

Come funziona Strength for Life?

Strength for Life (Forza per la vita) è un programma personalizzato di forza ed equilibrio condotto in più di 95 centri (che chiamiamo fornitori SFL) in tutto il South Australia. Chiunque abbia almeno 50 anni può partecipare a Strength for Life.

L'intero programma prevede la partecipazione di istruttori fitness qualificati e, a seconda delle tue esigenze, potrebbe essere prevista la partecipazione di operatori di servizi sanitari complementari.

- ~ **1° livello:** adatto a persone con patologie mediche complesse o che potrebbero essere in fase di ricovero da una malattia o da un infortunio. Un fisiologo dell'esercizio fisico partecipa direttamente al programma, si possono ottenere dei rimborsi da fondi sanitari privati (e talvolta da Medicare attraverso i piani di assistenza) per i costi
- ~ **2° livello:** adatto a persone di tutti i livelli di forma fisica e di tutte le abilità, che presentano pochi rischi a livello medico e che possono essere affetti da patologie croniche. Le sessioni sono condotte da un istruttore di fitness adeguatamente qualificato.

Prima di iniziare:

1. **Parla con il tuo medico riguardo a Strength for Life**
2. Completa il [questionario pre-attività](#)
3. **Parla con il tuo medico** per sapere se dovresti recarti presso una **Struttura di 1° livello o di 2° livello**.
4. Completa [il modulo di iscrizione](#)
5. Contatta il [fornitore della tua zona](#) di Strength for Life e controlla se gli **orari delle sessioni** ti vanno bene.
6. **Prendi appuntamento per l'accertamento** (porta con te i moduli all'accertamento)
7. Dopo aver completato l'accertamento, puoi **partecipare alle sessioni di gruppo**, seguendo il tuo programma.

Per maggiori informazioni contatta:

Clara Tait

Responsabile per la diversità culturale, Strength for Life
(lunedì, mercoledì, giovedì)

COTA SA

Indirizzo postale: PO Box 7024, Hutt Street SA 5000

Telefono: 08 8232 0422 **Linea diretta:** 08 8224 5523 **Cellulare:** 0420 871 721

Sono disponibili servizi di interpretariato.