

SOMETHING FOR EVERYONE®



Программа здорового старения и занятий спортом Silver&Fit® доступна в широкой сети фитнес-центров, а также предлагает занятия дома с учетом ваших уникальных потребностей. Выберите оптимальный вариант для себя!



Национальная сеть — 14,000+ фитнес-центров

- Вы имеете право бесплатно посещать один из 14,000+ фитнес-центров и выбрать YMCA!



Программа фитнеса на дому

- Если вы предпочитаете заниматься дома, а не в фитнес-центре, выберите до 2 бесплатных комплектов в год
- Доступно 35 уникальных вариантов, включая комплект Fitbit® Connected!



Индивидуальные занятия Silver&Fit по здоровому старению

Еженедельно по телефону квалифицированные в вопросах здоровья тренеры проконсультируют вас касательно следующих аспектов:

- Активность
- Здоровое питание
- Образ жизни
- Правильное старение
- Управление ситуациями



Оптимизированный поиск фитнес-центров

На сайте SilverandFit.com, можно легко подобрать расположенные поблизости фитнес-центры или YMCA с помощью функции расширенного поиска, в частности по таким параметрам:

- Информация о местоположении (адрес, номер телефона, время работы и т. п.)
- Виды удобств / услуг, например бассейны (если имеются)
- Фотографии
- И многое другое



Мобильное приложение Silver&Fit's ASHConnect™

- Отслеживание активности на более чем 250 носимых фитнес-устройствах, включая Apple Watch®, в приложениях и на тренажерах**
- Видео с групповыми упражнениями для занятий в удобное время
- Поиск фитнес-центров и YMCA для подбора местоположения с предпочтительными возможностями



Ресурсы для участников

- 48 занятий по здоровому старению (доступны на DVD-дисках или онлайн)
- Информационный бюллетень *The Silver Slate*® 4 раза в год

Начать заниматься так же легко, как произнести 1-2-3!

- 1 Перейдите на сайт www.SilverandFit.com и зарегистрируйтесь.
- 2 Найдите участвующие фитнес-центры или YMCA или выберите программу фитнеса на дому.
- 3 Чтобы зарегистрироваться, возьмите этот флаер с собой в фитнес-центр, который входит в сеть плана.

Если Вы хотите поговорить с менеджером по обслуживанию клиентов, позвоните по бесплатному номеру телефона **1.877.427.4788 (TTY/TDD: 711)**, с понедельника по пятницу с 5 утра до 6 вечера по тихоокеанскому времени.

Проконсультируйтесь с врачом перед началом или изменением режима тренировок.

Используя ASHConnect, вы соглашаетесь на получение American Specialty Health Fitness, Inc. (ASH Fitness) информации о вашей активности. Программа Silver&Fit предоставляется American Specialty Health Fitness, Inc. (ASH Fitness), дочерней компанией American Specialty Health Incorporated (ASH). Программы и услуги доступны не во всех регионах. Люди в этом материале не являются участниками Silver&Fit. Something for Everyone, Silver&Fit, ASHConnect, логотип Silver&Fit и *The Silver Slate* являются торговыми марками ASH. Другие названия или логотипы могут быть торговыми марками соответствующих владельцев. Комплекты для занятий дома могут изменяться. Не все YMCA входят в сеть. Проверьте в каталоге на веб-сайте Silver&Fit, участвует ли центр в программе.

CareOregon Advantage Plus — план HMO-POS SNP по договору с Medicare/Medicaid. Зачисление в CareOregon Advantage Plus зависит от продления договора.

* Услуги, предоставляемые за дополнительную плату, не являются частью программы Silver&Fit.

** Может потребоваться покупка носимого фитнес-устройства или установка приложения. Покупка не возмещается программой Silver&Fit.

M950-712F-CO-RU Enrollment Flier 12/19 © 2019 American Specialty Health Incorporated.
Все права защищены.

H5859_SF0005_4010_M

