



Amma yeroo itti SilverSneakers waliin sochii **gootanidha**



SilverSneakers® sagantaa sochii ga'umsa qaamaa aadaa caalaa dha. Fayyaa keessan fooyyeffachuuf, ofitti amanamummaa horachuu fi hawaasa keessan waliin wal qunnamuuf carraa gaariidha. Dabalataan, baasii dabalataa tokko malee karoora fayyaa keessanitti ida'ameera.



Wiirtuu jabeenya qaamaa kessatti

- Akka biyyoolessaatti¹ wiirtuulee hirmaannaa kumaatamaan lakka'aman meeshaalee hedduu waliin
- Yeroo kamiyyuu wiirtuulee hedduutti galmaa'uu danda'uu
- Dareewwan SilverSneakers² sadarkaawwan hundaaf kan bocamanidha



Hawaasa keessan keessatti

- Wiirtulee hawaasummaa, paarkiiwwanii fi iddoowwan birootti dareewwan² qaamaan kennaman
- Dareewwan toora intarneetii irraa barsiisota naannootiin kennaman
- Gosoota daree 80 ol barsiistota muuxannoo qabaniin durfaman



Manatti ykn imala irratti

- SilverSneakers LIVE™ Dareewwan toora intarneetii irraa fi wiirtuulee shaakalaa barsiisota muuxannoo qabaniin durfamu torbanitti guyyaa 7
- SilverSneakers On-Demand™ irratti viidiyoowwan sa'aatii 24/7 ni argama
- SilverSneakers GO™ aappii bilbilaa leecalloonwan sagantaalee dhuunfawaa, karoora sagantaalee sirrachuu danda'an fi kkf hammatedha



Isin duraanuu karaa karoora fayyaa keessanii SilverSneakers qabdu.

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



Gaaffiilee? Nuuf bilbilaa. 1-888-423-4632 (TTY: 711) Wiixataa-Jimaata sa'aatii 8 a.m. - 8 p.m. ET

Mee haa jalqabnu!

Waraqaa Enyummeessa Miseensummaa SilverSneakers keessan yeroo gabaabaa keessatti fudhadhaa



Yoo SilverSneakers irratti haaraa taate, SilverSneakers.com/StartHere dhaqiiitii tarkaanfiiwwan salphaa hordofi.



Yoo duraanuu miseensa taatan, Poortaalaa Miseensaa marsariitii SilverSneakers.com seenuun Profile/Member ID bakka jedhu cuqaasaa.

Waraqaa Enyummeessa SilverSneakers koo

				-					-					-				
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	---	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	---	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	---	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

Bakka siif kenname irratti lakkoofsa Enyummeessa kee galchi. Yeroo hundumaa Waraqaa Enyummeessa keessanii of biratti qabachuuf yoo feetan kana kutadhaa ykn immoo bilbila keessaniin suura kaafadhaa.

Yaadannoowwan:



Kaka'umsa argadhu! Wiirtuuwwan SilverSneakers naannoo keessan jiran argachuuf iskaan godhaa.

[SilverSneakers.com/Locations](https://www.silversneakers.com/locations)



Yeroo hunda sagantaa sochii qaamaa kamiyyuu jalqabuu kee dura oggeessa fayyaa kee mariisii.

- Wiirtuuleen sochiiwwan jabinaa fi guddina qaamaa qabeenya Tivity Health, Inc. ykn miitoowwan isaa miti. Miseensummaan SilverSneakers miseensichi wiirtuuwwan sochii guddinaa fi jabina qaamaa akkasumas meeshaalee achi keessa jiran hunda akka fayyadamu dandeessisa. Wiirtuulee fi meeshaaleen bakkaa bakkatti garaa garummaa ni qabaatu. Wiirtuun sochii jabinaa fi guddina qaamaa tokko hunda galeessa ta'e jechuun kanneen hafanis akkas ta'u jechuu miti, haalonni jiran karoora fayyaa keessan irratti hundaa'uun adda addummaa ni qabaatu.
- Miseensummaan daree sochii jabeenya qaama garee barsiisaan durfamu SilverSneakers argachuu dabalata. Iddoowwan tokko tokkotti miseensotaaf daree dabalataa ni kennu. Kutaan bakka bakkatti garaagarummaa qaba.

SilverSneakers mallattoo daldalaa Tivity Health, Inc. SilverSneakers kopheewwan asalphoo, SilverSneakers LIVE, SilverSneakers On-Demand fi SilverSneakers GO hundiyyuu mallattoo daldalaa Tivity Health, Inc. © 2026 Tivity Health, Inc. Mirgoonni hundinuu seeraan kan eegamanidha. SSFP12332_0626