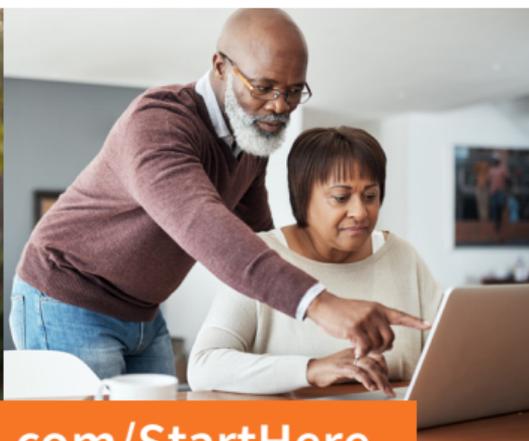
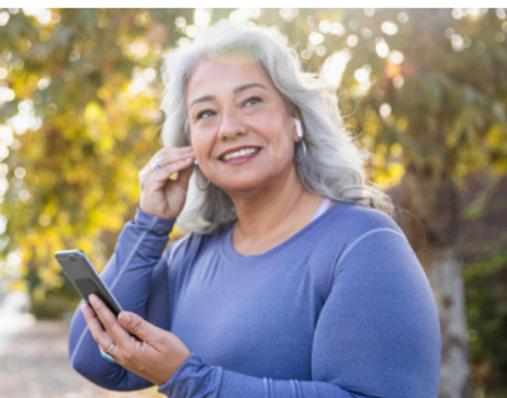


¿NECESITA AYUDA?

¿HAN CONVERSADO USTED Y SU MÉDICO ACERCA DE FORMAS DE:

CONTROLAR SU GLUCOSA?
MEJORAR EL EQUILIBRIO?
RESPIRAR CON MÁS FACILIDAD?
AUMENTAR LA FLEXIBILIDAD?

Las investigaciones demuestran que mantenerse en forma es la manera más efectiva de prevenir contra las enfermedades, administrar los síntomas, mejorar la salud y enriquecer su calidad de vida.



SilverSneakers.com/StartHere


SilverSneakers[®]
by Tivity Health

EMPIECE A MEJORAR SU SALUD Y BIENESTAR HOY MISMO

SilverSneakers se ofrece a los miembros de los planes participantes de Medicare Advantage **sin costo adicional**

- ✓ 24,000 gimnasios a nivel nacional
- ✓ **CLASES** diseñadas específicamente para personas mayores
- ✓ **CLASES EN VIVO** ofrecidas 7 días a la semana
- ✓ **COMUNIDAD** clases y grupos de redes sociales
- ✓ **A DEMANDA** videos de rutinas de ejercicio en su hogar
- ✓ **AISLAMIENTO SOCIAL** programas y clases
- ✓ 8,000 eventos virtuales al mes
- ✓ **SALUD CEREBRAL**, clases de enriquecimiento mental y prevención de caídas



*Escanee para
ver si reúne
los requisitos*

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

866-584-7389 TTY: 711

lunes a viernes, 8 am a 8 pm, hora del Este