帮助乐龄人士过上充实的生活

关爱乐龄办事处(SGO) 能帮助乐龄人士了解政府政策和社区活动，并协助与社区保持联系。SGO志愿者也能上门拜访，陪伴并鼓励乐龄人士保持活跃。

了解更多SGO志愿
工作资讯并注册:

参与新活动

参加您附近举办的活动!

- 保持活跃, 相互联系, 保持健康与快乐
- 人民协会、保健促进局、新加坡体育理事会和活跃乐龄中心为您提供了各种活动、兴趣小组和课程, 让您获得新体验。
- 参加新活动, 认识新朋友
- 提高心理健康, 互相支持
- 探索Healthy 365应用程序, 或在本区了解您邻里举办的更多活动






USER ID:
PW:
SUMMER


Reduce social isolation
Maintain functional status
Monitor and escalate any issues
Upcoming plans
To study the effectiveness of using a 'pull system' through incentives to motivate seniors to continuously participate in the Centre's AAP in order to maintain or even improve their functional status.


JAMBAN
TOILET
Aeoul







MDM KUA AH CHON, 75

圣希达堂社区服务中心

我参与中心举办的歌唱、绘画、英语课、晨运、‘宾果’游戏和西洋麻将等活动。积极参与这些活动让我感到很开心。



HSU SAI CHWEE, 70

卫理公会颂恩活跃乐龄中心 – 芽笼东

我因游泳而加入了这个中心。后来，　我也参与了其他活动，例如: 乒乓球、卡拉OK和西洋麻将。员工很友善、乐于助人。如今, 中心成了我的第二个家。



SARALA RAMAKRISHNA, 76

职总保健活跃乐龄中心（CARE）(海军部村庄)

我在中心里交了新朋友，也培养了兴趣。禅绕艺术（Zentangle Art）让我们自由发挥自己的想象力。打太极和练气功也让我的身体更加健康了！



RAJAH LACHIMEE, 66

珍贵活跃乐龄中心 (TREEGROVE@ WOODLANDS)

中心提供了一个热情友善的环境，让我能够参与各种活动，例如。。。郊游、节庆、谈话和手艺课等各种活动。参加这些活动之后，我感觉自己更健康，开心了。



NORHAYATY BINTE MOHAMED ISMAIL, 61

太和观勿洛活跃乐龄中心

我支持中心举办的微工计划。该计划鼓励乐龄人士为其他同龄人士送餐并提醒他们吃药。这令我感到非常满足。



MDM ONG L H, 80

传希福康（TRANS FOCUS）活跃乐龄中心

我在中心里交了新朋友，学了新知识和技能。这让我充满活力。我的子女也为此感到欣慰。



MR FOO, 77

穆罕默德协会活跃乐龄中心

加入中心帮助我在身体和心理上保持健康，并且不会与社会脱节。我与其他乐龄人士一起打桌球，大家都很享受相互的陪伴。

乐享灿烂年华 – 保持健康

活跃乐龄中心（AAC）通过活跃乐龄计划和志愿机会凝聚乐龄人士。

对于独居的乐龄人士，AAC也通过家访和电话交流提供陪伴。

AAC也实行了诊断保健计划，通过生命体征测量、疾病早期检测和推荐护理服务保持乐龄人士的健康。

到您附近的AAC查询活跃乐龄和社群的好处。











保持健康和快乐

坚持运动，保持活跃，相互联系，活出一个更健康的您!

不论您的年龄和能力，人民协会（PA）都为您准备了一系列的保健、健康和其他各种课程，让您:

- 保持活跃，过上更好的乐龄生活
- 交新朋友
- 获得新体验，学会新技能，过上更加丰富多彩的生活
- 做志愿工作，关怀他人，建设更加美好的社群

参加各种兴趣小组，挖掘自己的爱好，与各种年龄和背景的人士交流。想要分享自己的才能和经验吗？那就与他人分享您的知识，帮助他们学会新技能。

享受快乐，让生活更充实！探索新途径，让您持续健康和快乐。浏览www.onePA.gov.sg或扫描QR码。