

Πώς λειτουργεί το πρόγραμμα Strength for Life;

Το Strength for Life (Δύναμη για Ζωή) είναι ένα εξατομικευμένο πρόγραμμα ενδυνάμωσης και ισορροπίας που διεξάγεται σε περισσότερες από 95 τοποθεσίες (από παρόχους που τους αποκαλούμε SFL Providers) σε όλη τη Νότια Αυστραλία. Οποιοδήποτε άτομο ηλικίας 50+ μπορεί να συμμετάσχει στο Strength for Life.

Καταρτισμένοι εκπαιδευτές φυσικής κατάστασης συμμετέχουν σε όλα τα μέρη του προγράμματος και ανάλογα με τις ανάγκες σας, μπορεί να συμμετέχουν και συναφείς επαγγελματίες υγείας.

- ~ [Βαθμίδα 1](#) – Κατάλληλη για άτομα με σύνθετες ιατρικές παθήσεις ή που μπορεί να αναρρώνουν από ασθένεια ή τραυματισμό. Ένας φυσιολόγος άσκησης συμμετέχει άμεσα στο πρόγραμμα, και μπορεί να παρέχεται επιστροφή χρημάτων έναντι του κόστους από Ιδιωτικά Ταμεία Υγείας (και μερικές φορές από το Medicare μέσω σχεδίων φροντίδας)
- ~ [Βαθμίδα 2](#) – Κατάλληλη για άτομα όλων των επιπέδων φυσικής κατάστασης και ικανοτήτων, τα οποία διατρέχουν λίγους κινδύνους για την υγεία τους και ενδέχεται να διαχειρίζονται χρόνιες παθήσεις. Οι συνεδρίες δραστηριοτήτων διεξάγονται με κατάλληλα καταρτισμένο εκπαιδευτή φυσικής κατάστασης.

Πριν ξεκινήσετε:

1. **Συζητήστε το πρόγραμμα Strength for Life με το γιατρό σας**
2. Συμπληρώστε ένα [ερωτηματολόγιο πριν από τις δραστηριότητες](#)
3. **Μιλήστε στο γιατρό σας** για το αν θα πρέπει να συμμετάσχετε σε ένα **κέντρο Βαθμίδας 1 ή Βαθμίδας 2**.
4. Συμπληρώστε [ένα έντυπο εγγραφής](#)
5. Επικοινωνήστε με έναν **Πάροχο** του Strength for Life [κοντά σας](#), και μάθετε αν οι **ώρες δραστηριοτήτων** τους σας βολεύουν.
6. **Κλείστε ραντεβού για αξιολόγηση** (πάρτε τα έντυπά σας μαζί σας στην αξιολόγησή σας)
7. Αφού ολοκληρώσετε την αξιολόγησή σας, μπορείτε να **συμμετάσχετε στις ομαδικές δραστηριότητες**, ακολουθώντας το δικό σας πρόγραμμα.

Για περισσότερες πληροφορίες, επικοινωνήστε με την:

Clara Tait

Υπάλληλος Πολιτισμικής Ποικιλομορφίας, Strength for Life
(Δευτέρα, Τετάρτη, Πέμπτη)

COTA SA

Ταχυδρομικός: PO Box 7024, Hutt Street SA 5000

Τηλ.: 08 8232 0422 **Άμεσ.:** 08 8224 5523 **Κιν.:** 0420 871 721

Διατίθεται υπηρεσία διερμηνείας.