



# SIILVERSNIIKERS WALIIN FAYYAALESSA TA'AA

Siilverisniikersiin® sagantaa gahumsa qaamaan olidha. Kunis carraa fayyaa keessan fooyyessuu, ofitti amanamummaa argachuu akkasumas hawaasa waliin wal argitanidha. Dabalataanis, **kaffaltii dabalataa tokko malee** karoora fayyaa keessan keessatti hammatama.

Siilverisniikers waliin, karaa isiniif mijatu filattanii deemuuf mirga qabdu.

## Bakkeewwan gahumsa qaamaa irratti hirmaachuuf

- Bakkeewwan hirmaanna kumaatamotoa ta'an<sup>1</sup> haalota mijaa'oo hedduu waliin
- Yeroo kamittuu bakkoota hedduutti galmaa'u danda'u
- Kutaaleen Siilverlsniikers<sup>2</sup> sadarkaalee

## Hawaasa keessa jiran hundaaf kalaqame

- Dareewwanii fi sochiileen garee<sup>2</sup> jiimiin alatti dhihaatu
- Taateewan kanneen akka soorata qooddachuu, kabaja ayyaanotaa fi kutaalee hawaasaa dabalatee

## Manatti ykn deemsa irratti

- SilverSneakers LIVE™ dareewwanii fi woorkishooppiiwan fuul-ilaallee torban guutuuf
- Siilverlsniikers Gaaffii-Keessaniin™ dareewwan gahumsa qaamaa 24/7 ni jiru
- Siilverlsniikers GO™ applikeeshinii bilbilaa karoorawwan sirreffamanii fi kan biroo Qabatu

## Beektuu?

Hirmaattonni

**88%**

akka

jedhanitti Siilverlsniikeriin  
jirenya isaanii  
fooyyesseera.<sup>3</sup>

## Egaa isin karoora fayyaa keessan keessatti Siilverlsniikers ni qabdu.

Jalqabuuf lakkoofsa Enyummeessaa keessan qofa yaadachuu qabdu. Odeeffannoo dabalataaf fuula kan biroo ilaala.

[SilverSneakers.com/StartHere](http://SilverSneakers.com/StartHere)

Gaaffilee? Nuuf bilbilaa

1-888-423-4632 (TTY: 711) Wiixataa – Jimaataa 8 a.m. – 8 p.m. ET



**SilverSneakers**

# AMMA HAA EEGALLU!



## Waraqaa Enyummeessaa Miseensummaa Siilverlsniikers Keessan Argadhaa

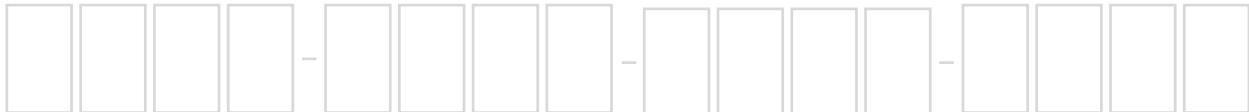


Siilverlsniikersiif haaraa yoo taatan gara [SilverSneakers.com/StartHere](https://SilverSneakers.com/StartHere) deemuun tarkaanfillee sasalphoo hordofaa.



Kana dura miseensa yoo taatan immoo, Member Poortaalii ykn seensa miseensaa [SilverSneakers.com](https://SilverSneakers.com) irra jiru seenuun **Profile/Member ID** bakka jedhu cuqaasaa.

### Lakkoofsa Enyummeessaa Siilverlsniikersii kiyya



**Bakka isiniif dhihaate irratti lakkoofsa Enyummeessaa keessan barreessaa.** Egaa akka yeroo hunda Enyummeessa keessan qabattanii deemtaniif jecha yoo barbaaddan kana kuttanii ykn bilbila keessan irratti suura kaafattanii qabachuu dandeessu.

Hubachiisa:

---

---



### Itti gammadaa!

Waa'ee Siilverlsniikers dabalataan barachuuf kana iskaan godhaa ykn [SilverSneakers.com/AboutUs](https://SilverSneakers.com/AboutUs) jedhu daawwadhaa.



### Sagantaa sochii qaamaa eegaluu keessaniin dura yeroo hundumaa dooktora keessan waliin dubbadhaa.

1. Wiirtuulee hirmaannaa ("pl") n qabeenyummaan isaa kan dhaabbata Tiivity Heelz, Inc ykn dhaabbatoota obbolaa isaa miti. Faayidaa PL Wiirtuulee fi mijaa'inni dirqamootaa fi dambiiwwan miseensummaa PL irratti hundaa'uun murtaa'a. Wiirtuulee fi mijaa'inni PL irratti hundaa'uun adda addummaa qabaatu.
2. Miseensummaan dareewwan sochii qaamaa garee barsiisota Siilverlsniikersiin durfaman dabalata. Wiirtuuleen tokko tokko kutaawan dabalataa miseensotaaf dhiheessu. Kutaaleen wiirtuuwwan ykn bakkoota irratti hundaa'uun adda addummaa qabu.
3. Qorannoo ykn Sakatta'iinsa Wagga Siilverlsniikers kan Bara 2021

Siilverlsniikersii fi gosti barjaan kophee Siilverlsniikers mallattoolee daldalaa Tivity Health, Inc jalatti galma'ani. Akkasumas TAMSAASA KALLATTII Siilverlsniikers, Siilverlsniikers Gaaffii-Keessaniin, akkasumas Siilverlsniikers Go'n mallattoolee daldalaa Tivity Health, Inc dha.

© 2022 Tivity Health, Inc. Mirgoonni Hundinuu Seeraan Eegamoodha. SSFP4054\_ORO\_0922