

BENEFITS QUARTERLY NEWSLETTER: SPRING 2026

UFCW Health and Welfare Fund of Northeastern Pennsylvania

GETTING PAID TO WORK-OUT?

Good news! If you are enrolled in medical benefits with Independence Blue Cross (IBC) and are 18 or older, you may be eligible for IBC's Healthy Lifestyles Fitness Program.¹ This program reimburses you for working out regularly either at a full-service fitness center or with a paid virtual fitness programs. If you complete 120 workouts within the calendar year and submit the record of your workouts along with proof of payment, you may receive up to \$150 in reimbursement. To start your fitness journey log in to the member portal at www.ibx.com or call Healthy Lifestyles at 1(800)-590-8880.

¹ Independence Blue Cross Flyer for Healthy Lifestyles: <https://www.ibx.com/pdfs/global/fitness-reimbursement.pdf>



SPRING ALLERGY GUIDE

Seasonal allergies can make Spring challenging, but small habits can help manage your symptoms and keep you feeling your best.

- Shower and change clothes after being outside to remove pollen from hair and skin, reducing exposure throughout the day
- Use air purifiers to help lower indoor allergens such as dust, mold, and pet dander
- Identify your triggers to avoid flare-ups and stay more comfortable as pollen levels rise

Visit www.mayoclinic.org to learn more.

*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.ufcw1776benefitfunds.org

MARCH IS DEVELOPMENTAL DISABILITIES AWARENESS MONTH

If you or a loved one has a developmental disability, here are a few tips for getting the most out of your medical appointments¹:

- Check if the provider's office has the needed accessibility accommodations before making an appointment
- Bring a copy of your health records
- Don't be afraid to ask the staff at the provider's office for help
- Write down the recommendations made by the medical provider

And don't forget! Regular physical activity is vital to the health and independence of those with developmental disabilities?¹ Get reimbursement for routine physical activity by participating in IBC's Healthy Lifestyles Fitness Program. See details above.

¹ CDC: https://www.cdc.gov/disability-and-health/health-well-being/index.html#cdc_data_surveillance_section_3-getting-the-best-possible-health-care



REFRESH YOUR SLEEP CYCLE

Establishing steady sleep habits helps regulate your internal clock, making it easier to fall asleep, stay asleep, and wake up feeling refreshed.

- **Keep a consistent sleep schedule:** Go to bed and wake up at the same time each day to support your body's natural rhythm
- **Establish a calming wind-down routine:** Relaxing activities like reading or stretching help signal your body that it's time to prepare for sleep
- **Build supportive daytime habits:** Limit late-day caffeine intake, get natural light, stay active, and avoid heavy meals or alcohol close to bedtime

Learn more at www.health.harvard.edu

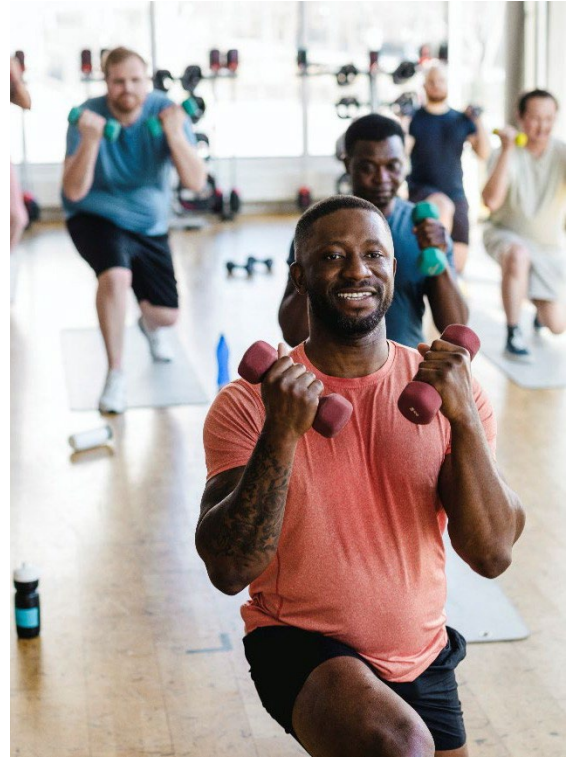
*Certain restrictions may apply. Your enrollment is subject to your continued eligibility for benefits and all other Fund rules.

Walton Campus – 3031B Walton Road – Plymouth Meeting, PA 19462 **Phone:** 610-941-9400 **Fax:** 610-941-9602
www.ufcw1776benefitfunds.org

¿GANE DINERO POR HACER EJERCICIO?

¡Buenas noticias! Si está inscrito en los beneficios médicos de Independence Blue Cross (IBC) y tiene 18 años o más, puede ser elegible para el Programa de Acondicionamiento Físico para un Estilo de Vida Saludable de IBC.¹ Este programa le reembolsa por hacer ejercicio regularmente, ya sea en un gimnasio con todos los servicios o con programas de acondicionamiento físico virtuales de pago. Si completa 120 entrenamientos dentro del año calendario y envía el registro de sus entrenamientos junto con el comprobante de pago, puede recibir hasta \$150 en reembolsos. Para comenzar su camino hacia el acondicionamiento físico, inicie sesión en el portal para miembros en www.ibx.com o llame a Healthy Lifestyles al 1 (800) 590-8880.

¹Folleto de Independence Blue Cross para Healthy Lifestyles: <https://www.ibx.com/pdfs/global/fitnessreimbursement.pdf>



GUÍA SOBRE LAS ALERGIAS EN PRIMAVERA

Las alergias estacionales pueden hacer que la primavera sea difícil, pero algunos pequeños hábitos pueden ayudarle a controlar sus síntomas y a sentirse mejor.

- Dúchese y cámbiese de ropa después de estar al aire libre para eliminar el polen del cabello y la piel, reduciendo así la exposición a lo largo del día.
- Utilice purificadores de aire para ayudar a reducir los alérgenos en interiores, como el polvo, el moho y la caspa de las mascotas.
- Identifique sus desencadenantes para evitar brotes y sentirse más cómodo a medida que aumentan los niveles de polen.

Visite www.mayoclinic.org para obtener más información.

*Pueden aplicarse ciertas restricciones. Su inscripción está sujeta a que siga reuniendo los requisitos para recibir los beneficios y a todas las demás normas del Fondo.

MARZO ES EL MES DE CONCIENTIZACIÓN SOBRE LAS DISCAPACIDADES DEL DESARROLLO

Si usted o un ser querido tiene una discapacidad del desarrollo, aquí hay algunos consejos para aprovechar al máximo sus citas médicas¹:

- Verifique si el consultorio del proveedor cuenta con las adaptaciones de accesibilidad necesarias antes de hacer una cita.
- Lleve una copia de sus registros médicos.
- No tema pedir ayuda al personal del consultorio del proveedor.
- Anote las recomendaciones del proveedor médico.

¡Y no lo olvide! La actividad física regular es vital para la salud y la independencia de las personas con discapacidades del desarrollo¹. Obtenga un reembolso por la actividad física rutinaria participando en el Programa de Acondicionamiento Físico para Estilos de Vida Saludables de IBC. Consulte los detalles arriba.

¹ CDC: https://www.cdc.gov/disability-and-health/health-wellbeing/index.html#cdc_data_surveillance_section_3-getting-the-best-possible-health-care



REFRESQUE SU CICLO DE SUEÑO

Establecer hábitos de sueño regulares ayuda a regular su reloj interno, lo que facilita conciliar el sueño, permanecer dormido y despertarse sintiéndose renovado.

- Mantenga un horario de sueño constante: acuéstese y levántese a la misma hora todos los días para favorecer el ritmo natural de su cuerpo.
- Establezca una rutina relajante para conciliar el sueño: las actividades relajantes, como leer o estirarse, ayudan a indicar a su cuerpo que es hora de prepararse para dormir.
- Adquiera hábitos diurnos que le ayuden: limite el consumo de cafeína al final del día, expóngase a la luz natural, manténgase activo y evite las comidas pesadas o el alcohol cerca de la hora de acostarse.

Obtenga más información en www.health.harvard.edu

*Se pueden aplicar ciertas restricciones. Su inscripción está sujeta a que siga reuniendo los requisitos para recibir los beneficios y a todas las demás normas del Fondo.

Walton Campus – 3031B Walton Road – Plymouth Meeting, PA 19462 **Teléfono:** 610-941-9400 **Fax:** 610-941-9602 www.ufcw1776benefitfunds.org
www.ufcw1776benefitfunds.org