

UNITED FOOD AND COMMERCIAL WORKERS UNION LOCAL 2013 BENEFIT FUNDS

A message from the Chairman about workout wins



Dear Members,

There are many ways to notice your workouts are working. Use one or more of these to track your fitness success:

1. Daily tasks feel better. You might notice it's less of a burden to lift a child or that you wake up with less stiffness.

2. You improve on fitness tests. Choose one or more benchmarks to test monthly, based on your fitness goals. For instance, time yourself walking a quarter mile.

3. Exercise is easier. During each workout, rate how hard you're working on a scale of 1 to 10. Over time, you should feel less out of breath during the same activities.

4. Your blood pressure drops. You'll likely notice lower readings after about six months of regular exercise.

5. Your heart works smarter. Aerobic exercise strengthens your heart, so your heart rate will be lower.

6. You just plain feel good! Even a single workout can relieve stress and anxiety, and the mood boosts add up when you stick with a regular program.

Sincerely and fraternally,
L. Mark Carotenuto,
Chairman and President
of UFCW Local 2013



Un mensaje del Presidente sobre los logros cuando se hacen entrenamientos de actividad física

Estimados miembros:

Existen muchas formas de notar que sus ejercicios están dando resultado. Utilicen una o más de estas opciones para dar seguimiento a su éxito en el acondicionamiento físico:

1. Las tareas cotidianas resultan más sencillas. Es posible que note que levantar a un niño se siente como una carga menor o que usted se despierta con menos rigidez.

2. Usted mejora en las pruebas de aptitud física. Elija uno o más parámetros de referencia para evaluar mensualmente, basándose en sus

objetivos de acondicionamiento físico. Por ejemplo, tome el tiempo que tarda en caminar un cuarto de milla.

3. El ejercicio resulta más fácil. Durante cada sesión de entrenamiento, califique el nivel de esfuerzo que está realizando en una escala del 1 al 10. Con el tiempo, debería sentir menos falta de aliento al realizar las mismas actividades.

4. Su presión arterial disminuye. Es probable que note lecturas más bajas después de unos seis meses de ejercicio regular.

5. Su corazón trabaja de manera más eficiente. El ejercicio aeróbico fortalece el corazón, por lo que su frecuencia cardíaca será más baja.

6. ¡Simplemente se siente bien! Incluso una sola sesión de entrenamiento puede aliviar el estrés y la ansiedad; además, los beneficios para el estado de ánimo se acumulan cuando se mantienen constante en un programa regular.

Sincera y fraternalmente,
L. Mark Carotenuto,
Presidente de UFCW Local 2013

English

UFCW Local 2013
a VOICE for working America

Español

BENEFIT FUNDS

www.ufcw2013.org • (800) 393-1135

How to break free from negative thoughts

You're going about your day when suddenly your mind zeroes in on that one email from your boss, that mistake you can't forget, or that awkward moment from earlier. Before you know it, you're trapped in a swirl of negative thoughts. But there are ways to get yourself out of the spiral.

Flipping the script

Unhealthy thoughts can show up in predictable ways. Once you spot the patterns, it's easier to swap them out for something gentler.

Important reminders about benefit providers

When deciding which provider you are going to visit for a medical issue, please note the following:

- **NEW! *You are covered to see a nurse practitioner (N.P.) or a physician assistant (P.A.)* You can also see a medical doctor (M.D.) or doctor of osteopathic medicine (D.O.).** Your medical plan does *not* provide coverage for midwives.
- **Use in-network providers.** Using an in-network provider can save you money. Out-of-network providers can bill you for the balance of their fees not covered by your benefit plan.
- **Do not use your Blue Cross Blue Shield ID card for routine vision care.** Use your vision benefit provider, VBA, for your routine vision exam and glasses.

! Please call Member Services at **718-745-3487 or 800-393-1135** with any questions.

UFCW Local 2013
a VOICE for working America

Instead of ... all-or-nothing thinking ("If I don't nail this perfectly, I'm a failure.")

Try ... acknowledging the extremes and reminding yourself that most situations exist in the gray zone. Progress, no matter how small, is still progress.

Instead of ... labeling yourself ("I'm such an idiot.")

Try ... challenging the thought. Ask: "Would I say this to a friend?" Reframe with kindness: "This didn't go the way I wanted, but one setback doesn't define me."

Instead of ... trying to predict the future ("What if ...")

Try ... taking back control. It's normal for these thoughts to come up, but you decide if they deserve your energy. Count your inhales and exhales to help interrupt the worry and stay in the present.

Tools for everyday calm

Use these tricks the next time your brain starts running away with you:

Hit the reset button. Follow this four-step process:

1. Stop a thought as soon as it takes hold.
2. Take a few deep breaths.
3. Reflect: "Is the thought true? Does it help me to think this way?"
4. Choose how to respond in a positive way.

Find healthy distractions. Combat negative thoughts with activity. That could be putting on your favorite music, picking up that new book you've been meaning to read, or seeing how many jumping jacks you can do in a row.

Help is within reach

Negative thinking can feel automatic and relentless. But with small shifts, you can begin to disrupt the pattern. If the spiral feels too much to manage on your own, connect with your health care provider to start finding the support you need.



Cómo liberarse de los pensamientos negativos

Está siguiendo con su día cuando, de repente, su mente se centra en ese correo electrónico de su jefe, en ese error que no logra olvidar o en ese momento incómodo que vivió hace un rato. Antes de que se dé cuenta, se encuentra atrapado en un torbellino de pensamientos negativos. Sin embargo, existen formas de salir de esa espiral.

Cambie el libreto

Los pensamientos nocivos pueden manifestarse de maneras predecibles. Una vez que identifica esos patrones, resulta más sencillo sustituirlos por algo más agradable.

En lugar de... tener un pensamiento de "todo o nada" ("Si no hago esto a la perfección, soy un fracaso".)

Intente... reconocer los extremos y recordarse que la mayoría de las situaciones se sitúan en la zona gris. El progreso, por pequeño que sea, sigue siendo progreso.

En lugar de... ponerse etiquetas ("Soy un idiota".)

Intente... cuestionar ese pensamiento. Pregúntese: "Le diría esto a un amigo?" Reformule la idea con amabilidad: "Esto no salió como yo quería, pero un solo contratiempo no me define".

En lugar de... intentar predecir el futuro ("¿Y si...?")

Pruebe a recuperar el control. Es normal que surjan estos pensamientos, pero usted decide si merecen su energía. Cuente sus inhalaciones y exhalaciones para ayudar a interrumpir la preocupación y mantenerse en el presente.

Herramientas para la calma cotidiana

Utilice estos trucos la próxima vez que su mente empiece a desbocarse:

Pulse el botón de reinicio. Siga este proceso de cuatro pasos:

1. Detenga el pensamiento en cuanto se apodere de usted.
2. Realice unas cuantas respiraciones profundas.
3. Reflexione: "¿Es cierto este pensamiento? ¿Me ayuda pensar de esta manera?"
4. Elija cómo responder de una forma positiva.

Busque distracciones saludables.

Combata los pensamientos negativos mediante la actividad. Esto podría consistir en poner su música favorita, leer ese libro nuevo que tenía ganas de leer o ver cuántos saltos de tijera puede hacer de forma consecutiva.

La ayuda está a su alcance

El pensamiento negativo puede parecer automático e implacable. Sin embargo, con pequeños cambios, puedes comenzar a romper ese patrón. Si siente que esta espiral resulta demasiado abrumadora para manejarla por su cuenta, póngase en contacto con su proveedor de atención médica para empezar a encontrar el apoyo que necesita.

Recordatorios importantes

sobre proveedores de beneficios

A decidir qué proveedor va a visitar para un problema médico, tenga en cuenta lo siguiente:

- **¡NUEVO! *;Está cubierto para ver a una enfermera especializada (N.P.) o un asistente médico (P.A.)! * También puede ver a un médico (M.D.) o doctor en medicina osteopática (D.O.).** Su plan médico no ofrece cobertura para parteras.
- **Utilice los proveedores dentro de la red.** Uso de un proveedor de la red puede ahorrarle dinero. Proveedores fuera de la red pueden facturarle el saldo de sus honorarios no cubiertos por su plan de beneficios.
- **No use su tarjeta de identificación Blue Cross Blue Shield para atención rutinaria de la vista.** Use su proveedor de beneficios de visión, VBA, para su examen de rutina de la vista y espejuelos.

¡ Por favor comuníquese con Servicios para Miembros al 718-745-3487 o al 800-393-1135 si tiene alguna pregunta.



in touch

© 2026. Articles in this newsletter are written by professional journalists or physicians who strive to present reliable, up-to-date information. But no publication can replace the care and advice of medical professionals, and readers are cautioned to seek such help for personal problems. All images are used for illustrative purposes only. Developed by WebMD Ignite. (10844M)

© 2026. Los artículos en este boletín han sido escritos por periodistas profesionales o médicos que se esfuerzan por presentar información confiable y actualizada. Pero ninguna publicación podrá sustituir el cuidado y asesoramiento de profesionales médicos, y se recomienda a los lectores buscar ayuda para problemas personales. Todas las imágenes se utilizan únicamente con fines ilustrativos. Desarrollado por WebMD Ignite.



UFCW Local 2013
9235 4th Ave.
Brooklyn, NY 11209

PRSR STD
US POSTAGE
PAID
PERMIT #882
LONG PRAIRIE, MN



Contact Information/Información de Contacto UFCW LOCAL 2013 HEALTH AND WELFARE FUND OFFICE

Office Hours/Horario de Oficina

Monday to Friday, 9 a.m. to 5 p.m./Lunes a Viernes, 9 a.m. a 5 p.m.

Local telephone number | **Toll-free number**
Número de teléfono local | **Número de teléfono gratuito**
718-745-3487 | 800-393-1135

If you would like to have this newsletter translated to Russian, Mandarin Chinese, or Cantonese Chinese, please call or visit the Fund office where a translation service is available.

Si desea tener este boletín traducido al Ruso, Mandarín Chino, o Cantonés Chino, por favor llame o visite la oficina del Fondo donde una traducción de servicio es disponible.

Если вы хотите получить перевод этого информационного бюллетеня на русский, мандаринский или кантонский диалекты китайского языка, пожалуйста позвоните или посетите офис Фонда, где предоставляются услуги перевода.

如您需要本期时事通讯的俄文、中文或广东话版本，请致电或访问基金会办公室，要求翻译服务。

如您需要本報刊的俄文、中文或廣東話版本，請致電或來訪基金會辦公室，要求翻譯服務。



Contract Administrator, Tri-State Administrators, Inc./ Administrador de Contratos

Frank M. Vaccaro

Fund Manager/Gerente del Fondo

Jackie Dowling: Ext. 132

Member Services/Servicios para Miembros

Migdalia Rodriguez: Ext. 383

Angela Juarez: Ext. 139

Medical Department/Departamento de Médico

Lynn Feldman, Manager/Gerente: Ext. 117

April Sims: Ext. 150

Fax Number: 718-745-4691/Número de Fax: 718-745-4691

Pension and Annuity/Pensiones y Anualidades

Fax Number: 718-745-4690/Número de Fax: 718-745-4690

Pre-Authorization: Blue Cross Blue Shield/ Preautorización: Blue Cross Blue Shield

800-982-8089

For Prescription Information/ Para Información sobre Prescripciones

Express Scripts: 855-827-2977

For Dental Information/Para Información Dental

United Healthcare: 877-816-3596



UFCW Local 2013
a VOICE for working America