, Damian	35	582	12/5/08
Dallesasse, James P.	69	582	11/6/08
Davis, Loretta L.	39	1035	5/19/09
Ghastin, Mary	57	582	10/16/08
Jankovic, Dragutin	96	582	2/15/08
Jennings, Imogene	77	149	10/19/08
Kibble, Leroy	65	9999	3/1/09
Lee, Richard S.	67	1035	2/6/09
Martinez, Marco A.	45	152	3/17/09
Nelson, Wayne W.	62	582	10/31/08
Ortiz, Alfredo	41	582	2/19/09
Padron, Enoc	44	582	5/2/09
Vargas, Antonio A.	78	149	2/6/09
Weeks, Donald F.	70	149	3/30/09
Ziegelbein, Erwin A.	81	582	11/1/08

Tomando en serio la detección de presión arterial Una prueba rápida y libre de dolor!

¿Tiene usted alta presión arterial? La única manera de averiguarla es por medio de una detección de presión arterial. La alta presión arterial, también conocida como la hipertensión, es una de las enfermedades más comunes de los Estados Unidos. Actualmente, unos 50 millones de estadounidenses sufren de la alta presión arterial. La alta presión arterial puede conducir a riesgos graves tales como un derrame cerebral, un infarto o una insuficiencia cardiaca y renal.

Controlar el peso, seguir una dieta bajo en grasa y sodio además de evitar el estrés habitual y un estilo de vida sedentario pueden ayudar mucho en mantener una presión arterial normal.

Conocido como el "asesino silencioso", la alta presión arterial no tiene síntomas visibles – hasta que sea demasiado tarde. Su médico u otro profesional de salud calificado debe revisarle la presión arterial

por lo menos cada dos años y más a menudo si es alta.



Se considera "normal" una lectura de presión arterial de menos de 120 por encima de 80. La pre hipertensión consta de una lectura entre 120 – 139 sistólica (el número superior de la lectura de presión arterial) y 80-89 diastólica (el número inferior).*

Afortunadamente, se puede detectar la alta presión arterial con una detección simple, y una vez que se da cuenta de ella, uno puede trabajar con su médico para controlarla.

Revise su folleto de beneficios para determinar si este tipo de detección está cubierto.

www.bcbsil.com

*American Heart Association

¡Cuídese!

Para llevar un estilo de vida libre de accidentes, aquí hay un consejo de seguridad del que acaso no se haya informado: ¡Cuídese! Un régimen regular de ejercicios hace que uno esté menos propenso a lastimarse. Y tampoco se olvide dormir. Cuando uno se siente descansado, es más fácil evitar los peligros comunes, tanto en casa como en el lugar de trabajo. ¡Mantenerse en buena salud es una de las mejores maneras de mantenerse seguro!

