

Paano gumagana ang Strength for Life (Lakas para sa Buhay)?

Ang Strength for Life ay isang isinapersonal na programa ng lakas at balanse na isinasagawa sa mahigit 95 mga lokasyon (tinatawag naming mga Provider ng SFL) sa buong South Australia. Sinumang may edad na 50+ ay maaaring sumali sa Strength for Life.

Ang mga kwalipikadong tagapagturo ng fitness ay kasangkot sa lahat ng bahagi ng programa at depende sa iyong mga pangangailangan, maaaring maging kasali rin ang mga kaalyadong propesyonal sa kalusugan.

- ~ [Tier 1](#) – Angkop sa mga taong may kumplikadong mga kondisyong medikal o mga nagpapagaling mula sa sakit o pinsala. Ang isang exercise physiologist ay direktang kasangkot sa programa, ang mga gastos ay maaaring makakuha ng rebate mula sa Private Health Funds (at kung minsan mula sa Medicare sa pamamagitan ng mga plano sa pangangalaga)
- ~ [Tier 2](#) – Angkop para sa mga taong may iba't ibang antas ng fitness at kakayahan, na may kaunting medical risk at maaaring napapamahalaan ang mga malalang kondisyon. Ang mga sesyon ay isinasagawa kasama ang isang angkop na kwalipikadong tagapagturo ng fitness.

Bago ka magsimula:

1. **Talakayin ang Strength for Life sa iyong doktor**
2. Kumpletuhin ang [pre-activity questionnaire](#) (talatanungan bago umpisahan ang aktibidad)
3. **Kausapin ang iyong doktor** kung dapat kang dumalo sa **pasilidad na Tier 1 o Tier 2.**
4. Kumpletuhin ang [form sa pagpapatala](#)
5. Makipag-ugnay sa isang Provider ng [Strength for Life na malapit sa inyo](#), alamin kung angkop sa iyo ang **mga oras ng kanilang sesyon.**
6. **Magpa-iskedyul ng isang pagtatasa** (dalhin ang iyong mga form sa araw ng iyong pagtatasa)
7. Matapos mong makumpleto ang iyong pagtatasa, maaari kang **dumalo sa mga sesyong panggrupo**, kasunod ng iyong sariling programa.

Para sa karagdagang impormasyon mangyaring makipag-ugnay:

Clara Tait

Cultural Diversity Officer, Strength for Life
(Lunes, Miyerkules, Huwebes)

COTA SA

Postal: PO Box 7024, Hutt Street SA 5000
T: 08 8232 0422 **D:** 08 8224 5523 **M:** 0420 871 721

May makukuhang mga serbisyo ng interpreter.