

SOMETHING FOR EVERYONE®



El Programa de ejercicio y envejecimiento saludable (Exercise & Healthy Aging Program) de Silver&Fit® incluye una robusta red de centros de acondicionamiento físico o una opción para hacer ejercicio en el hogar, en función de sus necesidades particulares. ¡Encuentre la mejor opción para usted!



Red nacional de más de 14,000 centros de acondicionamiento físico

- Puede acceder a una membresía en los más de 14,000 centros de acondicionamiento físico y YMCA selectos participantes, sin costo alguno para usted



Búsqueda mejorada de centros de acondicionamiento físico

En SilverandFit.com, podrá localizar fácilmente los centros de acondicionamiento físico y YMCA cerca de usted a través de una herramienta de búsqueda mejorada, que contiene detalles como los siguientes:

- Información del establecimiento (dirección, número de teléfono, horarios, etc.)
- Tipos de instalaciones y servicios, como piscinas (si están disponibles)
- Fotos del establecimiento
- ¡Y más!



Programa de acondicionamiento físico en el hogar

- Si prefiere hacer ejercicio en su hogar, en lugar de ir a un centro de acondicionamiento físico, puede escoger hasta 2 equipos de acondicionamiento físico en el hogar por año de beneficio sin costo adicional
- Hay 35 opciones únicas disponibles, entre las que se incluye un equipo Fitbit® Connected!



Aplicación para dispositivos móviles ASHConnect™ de Silver&Fit

- Registro de actividad en más de 250 dispositivos de acondicionamiento físico que se pueden llevar puestos, incluido Apple Watch®, aplicaciones y equipos de ejercicio**
- Videos de ejercicios grupales para que pueda ejercitarse en el horario que usted quiera
- Búsqueda de centros de acondicionamiento físico y YMCA para encontrar un establecimiento con sus características favoritas.



Asesoramiento personalizado sobre el envejecimiento saludable de Silver&Fit

Asesores de salud capacitados lo guiarán por teléfono a través de clases semanales en las siguientes áreas:

- Mantenerse activo
- Comer de manera saludable
- Realizar elecciones de estilo de vida
- Envejecer bien
- Controlar las enfermedades



Recursos para miembros

- 48 clases de Envejecimiento saludable (disponibles en DVD o en línea)
- El boletín *The Silver Slate*® 4 veces al año

¡Comenzar es muy fácil!

- 1 Visite www.SilverandFit.com para registrarse.
- 2 Busque centros de acondicionamiento físico o YMCA participantes, o inscribábase en el Programa de acondicionamiento físico en el hogar (Home Fitness Program).
- 3 Simplemente lleve este folleto al centro de acondicionamiento físico participante para inscribirse.

Si prefiere hablar con un representante de Servicio al Cliente, puede llamar sin cargo al **1.877.427.4788 (TTY/TDD: 711)**, de lunes a viernes, de 5 a.m. a 6 p.m., hora del Pacífico.

Consulte a su médico antes de empezar o cambiar su rutina de ejercicios.

Su uso de ASHConnect sirve como su consentimiento para que American Specialty Health Fitness, Inc. (ASH Fitness) reciba información sobre sus actividades con seguimiento. El programa Silver&Fit es ofrecido por American Specialty Health Fitness, Inc. (ASH Fitness), una subsidiaria de American Specialty Health Incorporated (ASH). No todos los programas y servicios se ofrecen en todas partes. Las personas que aparecen en este documento no son miembros de Silver&Fit. Something for Everyone, Silver&Fit, ASHConnect, el logotipo de Silver&Fit, y *The Silver Slate* son marcas registradas de ASH. Otros nombres o logotipos pueden ser marcas registradas de sus respectivos propietarios. Los equipos para el hogar pueden cambiar. No todos los YMCA participan en la red. Consulte el directorio de búsqueda en el sitio web de Silver&Fit para averiguar si su establecimiento participa en el programa.

CareOregon Advantage Plus es un plan de HMO-POS SNP con un contrato con Medicare/Medicaid. La inscripción en CareOregon Advantage Plus depende de la renovación del contrato.

* Los servicios que requieren una tarifa adicional no forman parte del programa Silver&Fit.

** Se puede requerir la compra de un dispositivo de acondicionamiento físico que se puede llevar puesto o de una aplicación, y esto no es reembolsado por el programa Silver&Fit.

M950-712F-CO-SP Enrollment Flier 12/19 © 2019 American Specialty Health Incorporated. Todos los derechos reservados.

H5859_SF0005_4010_M

