

BENEFITS QUARTERLY NEWSLETTER: SUMMER 2025

UFCW Health and Welfare Fund of Northeastern Pennsylvania

GET \$60 TOWARDS YOUR NEXT PAIR OF GLASSES

August was National Eye Exam Month, and there's no better time to set your next appointment! Participants enrolled in vision benefits through the Fund can receive an eye exam once every 12 months with a \$0 copay through EyeMed.

The Fund benefit includes a \$60 allowance plus 20% off the remaining balance towards a new pair of frames and a \$0 copay for single vision, bifocal, and trifocal lenses. (Note that progressive lenses have a \$50-\$95 copay.)

Do you prefer contacts over glasses? The plan design provides you with options! Eligible participants receive an \$85 allowance plus 15% off the remaining balance for conventional contact lenses every twelve months. The contact lens benefit includes a standard contact lens fitting and follow up for as little as \$0.

For more information (including special deals available through EyeMed), see the enclosed insert!



GET YOUR 5 PER DAY

Struggling to eat fruits and veggies this summer? Know what's in season! Find the following fruits and vegetables this September:

- Apples
- Beets
- Blackberries
- Blueberries
- Brussel Sprouts
- Carrots
- Cauliflower
- Celery
- Corn
- Eggplant
- Leeks
- Pears
- Pumpkin
- Raspberries
- Strawberries
- Squash
- Sweet potatoes

*Certain restrictions may apply. Your enrollment is subject to your continued eligibility for benefits and all other Fund rules.

Walton Campus – 3031B Walton Road – Plymouth Meeting, PA 19462 **Phone:** 610-941-9400 **Fax:** 610-941-9602
www.ufcwbenefitfunds.org



FLU SHOT REMINDER

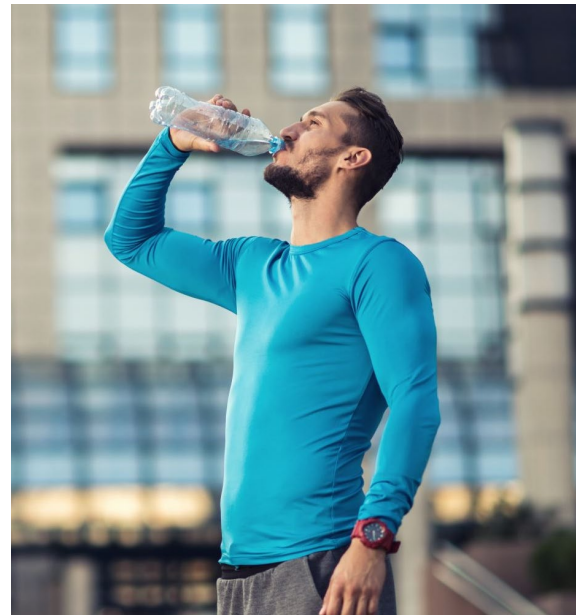
Still deciding whether or not to get a flu shot this year? Check out these seven reasons to get your annual flu shot this fall according to the American Lung Association:

1. **Flu shots save lives!** Nationwide, between 12,000 to 79,000 people die as a result of flu complications each year.
2. **Flu shots can't give you the flu.**
3. **Flu shots can prevent you from getting the flu or reduce severity.** Even if you still catch a bug, having a flu shot in advance can lessen the symptoms and make the sickness shorter.
4. **Flu shots can protect the people around you.** The flu is highly contagious, so staying healthy can protect those closest to you.
5. **Flu shots may prevent other serious medical complications for people with chronic conditions.** Flu shots can reduce cardiac events, diabetic emergencies, and chronic lung complications.
6. **The flu shot formula is updated annually.** Get the newest shot each year.
7. **The earlier, the better.** It takes about two weeks to develop the necessary antibodies to protect against the flu, so get your shot as soon as the season starts.
8. **Flu shots are readily available.** Find a location near you, and make sure to use your Fund medical or Rx coverage to get the shot at no cost!

TIPS TO DRINK MORE WATER

Hot summer weather makes it even more important to drink water. If you're having trouble staying hydrated this August, try these healthy tips recommended by the Office of Disease Prevention and Health Promotion.

1. Carry a reusable water bottle to refill throughout the day.
2. Keep a cold pitcher of water in the front of your fridge.
3. If you like bubbles, try unsweetened sparkling water.
4. Add fruit, cucumber, or herbs to your water for added flavor.



*Certain restrictions may apply. Your enrollment is subject to your continued eligibility for benefits and all other Fund rules.

Walton Campus – 3031B Walton Road – Plymouth Meeting, PA 19462 **Phone:** 610-941-9400 **Fax:** 610-941-9602
www.ufcwbenefitfunds.org

INNOVATIVE ANSWERS FOR SAVVY SPENDERS

Keep an eye on your money

MEMBERS-ONLY SPECIAL OFFERS

You deserve special savings just for being an EyeMed member. So there's a page on eyemed.com/member that only registered members like you can see. It's a mix of the latest discounts and extra savings that give your benefits a boost. So you can keep your eyes healthy and save some cash while you're at it.

New offers for 2025

More offers are added throughout the year. Be sure to check for the latest savings before visiting your provider.

GLASSES.COM

GET
\$30

off on Blue Light
lens treatment
at **Glasses.com***

Expires: 12/31/2025

Lasik**Plus**
TLC Laser Eye Centers[®] The LASIK Vision Institute

USE UP TO
\$1,000

toward LASIK at
Lasik**Plus**[®], TLC Laser
Eye Centers and
The LASIK Vision
Institute**

Call 1-800-988-4221
or visit
eyemedlasik.com

Expires: 12/31/2025

PEARLE
EST. 1961
VISION

GET
\$50

off a complete pair
(frames and lenses)
at Pearle Vision***

Expires: 12/31/2025



UNLOCK YOUR OFFERS IN MINUTES

- 1 Visit eyemed.com/member or download the EyeMed app
- 2 Register and sign in
- 3 Select Special Offers and shop the savings

INDEPENDENT
PROVIDER
NETWORK

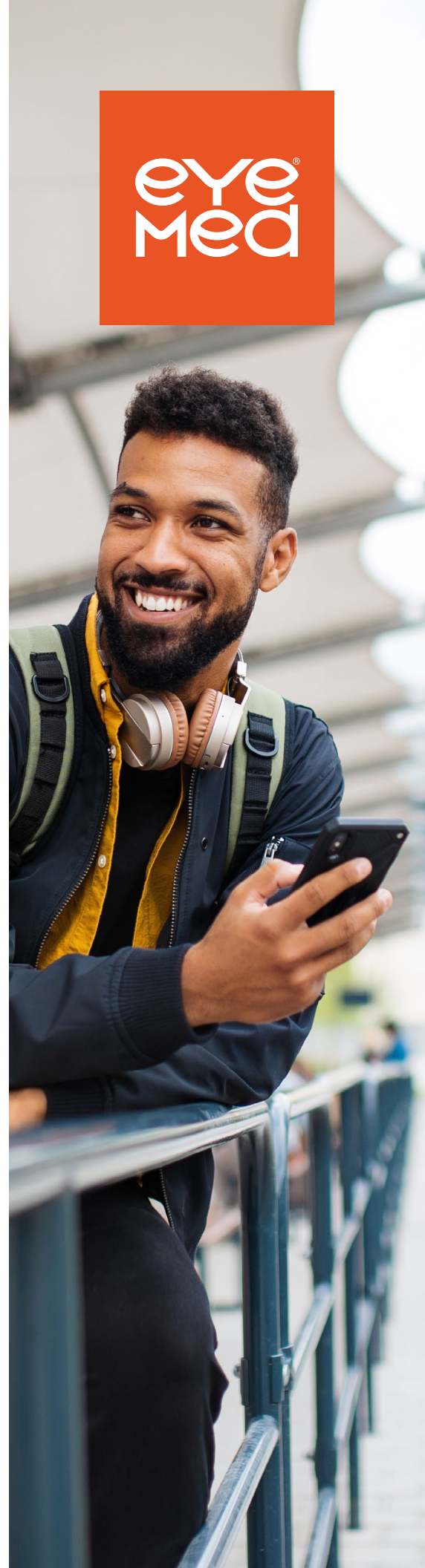


LENSCRAFTERS[®]

PEARLE
EST. 1961
VISION

OPTICAL[®]

eye
Med





*Get an additional \$30 off Blue Light lens treatment on top of your EyeMed benefits at Glasses.com. Enter code EYEMED30BL in your cart when checking out with your EyeMed vision benefit on Glasses.com website. Complete pair (frame and lenses) purchase required. Cannot be combined with any other offers, previous purchases, readers or non-prescription sunglasses. Single use only. Valid prescription required. Savings applied to lenses, after insurance benefits are applied. \$200 minimum purchase order. No cash value. Void where prohibited. Offer expires 12/31/2025. Offer not valid in the state of Texas.

**Must mention this promotion and be treated by December 31, 2025 to qualify. \$1,000 off for both eyes on standard Wavelight price, \$500 off for one eye. Cannot be combined with any other offers. See details at eyemedlasik.com.

***Coupon required at time of purchase. Buy a complete pair (frame and lenses) (minimum purchase may apply) of eyeglasses or prescription sunglasses at tag price and receive \$50 toward your purchase. May be combined with any vision care or insurance plans/benefits, select offers or discounts. Consult your vision care or insurance plans/benefits for details. Valid prescription required. Discount off tag price. Savings applied to lenses. Excludes certain brands including Michael Kors, Retail Collection, Maui Jim, Costa, Prada, Jimmy Choo, Ferrari, and wearable electronics. May exclude Ray-Ban, Oakley, and Persol. Not valid on previous purchases, contact lenses, accessories, readers, or non-prescription sunglasses. Valid at participating U.S. locations. Taxes not included. Void where prohibited. Additional exclusions may apply. See store for details. Limit one coupon per customer. No cash value. Offer ends: 12/31/25. Corporate Discount Code: 10007. ©2025 Pearle Vision. All Rights Reserved. Offer not valid in the State of Texas.

Discounts are not insurance.

BOLETÍN TRIMESTRAL DE BENEFICIOS: VERANO DE 2025

UFCW Health and Welfare Fund of Northeastern Pennsylvania

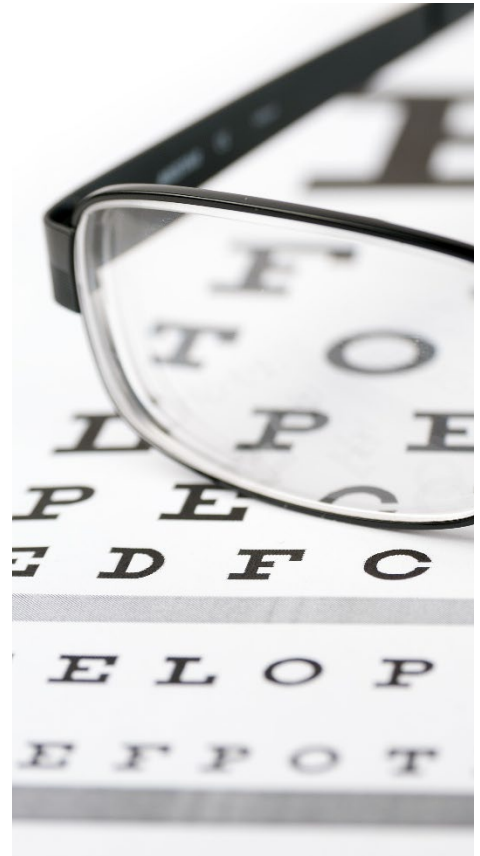
OBTENGA \$60 PARA SU PRÓXIMO PAR DE ANTEOJOS

¡Agosto fue el Mes Nacional del Examen de la Vista, y no hay mejor momento para programar su próxima cita! Los participantes inscritos en los beneficios de visión a través del Fondo pueden realizarse un examen de la vista una vez cada 12 meses, con copago de \$0, a través de EyeMed.

El beneficio del Fondo incluye un descuento de \$60 más un 20% del saldo restante para un par de monturas nuevas y un copago de \$0 para lentes monofocales, bifocales y trifocales. (Tenga en cuenta que las lentes progresivas tienen un copago de \$50 a \$95).

¿Prefiere lentes de contacto? ¡El plan le da opciones! Los participantes elegibles reciben un descuento de \$85 más un 15% del saldo restante para lentes de contacto convencionales cada doce meses. El beneficio de lentes de contacto incluye adaptación estándar de lentes de contacto y seguimiento por tan solo \$0.

¡Para más información (incluidas ofertas especiales con EyeMed), vea el folleto adjunto!



CONSIGA SUS 5 AL DÍA

¿Le cuesta comer frutas y verduras este verano? ¡Conozca qué está en temporada! Encuentre las siguientes frutas y verduras este septiembre:

- | | | |
|---------------------|--------------|--------------|
| • Manzanas | • Coliflor | • Calabaza |
| • Remolachas | • Apio | • Frambuesas |
| • Moras | • Maíz | • Fresas |
| • Arándanos | • Berenjenas | • Calabacín |
| • Coles de Bruselas | • Puerros | • Boniato |
| • Zanahorias | • Peras | |

*Pueden aplicar ciertas restricciones. Su inscripción está sujeta a su elegibilidad continua para beneficios y a todas las demás reglas del Fondo.

Walton Campus – 3031B Walton Road – Plymouth Meeting, PA 19462 **Teléfono:** 610-941-9400 **Fax:** 610-941-9602
www.ufcwbenefitfunds.org



RECORDATORIO DE LA VACUNA CONTRA LA GRIPE

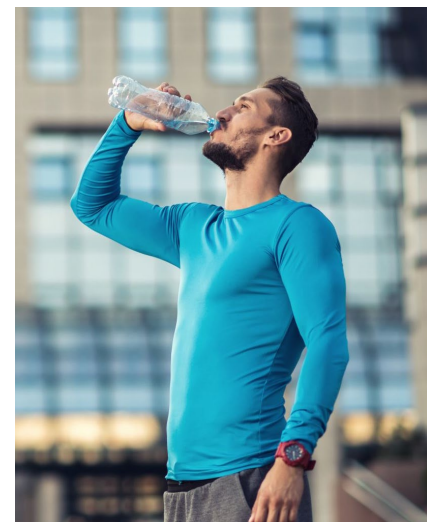
¿Todavía decidiendo si darse o no la vacuna contra la gripe este año? Lea estas siete razones para darse su vacuna anual contra la gripe este otoño según la Asociación Americana del Pulmón:

1. **¡Las vacunas contra la gripe salvan vidas!** A nivel nacional, entre 12 000 y 79 000 personas mueren cada año debido a complicaciones de la gripe.
2. **Las vacunas contra la gripe no pueden darle gripe.**
3. **Las vacunas contra la gripe evitan que contraiga gripe o reducen su severidad.** Aunque aún pueda contagiarse, haber recibido la vacuna contra la gripe con anticipación puede aliviar los síntomas y acortar la duración de la enfermedad.
4. **Las vacunas contra la gripe pueden proteger a las personas que le rodean.** La gripe es altamente contagiosa, por lo que mantenerse sano puede proteger a quienes están más cerca de usted.
5. **Las vacunas contra la gripe pueden prevenir otras graves complicaciones médicas en las personas con condiciones crónicas.** Las vacunas contra la gripe pueden reducir los eventos cardíacos, las emergencias diabéticas y las complicaciones pulmonares crónicas.
6. **La fórmula de la vacuna contra la gripe es actualizada cada año.** Reciba la vacuna más actualizada cada año.
7. **Cuanto antes, mejor.** Lleva unas dos semanas desarrollar los anticuerpos necesarios para protegerse contra la gripe, por lo que reciba la vacuna en cuanto comience la temporada.

CONSEJOS PARA BEBER MÁS AGUA

El calor del verano hace que beber agua cobre aún mayor importancia. Si tiene problemas para mantenerse hidratado este agosto, pruebe con estos consejos recomendados por la Oficina de Prevención de Enfermedades y Promoción de la Salud.

1. Lleve una botella de agua reutilizable para rellenarla durante todo el día.
2. Mantenga una jarra con agua fría en la parte delantera de su refrigerador.
3. Si le gustan las burbujas, pruebe el agua con gas sin azúcar.
4. Agregue fruta, pepino o hierbas al agua para más sabor.



*Pueden aplicar ciertas restricciones. Su inscripción está sujeta a su elegibilidad continua para beneficios y a todas las demás reglas del Fondo.

Walton Campus – 3031B Walton Road – Plymouth Meeting, PA 19462 **Teléfono:** 610-941-9400 **Fax:** 610-941-9602
www.ufcwbenefitfunds.org

No pierda de vista su dinero

OFERTAS ESPECIALES EXCLUSIVAS PARA MIEMBROS

Merece ahorros especiales solo por ser miembro de EyeMed. Por eso, hay una página en eyemed.com/member que solo los miembros registrados como usted pueden ver. Es una combinación de los últimos descuentos y ahorros adicionales que le dan un empuje a sus beneficios. De esta manera, podrá mantener sus ojos sanos y ahorrar dinero al mismo tiempo.

Nuevas ofertas para 2025

Se añaden más ofertas a lo largo del año. Asegúrese de consultar los últimos ahorros antes de visitar a su proveedor.

GLASSES.COM

OBTENGA
\$30

de descuento en el
tratamiento de lentes
Blue Light en
Glasses.com*

CADUCA: 31/12/2025

Lasik**Plus**
TLC Laser Eye Centers[®] The LASIK Vision Institute

UTILICE HASTA
\$1,000

para LASIK en
Lasik**Plus**[®], TLC Laser
Eye Centers y The LASIK
Vision Institute**

Llame al
1-800-988-4221
o visite
eyemedlasik.com

CADUCA: 31/12/2025

PEARLE
EST. 1961
VISION

OBTENGA
\$50

de descuento en
un par completo
(armazón y lentes)
en Pearle Vision***

Caduca: 31/12/2025



DESBLOQUEE SUS OFERTAS EN MINUTOS

- 1 Visite eyemed.com/member o descargue la aplicación EyeMed
- 2 Regístrese e inicie sesión
- 3 Seleccione ofertas especiales y aproveche los ahorros

INDEPENDENT
PROVIDER
NETWORK

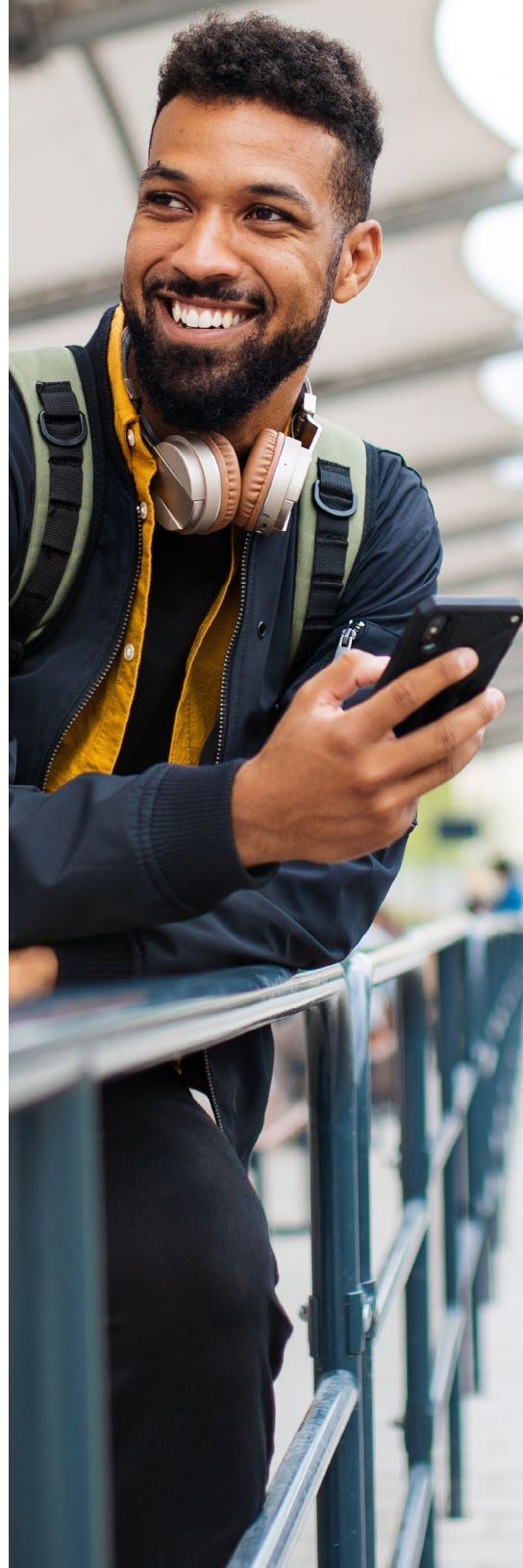


LENSCRAFTERS[®]

PEARLE
EST. 1961
VISION

OPTICAL[®]

eye
Med





*Obtenga \$30 adicionales de descuento en el tratamiento de lentes Blue Light, además de sus beneficios EyeMed en Glasses.com. Ingrese el código EYEMED30BL en su carrito al momento de hacer el pago con su beneficio de visión EyeMed en el sitio web Glasses.com. Se requiere la compra del par completo (armazón y lentes). No se puede combinar con otras ofertas, compras anteriores, gafas de sol de lectura o sin receta. Un solo uso. Se requiere una receta válida. Ahorros aplicados a lentes, después de aplicar los beneficios del seguro. Pedido mínimo de compra de \$200. Sin valor monetario. Nulo donde esté prohibido. La oferta vence el 31/12/2025. Esta oferta no es válida para el estado de Texas.

**Debe mencionar esta promoción y recibir el tratamiento antes del 31 de diciembre de 2025 para calificar. \$1,000 de descuento para ambos ojos sobre el precio estándar de Wavelight, \$500 de descuento para un ojo. No se puede combinar con ninguna otra oferta. Ver detalles en eyemedlasik.com.

***Cupón requerido al momento de la compra. Compre un par completo (armazón y lentes) de anteojos o gafas de sol recetadas al precio de etiqueta y reciba \$50 para su compra. Puede aplicar un mínimo de compra. Se puede combinar con cualquier plan/beneficio de seguro o cuidado de la visión, ofertas especiales o descuentos. Consulte su plan de cuidado de la visión o los beneficios de su seguro para obtener más detalles. Se requiere una receta válida. Descuento sobre el precio de etiqueta. Ahorro aplicado a lentes. Excluye a ciertas marcas, como Michael Kors, Retail Collection, Maui Jim, Costa, Prada, Jimmy Choo, Ferrari, y dispositivos electrónicos portátiles. Puede excluir Ray-Ban, Oakley y Persol. No válido en compras anteriores, lentes de contacto, accesorios, anteojos de lectura ni gafas de sol sin receta. Válido en tiendas participantes de EE. UU. Impuestos no incluidos. Nulo donde esté prohibido. Pueden aplicarse exclusiones adicionales. Visite la tienda por detalles adicionales. Límite de un cupón por cliente. Sin valor monetario. La oferta concluye: 31/12/25. Código de descuento corporativo: 10007. ©2025 Pearle Vision. Reservados todos los derechos. Oferta no válida en el estado de Texas.

Los descuentos no son un seguro.