

## نحوه عملکرد Strength for Life (قدرت برای زندگی)

Strength for Life یک برنامه تعادلی و قدرتی شخصی میباشد که در بالغ بر 95 مکان در سراسر استرالیا جنوبی بکارگرفته شده است که ما آنها را SFL Providers می نامیم. هر فرد بالای 50 سال میتواند به Strength for Life ملحق شود.

مربیان تناسب اندام واجد شرایط در طول کل برنامه حضور دارند و با توجه به نیازهای شما متخصصین سلامت منسوب نیز میتوانند در این برنامه دخیل باشند.

- ~ سطح 1- برای افرادی مناسب میباشد که شرایط پزشکی پیچیده ای دارند یا مرحله بهبودی از بیماری یا آسیبی را سپری مینمایند. یک متخصص حرکات بدنی بطور مستقیم در این برنامه ها حضور دارد، ممکن است از طریق صندوقهای سلامت خصوصی (وگاهی مواقع از طریق care plans یا برنامه های مراقبتی از Medicare) از هزینه ها کاسته شود
- ~ سطح 2- این سطح برای کلیه افراد با هر درجه ای از تناسب اندام و توانایی، که دارای کمترین ریسک پزشکی میباشد و ممکن است شرایط مزمنی را نیز مدیریت نماید، مناسب میباشد. جلسات با حضور مربی تناسب اندام واجد شرایط مناسب برقرار میگردد.

### قبل از شروع :

1. در مورد Strength for Life با پزشکتان گفتگو نمایید
2. [پرسشنامه مربوط به قبل از شروع فعالیت را تکمیل نمایید.](#)
3. درباره اینکه شما میبایست در تسهیلات سطح 1 یا 2 شرکت نمایید با پزشک خود مشورت نمایید.
4. [فرم ثبت نام را تکمیل نمایید](#)
5. [با نزدیکترین مسئول Strength for Life](#) تماس حاصل نمایید و در مورد زمان مناسب جلسات، اطلاعات کسب نمایید.
6. برای انجام ارزیابی وقت قبلی بگیرید (در زمان ارزیابی فرمها را به همراه داشته باشید).
7. پس از تکمیل ارزیابی طبق برنامه خودتان میتوانید در جلسات گروهی شرکت نمایید.

جهت کسب اطلاعات بیشتر از طریق موارد زیر تماس حاصل نمایید:

**Clara Tait**

مسئول امور تنوع فرهنگی، Strength for Life

(دوشنبه، چهارشنبه، پنجشنبه)

**COTA SA**

Postal: PO Box 7024, Hutt Street SA 5000

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

خدمات ترجمه شفاهی در دسترس می باشد.