



# ឲ្យបានសកម្ម ជាមួយនិង SILVERSNEAKERS

SilverSneakers® គឺលើសពីកម្មវិធីហាត់ប្រាណ។ វាគឺជាឱកាសមួយ ដើម្បីលើកកម្ពស់សុខភាពរបស់អ្នក ឲ្យបានការទុកចិត្ត និងតភ្ជាប់ជាមួយសហគមន៍របស់អ្នក។ ថែមទាំងវាបានបញ្ចូលក្នុងគំរោងសុខភាពរបស់អ្នក **ឥតអស់តម្លៃបន្ថែមឡើយ។**

ជាមួយកម្មវិធី SilverSneakers អ្នកមានសេរីភាពធ្វើចលនា តាមរបៀបដែលមានប្រសិទ្ធិភាពសំរាប់អ្នក។

## នៅក្នុងកន្លែងហាត់ប្រាណដែលចូលរួម

- មានរាប់ពាន់កន្លែងដែលចូលរួម<sup>1</sup> ដោយមានគ្រឿងមនោរម្យខុសៗគ្នា
- សមត្ថភាពដើម្បីចុះឈ្មោះ នៅតាមកន្លែងជាច្រើន នៅពេលណាក៏បាន
- ថ្នាក់រៀន SilverSneakers<sup>2</sup> បានរៀបចំឡើង សំរាប់គ្រប់កម្រិតទាំងអស់

## នៅក្នុងសហគមន៍របស់អ្នក

- សកម្មភាពជាក្រុម និងថ្នាក់រៀន<sup>2</sup> បានផ្តល់ជូននៅខាងក្រៅកន្លែងហាត់ប្រាណ
- ព្រឹត្តិការណ៍រួមមាន ម្ហូបអាហាររួមគ្នា ពិធីជប់លៀងថ្ងៃបុណ្យ និងថ្នាក់រៀនប្រកបសង្គម

## នៅផ្ទះ ឬធ្វើដំណើរ

- ថ្នាក់រៀន SilverSneakers LIVE™ តាមរូបភាពជាក់ស្តែង និងសិក្ខាពិភាក្សា ពាសពេញអាទិត្យ
- ថ្នាក់រៀន SilverSneakers On-Demand™ មាន 24/7
- អំពាចល័ត SilverSneakers GO™ ដោយមានគំរោងការហាត់ប្រាណ អាចកែសំរួលបាន និងមានច្រើនទៀត

អ្នកមានកម្មវិធី SilverSneakers រួចហើយ តាមរយៈគំរោងសុខភាពរបស់អ្នក។ អ្នកគ្រាន់តែត្រូវការ ID សមាជិករបស់អ្នក ដើម្បីចាប់ផ្តើម។ មើលម្ខាងទៀត សំរាប់សេចក្តីពិស្តារថែមទៀត។

តើអ្នកបានដឹងឬទេ?

**88 %**

នៃអ្នកចូលរួម និយាយថាកម្មវិធី SilverSneakers បានលើកកម្ពស់គុណភាពនៃជីវិតរបស់គេ។<sup>3</sup>

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

មានសំណួរ? ហៅមកយើង។  
1-888-423-4632 (TTY: 711) ថ្ងៃច័ន្ទ - ថ្ងៃសុក្រ ម៉ោង 8 ព្រឹក - 8 យប់ ម៉ោងភាគកណ្តាល





# ចូរចាប់ផ្តើម!

## ទទួល ID សមាជិក SilverSneakers របស់អ្នក



បើសិនអ្នកជាមនុស្សថ្មីមក SilverSneakers ទៅមើល **SilverSneakers.com/StartHere** និងធ្វើតាមជំហានងាយស្រួល។



បើសិនអ្នកជាសមាជិករួចហើយ ទុកចូលទៅ **ច្រកគេហទំព័រសមាជិក នៅ SilverSneakers.com** រួចចុចពាក្យ **Profile/Member ID**។

### លេខ ID SilverSneakers របស់ខ្ញុំ

□ □ □ □ □ - □ □ □ □ □ - □ □ □ □ □ - □ □ □ □ □

កត់លេខ ID របស់អ្នក ក្នុងចំហោលបានផ្តល់ឲ្យ។ អ្នកអាចកាត់ផ្តែកនេះចេញ ឬចម្លង ជាមួយទូរស័ព្ទរបស់អ្នក ប្រយោជន៍ឲ្យអ្នក តែងតែមាន ID របស់អ្នក នៅជាប់ខ្លួនអ្នកជានិច្ច។

កំណត់៖

---

---

---



### បានញ៉ាំងចិត្ត!

ស្ពាន ដើម្បីស្វែងយល់ថែមទៀត អំពី SilverSneakers ឬទស្សនា **SilverSneakers.com/AboutUs**



តែងតែពិគ្រោះជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកជានិច្ច មុននឹងចាប់ផ្តើមកម្មវិធីហាត់ប្រាណ។

1. កន្លែងដែលចូលរួម (Participating location, "PL") គឺមិនមែនជាកម្មសិទ្ធិ ឬបានប្រតិបត្តិការដោយ Tivity Health, Inc. ឬសម្ព័ន្ធរបស់ខ្លួនឡើយ។ ការប្រើមន្ទីរនៃ PL និងគ្រឿងមនោរម្យ គឺមានកម្រិតចំពោះលក្ខខណ្ឌ និងលក្ខណៈ នៃសមាជិកភាព PL ជាគោល។ មន្ទីរ និងគ្រឿងមនោរម្យ មានខុសៗគ្នាតាម PL។
2. សមាជិកភាព រួមមានអ្នកបង្កាត់កម្មវិធី SilverSneakers ដឹកនាំថ្នាក់រៀនហាត់ប្រាណជាក្រុម។ កន្លែងមួយចំនួន ផ្តល់ជូនសមាជិកនូវថ្នាក់រៀនបន្ថែម។ ថ្នាក់រៀនមានខុសៗគ្នាតាមកន្លែង។
3. ការស្ទង់មតិអ្នកចូលរួមកម្មវិធី SilverSneakers ប្រចាំឆ្នាំ 2021

SilverSneakers និងប្រភេទនិមិត្តសញ្ញាទ្រនាប់ដើង SilverSneakers គឺជាពាណិជ្ជសញ្ញាបានចុះបញ្ជីនៃ Tivity Health, Inc.។ SilverSneakers LIVE, SilverSneakers On-Demand និង SilverSneakers GO គឺជាពាណិជ្ជសញ្ញានៃ Tivity Health, Inc.។ © 2022 Tivity Health, Inc.។ ត្រូវរក្សាសិទ្ធិគ្រប់យ៉ាង។ SSFP4053\_CAM\_0922