



SIILVERISNIKERS 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 hirmaannaa kumaatamoota ta'an ¹ haalota mijaa'oo hedduu waliin
- Yeroo kamittuu bakkoota hedduutti galmaa'uu danda'uu
- Kutaaleen Siilverisniikers ² sadarkaalee

Hawaasa keessa jiran hundaaf kalaqame

- Dareewwanii fi sochiileen garee ² jiimiin alatti dhihaatu
- Taateewwan kanneen akka soorata qoddachuu, kabaja ayyaanotaa fi kutaalee hawaasaa dabalatee

Manatti ykn deemsa irratti

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

Egaa isin karoora fayyaa keessan keessatti Siilverisniikers ni qabdu.

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

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

Gaaffilee? Nuuf bilbilaa

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


SilverSneakers

Beektuu?

Hirmaattonni

88%

akka

jedhanitti Siilverisniikeriin
jireenya isaanii
fooyyesseera.³

