

हिन्दी HINDI

Strength for Life कैसे काम करता है?

स्ट्रेंथ फॉर लाइफ एक व्यक्तिगत ताकत और संतुलन कार्यक्रम है जो दक्षिण ऑस्ट्रेलिया में 95 से अधिक स्थानों (जिन्हें हम SFL प्रदाता कहते हैं) में आयोजित किया जाता है। 50 साल से अधिक आयु का कोई भी व्यक्ति स्ट्रेंथ फॉर लाइफ में शामिल हो सकता है।

कार्यक्रम के सभी हिस्सों में योग्य फिटनेस प्रशिक्षक शामिल होते हैं और आपकी आवश्यकताओं के अनुसार, ऐलाईड हैल्थ (स्वास्थ्य-देखभाल से जुड़े) पेशेवर शामिल हो सकते हैं।

- ~ टियर 1 - यह जटिल चिकित्सीय अवस्थाओं वाले या बीमारी या चोट से उबर रहे लोगों के लिए उपयुक्त होता है। एक व्यायाम शरीर-विज्ञानी (एक्सर्साइज़ फ़िज़िओलॉजिस्ट) कार्यक्रम में सीधे रूप से शामिल होता है, लागत में निजी स्वास्थ्य फंडस (और कभी-कभी देखभाल योजनाओं के द्वारा मेडिकेयर के माध्यम से) छूट प्राप्त हो सकती है
- ~ टियर 2 - सभी फिटनेस स्तरों और क्षमताओं वाले लोगों के लिए उपयुक्त है, जिनको बहुत ही कम चिकित्सीय खतरे हैं और पुरानी अवस्थाओं का प्रबंधन कर रहे सकते हैं। सत्र एक उपयुक्त रूप से योग्य फिटनेस प्रशिक्षक के द्वारा आयोजित किए जाते हैं।

इससे पहले कि आप शुरू करें:

1. स्ट्रेंथ फॉर लाइफ के बारे में अपने डॉक्टर के साथ चर्चा करें
2. एक पूर्व-गतिविधि (**pre-activity**) प्रश्नावली को पूरा करें
3. अपने डॉक्टर से बात करें कि आपको किसमें भाग लेना चाहिए टियर 1 सुविधा में या टियर 2 में।
4. एक नामांकन फॉर्म भरें
5. आप के नज़दीकी स्ट्रेंथ फॉर लाइफ प्रदाता से संपर्क करें, पता करें कि क्या उनके सत्र का समय आपके लिए अनुकूल है।
6. मूल्यांकन के लिए बुक करें (मूल्यांकन के समय अपने फॉर्म अपने साथ ले जाएं)
7. एक बार आप अपना आकलन पूरा कर लें तो आप अपने खुद के कार्यक्रम के बाद, सामूहिक सत्रों में भाग ले सकते हैं।

अधिक जानकारी के लिए कृपया संपर्क करें:

Clara Tait

सांस्कृतिक विविधता अधिकारी, स्ट्रेंथ फॉर लाइफ
(सोमवार, बुधवार, गुरुवार)

COTA SA

डाक: PO Box 7024, Hutt Street SA 5000

दूरभाष: 08 8232 0422 D: 08 8224 5523 M: 0420 871 721

दुभाषिया सेवाएं उपलब्ध हैं।