

## كيف يعمل برنامج القوة من أجل الحياة؟

إن برنامج القوة من أجل الحياة هو عبارة عن برنامج شخصي من القوة والتوازن يُعقد في أكثر من ٩٥ موقعًا في ولاية جنوب أستراليا (نُطلق على هذه المواقع تعبير مزودي (SFL). يمكن لأي شخص بلغ أو تجاوز ٥٠ سنة من العمر أن يشترك في برنامج القوة من أجل الحياة.

يُدير البرنامج مُدربورشاقة بدنية أكفاء يعملون في كل أجزاء البرنامج وحسب احتياجاتك الشخصية فقد يشارك أيضًا في البرنامج بعض مهنيو الصحة المُرافقة من ذوي الاختصاص.

- المستوى (١) – هذا المستوى مناسب للأشخاص الذين لديهم حالات طبية معقدة أو للذين يتعافون من مرض أو إصابة. وسيكون هناك فيزيائي تمارين بدنية يعمل في البرنامج بشكل مباشر وقد تستقطب التكاليف التعويضات من صناديق الصحة الخاصة (وأحياناً من مديكير من خلال خطط العناية الطبية)
- المستوى (٢) – هذا المستوى مناسب للأشخاص من كافة مستويات اللياقة البدنية والقدرات الذين يعانون من بضعة أخطار طبية ولربما يتعاملون من الأمراض المُزمنة. تُدار الحصص من قِبَل مُدرب لياقة بدنية كفوء ومؤهل.

## قبل أن تبدأ:

١. ناقش برنامج القوة من أجل الحياة مع طبيبك
٢. قُم بالإجابة على [قائمة أسئلة ما قبل النشاط](#)
٣. اسأل طبيبك عما إذا يجب أن تلتحق بجلسات المستوى (١) أو المستوى (٢).
٤. قُم بتعبئة [استمارة التسجيل في البرنامج](#)
٥. اتصل بأحد مزودي خدمات القوة من أجل الحياة [قريباً منك](#) واستفسر عما إذا كانت أوقات إنعقاد الحصص لديهم تناسبك
٦. احجز موعداً لإجراء تقييم (خُذ استمارات الطلبات خاصتك معك إلى جلسة التقييم)
٧. بعد الإنتهاء من إجراء تقييمك الشخصي، يمكنك حضور الحصص الجماعية حسب برنامجك الخاص.

لمزيد من المعلومات الرجاء الاتصال بـ:

**كلارا تايث - Clara Tait**

موظفة التنوُّع الثقافي، برنامج القوة من أجل الحياة  
(الاثنين، الأربعاء، الجمعة)

**هيئة كوتا في جنوب أستراليا - COTA SA**

بريدياً: PO Box 7024, Hutt Street SA 5000

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

تتوافر خدمات الترجمة الشفهية الفورية.