

ធ្វើ ចលនាតាមរបៀប អ្នកចង់ នៅពេល អ្នកចង់ ជាមួយ SILVERSNEAKERS



SilverSneakers® គឺ លើ សពី កម្មវិ ធី កាយសមសួនជាធម្មតា។ វាគឺ ជាឱកាសមួយ ដើ ម្បី លើ កក់ពស់ សុខភាពរបស់អ្នក ឲ្យបានការទុកចិត្ត និង ងតភ្ជាប់ជាមួយសហគមន៍ របស់អ្នក។ ថែមទាំង វាក៏ គិតអស់តម្លៃ បន្ថែម នៅក្នុងគំរោងសុខភាពរបស់អ្នក។

ជាមួយ SilverSneakers អ្នកមានសេរី ភាពធ្វើ ចលនា តាមរបៀបដែលធ្វើ ការសំរាប់អ្នក។

នៅក្នុងគ្រឹ ស្ថានហាត់ប្រាណ

- មានកន្លែងដែលចូលរួមរាប់ពាន់! នៅទូទាំងជាតិ ដោយមានគ្រឿងមនោរម្យខុសៗគ្នា
- សមត្ថភាពដើ ម្បី ចុះឈ្មោះ នៅតាមកន្លែងជាច្រើន នៅពេលណាក៏បាន
- ថ្នាក់រៀន SilverSneakers² សំរាប់គ្រូបង្ហាត់ និង សមត្ថភាពទាំងអស់

នៅផ្ទះ ឬធ្វើ ដំណើរ

- ថ្នាក់រៀន SilverSneakers LIVE តាមអនឡាញ និង ពិ ធី បង្កើ កបង្កើ ន បាន នាមុខដោយអ្នកបង្ហាត់ បានហ្នឹង កហ្នឹង ពី សេស 7 ថ្ងៃ មួយអាទិត្យ
- វី ដេអូ SilverSneakers On-Demand គឺ មាន 24/7
- អាព័ចល័ តុ SilverSneakers GO ដោយមានធនធានកម្មវិ ធី បានរៀបចំរៀងៗ ខ្លួន ព្រមទាំងគំរោងហាត់ប្រាណអាចកែសម្រួល និង មានច្រើនទៀត
- ឱកាស Burnalong® ដោយមានការគាំទ្រ តាមភាពជាក់ស្តែងពី សហគមន៍ និង ថ្នាក់រៀនរាប់ពាន់ សំរាប់គ្រប់ ចំណង់ និង សមត្ថភាពទាំងអស់។

តើអ្នកបានដឹងឬទេ?

88%

នៃសមាជិក និង យាយថា SilverSneakers បាន លើ កក់ពស់គុណភាព ជីវិតរបស់គេ។³

នៅក្នុងសហគមន៍ របស់អ្នក

- សកម្មភាពជាក្រុម និង ថ្នាក់រៀន² បានផ្តល់ជូននៅខាងក្រៅគ្រឹ ស្ថានហាត់ប្រាណ
- ព្រឹ ត្តិ ការណ៍ រួមមាន ម្ហូបអាហាររួមគ្នា ពិ ធី ជប់លៀងថ្ងៃបុណ្យ និង ថ្នាក់រៀនប្រកបសង្គម

អ្នកមាន SilverSneakers រួចហើយ តាមរយៈគំរោងសុខភាពរបស់អ្នក។

អ្នកគ្រាន់តែត្រូវការ ID សមាជិករបស់អ្នក ដើ ម្បី ចាប់ផ្តើម។ មើលម្ខាងទៀត សំរាប់សេចក្តី ពិ ស្តារ ថែមទៀត។

[SilverSneakers.com/StartHere](https://www.silversneakers.com/StartHere)

តើ មានសំណួរ? ហៅមកយើង។
1-888-423-4632 (TTY: 711) ថ្ងៃច័ន្ទ - ថ្ងៃសុក្រ ម៉ោង 8 ព្រឹក - 8 ល្ងាច ម៉ោងភាគខាងកើត



ចូរចាប់ផ្តើម



ទទួល ID សមាជិក SilverSneakers របស់អ្នក



បើសិនអ្នកជាមនុស្សថ្មី មក SilverSneakers ទៅមើល [SilverSneakers.com/StartHere](https://www.silversneakers.com/StartHere) និងធ្វើតាមជំហានសាមញ្ញៗ។



បើសិនអ្នកជាសមាជិក កូចហើយ ទុកចូលទៅ ច្រកគេហទំព័រសមាជិក នៅ [SilverSneakers.com](https://www.silversneakers.com) រួចចុចពាក្យ **Profile/Member ID**។

លេខ ID SilverSneakers របស់ខ្ញុំ

□ □ □ □ - □ □ □ □ - □ □ □ □ - □ □ □ □

កត់លេខ ID របស់អ្នក ក្នុងចំហោលផ្តល់ឲ្យ។ អ្នកអាចកាត់ផ្តែកនេះចេញ ឬថតរូប ជាមួយទូរស័ព្ទរបស់អ្នក ប្រយោជន៍ ឲ្យអ្នកតែងតែមាន ID ជាប់ខ្លួនអ្នកជានិច្ច។

កំណត់សំគាល់៖



ឲ្យបានញ្ញាំងចិត្ត!

ស្មាន ដើម្បីស្វែងយល់ថែមទៀត អំពី SilverSneakers ឬ ទស្សនា [SilverSneakers.com/AboutUs](https://www.silversneakers.com/AboutUs)



តែងតែពិគ្រោះជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកជានិច្ច មុននឹងចាប់ផ្តើមកម្មវិធីហាត់ប្រាណ។

1. កន្លែងដែលចូលរួម (Participating location, "PL") គឺមិនមែនជាកម្មសិទ្ធិ ឬបានប្រតិបត្តិការដោយ Tivity Health, Inc. ឬសម្ព័ន្ធរបស់ខ្លួនឡើយ។ ការប្រើមន្ទីរនៃ PL និងគ្រឿងមនោរម្យ គឺមានកម្រិតចំពោះអត្តសិទ្ធិ និងលក្ខខណ្ឌ នៃសមាជិកភាព PL ជាគោល។ មន្ទីរ និងគ្រឿងមនោរម្យ មានខុសគ្នាដោយ PL។
2. សមាជិកភាព រួមមានអ្នកបង្កាត់ SilverSneakers ដឹកនាំថ្នាក់រៀន កាយសមសួនជាក្រុម។ កន្លែងមួយចំនួន ផ្តល់ជូនសមាជិក នូវថ្នាក់រៀនបន្ថែម។ ថ្នាក់រៀន មានខុសគ្នាដោយកន្លែង។
3. ការស្ទង់មតិសមាជិក SilverSneakers ប្រចាំឆ្នាំ 2023

Burnalong គឺជាពាណិជ្ជសញ្ញាដែលបានចុះបញ្ជីរបស់ Burnalong, Inc ។ SilverSneakers គឺជាពាណិជ្ជសញ្ញាដែលបានចុះបញ្ជីរបស់ Tivity Health, Inc ។ ប្រភេទនិមិត្តសញ្ញាទ្រទ្រង់របស់ SilverSneakers គឺជានិមិត្តសញ្ញារបស់ Tivity Health, Inc. © 2024 Tivity Health, Inc. រក្សាសិទ្ធិគ្រប់យ៉ាង។ SSFP7404_CAM_0724