



Makamit ang iyong mga layuning pangkalusugan sa tulong ng YMCA at Santa Clara Family Health Plan

Bilang miyembro ng Medi-Cal ng Santa Clara Family Health Plan (SCFHP), maaari ka nang mag-sign up para maging miyembro ng YMCA ng Silicon Valley (YMCA) nang wala kang babayaran! Kung gusto mo mang mabawasan ang iyong timbang, magpalakas, o manatiling malusog — narito ang iyong lokal na YMCA para sa iyo. Maaaring sumali ang mga miyembro ng SCFHP Medi-Cal sa anumang lokasyon ng YMCA ng Silicon Valley.

Para maging miyembro ng YMCA, ipakita ang iyong ID card sa SCFHP sa anumang lokasyon ng YMCA ng Silicon Valley. Maaari ka ring mag-sign up online sa bit.ly/ymca-form. Dapat may kasamang tagapag-alaga sa lahat ng oras ang mga miyembrong wala pang 12 taong gulang. Hindi kailangang maging miyembro ng SCFHP o miyembro ng YMCA ang tagapag-alaga.

Makipag-usap sa iyong doktor bago simulan o baguhin ang iyong rutina sa fitness.

May mga tanong?

Kung mayroon kang anumang tanong o kailangan mo ng karagdagang impormasyon tungkol sa bagong programang ito, mangyaring bisitahin ang www.scfhp.com o tawagan ang Serbisyo para sa Mamimili ng SCFHP sa **1-800-260-2055 (TTY: 711)**. Bukas ang linya mula Lunes-Biyernes, mula 8:30 a.m. hanggang 5:00 p.m.

Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa YMCA ng Silicon Valley o para humanap ng lokasyong malapit sa iyo, bumisita sa www.ymcasv.org.

Sa pamamagitan ng iyong pagiging miyembro ng YMCA, magagawa mong:



Sumali sa alinman sa 600+ na klase para sa pag-eehersisyo bilang grupo na pinamumunuan ng mga sertipikadong tagapagturo, kasama ang yoga, Pilates, Zumba, pagbibisikleta, TRZ, at aqua fitness



Gumamit ng kagamitan para sa pagsasanay sa cardio at pagpapalakas, mga panloob at panlabas na studio para sa fitness, mga panloob at panlabas na swimming pool, gym para sa basketball, at mga programa para sa kagalingan*



Makipag-usap sa coach sa kagalingan



At higit pa!

**Ang mga hindi karaniwang serbisyo na mangangailangan ng karagdagang singil ay hindi bahagi ng pagiging miyembro ng YMCA ng SCFHP Medi-Cal at hindi ito mare-reimburse ng YMCA o ng SCFHP Medi-Cal Plan. Hindi bahagi ng SCFHP ang YMCA ng Silicon Valley. Opsyonal at hindi makakaapekto sa iyong coverage sa Medi-Cal ang paglahok sa benepisyong ito.*