

## Strength for Life（生命力量）是如何运作的？

Strength for Life 是一项个性化的锻炼力量和平衡的计划，它在南澳大利亚超过 95 个地点（我们称之为 SFL 提供者）运行。任何 50 岁以上的人都可以加入 Strength for Life。

有资质的健身教练会参与该计划的所有部分，并且根据您的需要，会有专职健康专家参与进来。

- ~ [第 1 阶梯](#) – 适用于患有复杂疾病或可能正在从疾病或伤痛中恢复的人。运动生理学家直接参与本计划，费用可能会得到私人医保的报销或补贴（有的时候可通过护理计划从全民医保中获得）
- ~ [第 2 阶梯](#) – 适用于所有健康水平和能力的人，他们几乎没有医疗风险也有可能控制慢着性病。课程由具有相应资质的健身教练运行。

在您开始之前：

1. 与您的医生讨论 **Strength for Life**
2. 完成填写 [活动前问卷](#)
3. 与您的医生讨论 您是否参加 **第 1 阶梯**或**第 2 阶梯**的机构
4. 填写 [报名表](#)
5. 联系一位附近的 Strength for Life [提供者](#)，了解他们的**课程时间**是否适合您。
6. **预约做一次评估** (出席评估时请带上您的表格)
7. 评估完成后，您可以按照自己的计划**参加小组课程**。

了解更多信息，请联系：

### **Clara Tait**

多元化文化专员， Strength for Life  
(周一, 周三, 周四)

### **COTA SA**

邮政地址: PO Box 7024, Hutt Street SA 5000

电话: 08 8232 0422 **直线**: 08 8224 5523 **移动电话**: 0420 871 721

我们提供口译服务。