

Chương trình Strength for Life hoạt động thế nào?

Strength for Life là chương trình tập thể dục cho sự chắc, khỏe và thăng bằng, được thiết kế riêng cho từng cá nhân, và được tổ chức ở hơn 95 địa điểm (chúng tôi gọi là các Cơ sở Cung cấp Chương trình SFL) trên khắp tiểu bang Nam Úc. Bất kỳ ai ở độ tuổi từ 50 tuổi trở lên đều có thể tham gia Chương trình Strength for Life.

Các hướng dẫn viên có bằng cấp về chương trình tập thể dục tham gia vào tất cả các phần của chương trình này và tùy thuộc vào các nhu cầu của quý vị, cả các chuyên viên về y tế liên ngành cũng có thể tham gia.

- ~ [Cấp độ 1](#) – Thích hợp cho những người có các bệnh trạng phức tạp hoặc những người có thể đang bình phục sau một thương tật hay tình trạng đau ốm. Chuyên viên vật lý trị liệu chuyên về tập thể dục trực tiếp tham gia trong chương trình, các chi phí có thể được bồi hoàn từ các Quỹ Y tế Tư (và đôi khi từ Medicare qua các chương trình chăm sóc)
- ~ [Cấp độ 2](#) – Thích hợp cho những người ở tất cả các cấp độ khỏe mạnh và khả năng khác nhau, những người có một vài nguy cơ về sức khỏe và có thể đang quản lý các bệnh trạng mãn tính. Các buổi tập do một hướng dẫn viên có bằng cấp thích hợp về chương trình tập thể dục, điều hành.

Trước khi quý vị bắt đầu:

1. **Hãy thảo luận với bác sĩ của quý vị về Chương trình Strength for Life**
2. Hoàn thành một [mẫu câu hỏi trước của hoạt động](#)
3. **Nói chuyện với bác sĩ của quý vị** về việc quý vị nên tham gia **Cấp độ I** hay **Cấp độ 2**.
4. Hoàn thành [mẫu đơn ghi danh](#)
5. Liên hệ với **Cơ sở Cung cấp** Chương trình Strength for Life [gần quý vị](#), tìm hiểu xem **giờ giấc các buổi tập** của họ có phù hợp với quý vị không.
6. **Đặt hẹn để có một cuộc thẩm định** (mang theo các mẫu đơn của quý vị đến cuộc thẩm định của quý vị)
7. Sau khi quý vị đã hoàn thành cuộc thẩm định của mình, quý vị có thể **tham dự các buổi tập theo nhóm**, theo sau chương trình riêng của quý vị.

Muốn biết thêm thông tin, xin quý vị liên lạc:

Cô Clara Tait

Nhân viên về Đa dạng văn hóa, Chương trình Strength for Life
(làm việc vào các ngày thứ Hai, thứ Tư, thứ Năm)

COTA SA

Địa chỉ Gửi thư: PO Box 7024, Hutt Street SA 5000
T: 08 8232 0422 D: 08 8224 5523 M: 0420 871 721

Có các dịch vụ thông ngôn viên.