

SOMETHING FOR EVERYONE®



Chương trình Tuổi già khỏe mạnh và Tập luyện Silver&Fit® bao gồm một mạng lưới trung tâm thể hình vững mạnh hoặc tùy chọn tập luyện tại nhà tùy theo nhu cầu đặc biệt của quý vị. Tìm một lựa chọn phù hợp nhất với quý vị!



Mạng lưới 14,000+ Trung tâm thể hình quốc gia

- Quý vị đủ điều kiện trở thành hội viên trung tâm thể hình tại 14,000+ trung tâm thể hình tham gia và chọn YMCAs miễn phí!



Chương trình Thể hình tại nhà

- Nếu quý vị muốn tập luyện tại nhà thay vì đến trung tâm thể hình, chọn tối đa 2 bộ dụng cụ tập thể hình tại nhà trong một năm quyền lợi miễn phí
- 35 lựa chọn độc đáo có sẵn bao gồm bộ dụng cụ Fitbit® Connected!



Hướng dẫn cá nhân Tuổi già khỏe mạnh Silver&Fit

Trong các buổi trò chuyện qua điện thoại hàng tuần, huấn luyện viên sức khỏe được đào tạo sẽ hướng dẫn quý vị trong những phạm vi như:

- Tích cực hoạt động
- Ăn uống lành mạnh
- Lựa chọn phong cách sống
- Tuổi già khỏe mạnh
- Kiểm soát tình trạng



Tìm kiếm nâng cao Trung tâm thể hình

Thông qua trang SilverandFit.com, dễ dàng tìm vị trí của các trung tâm thể hình và YMCA gần chỗ quý vị với tính năng tìm kiếm nâng cao có các thông tin như:

- Thông tin địa điểm (địa chỉ, số điện thoại, giờ làm việc, v.v.)
- Loại tiện nghi/dịch vụ như hồ bơi (nếu có)
- Hình ảnh địa điểm
- Và nhiều nữa!



Ứng dụng di động ASHConnect™ của Silver&Fit

- Theo dõi hoạt động trên hơn 250 thiết bị sức khỏe đeo được, bao gồm Apple Watch®, ứng dụng và thiết bị tập luyện**
- Video tập luyện theo nhóm để quý vị có thể tập luyện theo kế hoạch của mình
- Tìm kiếm trung tâm thể hình và YMCA để tìm địa điểm với các đặc điểm yêu thích của quý vị



Nguồn thông tin thành viên

- 48 lớp về Tuổi già khỏe mạnh (có trên đĩa DVD hoặc trực tuyến)
- Bản tin *The Silver Slate*® 4 số một năm

Bắt đầu dễ dàng như đếm 1-2-3!

- 1 Vào www.SilverandFit.com để đăng ký.
- 2 Tìm trung tâm thể hình hoặc YMCAs tham gia hoặc đăng ký tham gia chương trình Thể hình tại nhà.
- 3 Chỉ cần đem tờ rơi này đến trung tâm thể hình tham gia để ghi danh.

Nếu quý vị muốn trao đổi với nhân viên Dịch vụ khách hàng, quý vị cũng có thể gọi đến số miễn phí **1.877.427.4788 (TTY/TDD: 711)**, thứ Hai đến thứ Sáu, 5 giờ sáng đến 6 giờ tối giờ Thái Bình Dương.

Trao đổi với bác sĩ trước khi quý vị bắt đầu hoặc thay đổi thời gian biểu tập luyện.

Việc quý vị sử dụng ASHConnect đồng nghĩa với việc quý vị đồng ý cho phép American Specialty Health Fitness, Inc. (ASH Fitness) nhận thông tin về hoạt động được theo dõi của quý vị. Chương trình Silver&Fit được cung cấp bởi American Specialty Health Fitness, Inc. (ASH Fitness), công ty con của American Specialty Health Incorporated (ASH). Tất cả các chương trình và dịch vụ không có ở mọi khu vực. Những người trong bộ phận này không phải là hội viên của Silver&Fit. Something for Everyone, Silver&Fit, ASHConnect, logo Silver&Fit và *The Silver Slate* là thương hiệu của ASH. Các tên hoặc logo khác có thể là thương hiệu của chủ sở hữu tương ứng. Bộ dụng cụ tại nhà có thể thay đổi. Không phải tất cả YMCAs đều tham gia mạng lưới. Vui lòng xem danh bạ có thể tìm kiếm trên trang web của Silver&Fit để xem địa điểm của quý vị có tham gia chương trình không.

CareOregon Advantage Plus là HMO-POS SNP có hợp đồng Medicare/Medicaid. Việc ghi danh vào CareOregon Advantage Plus tùy thuộc vào việc gia hạn hợp đồng.

* Các dịch vụ yêu cầu một khoản phí bổ sung không phải là một phần của chương trình Silver&Fit.

** Có thể cần mua thiết bị thể hình đeo được hoặc ứng dụng và không được chương trình Silver&Fit hoàn trả.

M950-712F-CO-VT Enrollment Flier 12/19 © 2019 American Specialty Health Incorporated.
Giữ toàn quyền.

H5859_SF0005_4010_M

