



**SilverSneakers**  
by Tivity Health



Dear Patient:

**Being physically active is one of the best things you can do to experience better overall well-being. In fact, regular exercise can help prevent or control many of the health conditions that may happen as you age. You need to be as active as possible to keep going and stay healthy.**

Your health plan provides a great way for you to get the exercise you need, at **no cost to you through SilverSneakers®**.

**I encourage you to take part in SilverSneakers, which allows you to:**

- Use equipment and take SilverSneakers fitness classes at any of more than 13,000 SilverSneakers fitness locations.\*
- Take SilverSneakers FLEX® classes such as tai chi, yoga and dance at convenient neighborhood locations.
- Use the SilverSneakers website to look up fitness locations and FLEX classes, download healthy recipes and meal plans, and interact with the SilverSneakers community.

**Get active** with SilverSneakers starting this week. For details, visit **[silversneakers.com](http://silversneakers.com)** or call **1-866-584-7255** (TTY: **711**), Monday through Friday, 8 a.m. to 8 p.m. ET. If you have questions about exercise and your health, please call the phone number below.

Yours in health,

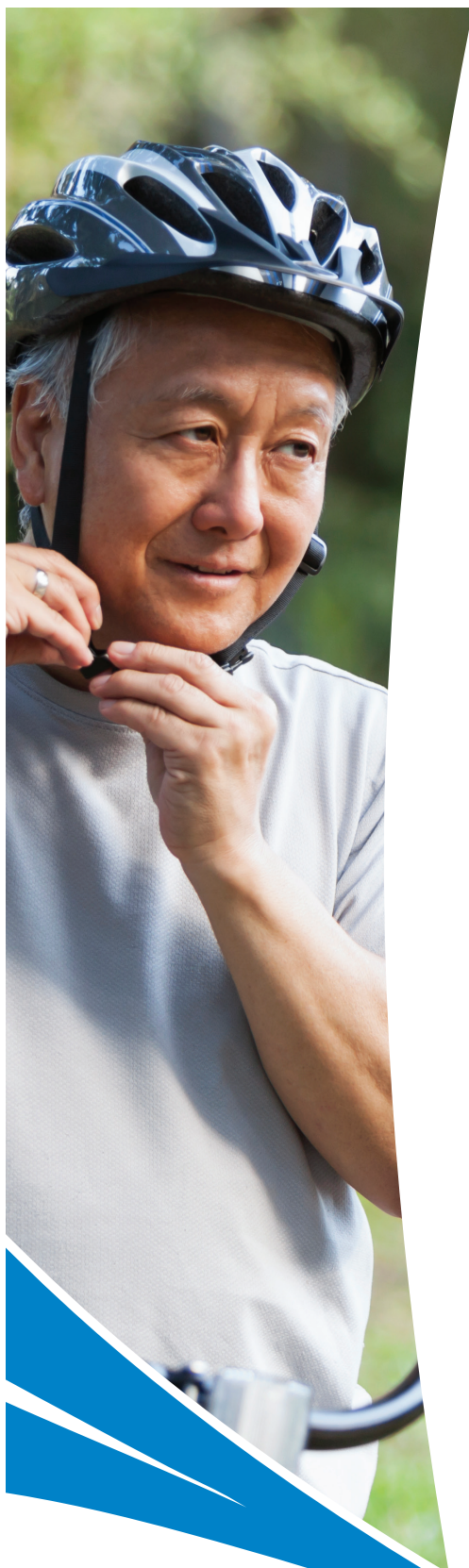
\*At-home kits are offered for members who want to start working out at home or for those who can't get to a fitness location due to injury, illness or being homebound. Tivity Health, SilverSneakers and SilverSneakers FLEX are registered trademarks or trademarks of Tivity Health, Inc. and/or its subsidiaries and/or affiliates in the USA and/or other countries. © 2017 Tivity Health, Inc. All rights reserved.

Y0114\_15\_24722\_1 06/29/2015

54164MUMENMUB  
AN2711PCPLTRBILVIE0717\_T



**SilverSneakers**  
by Tivity Health



Thưa quý bệnh nhân,

**Luôn vận động là một trong những điều tốt nhất quý vị có thể làm để giữ cho mình luôn luôn khỏe mạnh. Thật vậy, tập thể dục thường xuyên có thể giúp phòng ngừa hoặc kiểm soát nhiều tình trạng về sức khỏe có thể xảy đến khi lớn tuổi. Quý vị cần vận động càng nhiều càng tốt để được mạnh khỏe.**

Chương trình bảo hiểm sức khỏe của quý vị cung cấp cho quý vị một phương pháp xuất sắc để giúp quý vị có cơ hội thể dục cần thiết cho quý vị, **miễn phí, qua chương trình SilverSneakers®.**

**Tôi khuyến khích quý vị tham gia chương trình SilverSneakers để quý vị được:**

- Dùng dụng cụ và tham gia các lớp thể dục SilverSneakers tại bất cứ nơi nào trong hơn 13,000 địa điểm trung tâm thể dục SilverSneakers.\*
- Tham gia các lớp SilverSneakers FLEX® như Thái cực quyền, yoga và khiêu vũ tại nhiều địa điểm thuận tiện trong khu vực.
- Dùng trang mạng SilverSneakers để tìm địa điểm các trung tâm thể dục và các lớp FLEX, tải về nhiều công thức nấu ăn và chương trình ăn uống lành mạnh cũng như tiếp xúc với cộng đồng SilverSneakers.

**Hãy vận động** với SilverSneakers bắt đầu từ tuần này. Để biết thêm chi tiết, vui lòng vào trang **[silversneakers.com](http://silversneakers.com)** hoặc gọi số **1-866-584-7255** (TTY: **711**), thứ hai đến thứ sáu, 8 giờ sáng đến 8 giờ tối, theo giờ miền Đông. Nếu quý vị có điều gì thắc mắc về thể dục và sức khỏe, xin quý vị gọi về số điện thoại dưới đây.

Chúc quý vị tràn đầy sức khỏe,

\*Hội viên muốn bắt đầu tập thể dục tại nhà hoặc hội viên không thể đi đến câu lạc bộ thể dục vì bị thương, bị bệnh hoặc không ra khỏi nhà được sẽ được cấp bộ vật dụng, tài liệu giúp hội viên tập thể dục tại nhà.

Tivity Health, SilverSneakers và SilverSneakers FLEX là thương hiệu có đăng ký hoặc thương hiệu của Tivity Health, Inc. và/hoặc của các công ty con và/hoặc các công ty chi nhánh tại Hoa Kỳ và/hoặc tại các quốc gia khác. © 2017 Tivity Health, Inc. Tác giả giữ bản quyền.

Y0114\_15\_24722\_1\_VN 06/29/2015

54164MUMVNMUB  
AN2711PCPLTRBILVIE0717\_T