MEMBANTU WARGA EMAS MENITI KEHIDUPAN YANG BERMAKNA

Sebagai seorang warga emas, kadang kala anda memerlukan bantuan tambahan untuk memahami dasar kerajaan, mempelajari tentang program-program dan berhubungan dengan masyarakat.

Di sinilah peranan yang dimainkan oleh Pejabat Generasi Perak (SGO)!

Sukarelawan SGO melawat warga emas di rumah, menjadi peneman dan menggalakkan mereka untuk kekal aktif.

Pelajari lebih lanjut tentang sukarelawan bersama SGO dan daftar di sini:

for.sg

SERTAI SESUATU YANG BAHARU

AMBIL BAHAGIAN DALAM AKTIVITI BERHAMPIRAN ANDA HARI INI!

- Kekal aktif dalam masyarakat dan berhubung antara satu sama lain untuk terus melibatkan diri, kekal sihat dan sejahtera.
- Persatuan Rakyat, Lembaga Penggalak Kesihatan, Pusat Sukan Singapura dan Pusat Penuaan Aktif menyediakan pelbagai aktiviti, kumpulan berkepentingan dan program untuk anda meraih pengalaman baharu.
- Temui dan jalin persahabatan baharu apabila anda mencuba aktiviti baharu.
- Tingkatkan kesejahteraan mental anda dan dapatkan sokongan daripada sahabat anda semasa dalam keadaan yang sukar.
- Terokai aplikasi Healthy 365 atau semak zon ini untuk mengetahui tentang pelbagai aktiviti di kawasan kejiranan anda!






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

PUSAT PERKHIDMATAN MASYARAKAT ST HILDA

Saya menghadiri sesi nyanyian, melukis, kelas Bahasa Inggeris, senaman pagi, sesi Bingo dan RummyO di pusat. Kekal aktif melakukan aktiviti-aktiviti ini membuat saya bahagia.



HSU SAI CHWEE, 70

PUSAT PENUAAN AKTIF MWS CHARIS ACE – GEYLANG TIMUR

Saya menyertai pusat itu kerana sesi pool. Saya juga menikmati aktiviti lain seperti Pingpong, Karaoke dan Rummikub. Kakitangan sangat peramah dan membantu, dan pusat itu telah menjadi rumah kedua saya.



SARALA RAMAKRISHNA, 76

PUSAT PENUAAN AKTIF KESIHATAN NTUC (PENJAGAAN) (KAMPONG ADMIRALTY)

Melalui pusat itu, saya mengenali kawan-kawan baharu, dan kami mula mengembangkan minat kami menjadi sesuatu yang berguna. Zentangle Art memberikan kebebasan untuk mencipta seni daripada imaginasi saya. Selain itu, Taiji dan Qigong meningkatkan kesihatan fizikal saya!



RAJAH LACHIMEE, 66

PUSAT PENUAAN AKTIF PRECIOUS (TREEGROVE@ WOODLANDS)

Pusat ini menyediakan persekitaran mesra yang padu untuk aktiviti seperti senaman, bersiar-siar, sambutan perayaan, ceramah dan sesi seni & kraf. Saya berasa lebih kuat, lebih sihat, lebih bahagia menyertai acara-acara ini.



NORHAYATY BINTE MOHAMED ISMAIL, 61

THK AAC @ BEDOK

Saya menyokong program Kerja Mikro di pusat itu, yang menggalakkan warga emas untuk membantu menghantar makanan dan mengingatkan warga emas yang lain untuk mengambil ubat mereka. Melibatkan dan menggalakkan rakan-rakan warga emas untuk terus aktif memberikan saya kepuasan dan kebahagiaan yang sangat besar!



MDM ONG L H, 80

PUSAT PENUAAN AKTIF TRANS FOCUS

Di pusat itu, saya dapat mengenali kawan-kawan baharu, menimba ilmu dan mempelajari kemahiran baharu. Saya berasa tenang, bertenaga dan segar. Anak-anak saya gembira mengetahui bahawa saya mempunyai tempat untuk menghabiskan masa saya dengan bermakna apabila saya mempunyai waktu lapang.



MR FOO, 77

PUSAT PENUAAN AKTIF MUHAMMADIYAH

Menyertai pusat ini telah membantu saya secara fizikal dan mental untuk kekal sihat dan relevan kepada masyarakat. Saya boleh bersosial dengan warga emas lain melalui permainan papan bersama-sama dan kami menikmati pergaulan antara satu sama lain.

HIDUP DENGAN BAIK, MENITI HARI TUA DENGAN BAIK – **KEKAL SIHAT**

Pusat Penuaan Aktif (AAC) menyatukan warga emas melalui program penuaan aktif dan peluang menjadi sukarelawan.

Bagi warga emas yang tinggal bersendirian di rumah, AAC juga menyediakan perkhidmatan sesi berteman melalui lawatan ke rumah dan panggilan telefon.

AAC juga memastikan warga emas kekal sihat dengan pelan kesihatan yang ditetapkan melalui pengukuran tanda-tanda vital, pengesanan awal isu kesihatan dan rujukan kepada perkhidmatan penjagaan kesihatan.

Alami manfaat penuaan aktif dan masyarakat yang menyokong. Lawati AAC berdekatan anda hari ini!











KEKAL SIHAT DAN BAHAGIA!

Teruskan bergerak, kekal aktif dan berhubung antara satu sama lain untuk anda yang lebih sihat!

Tidak kira umur dan kemampuan anda, Persatuan Rakyat (PA) mempunyai pelbagai program kesihatan, kesejahteraan dan lain-lain program menarik untuk anda:

- Kekal aktif bagi meniti usia lanjut dengan baik
- Jalin persahabatan dengan kenalan baharu
- Raih pengalaman baharu dan pelajari kemahiran baharu untuk memperkayakan lagi kehidupan
- Jadi sukarelawan dan ambil berat tentang orang lain untuk membuat perubahan dalam masyarakat

Sertai kumpulan berkepentingan untuk meneroka hobi dan bergaul dengan orang di semua peringkat umur dan latar belakang yang berbeza. Mempunyai bakat dan pengalaman untuk disampaikan? Kongsi ilum anda dengan orang lain dan bantu mereka mempelajari kemahiran baharu.

Berseronok dan nikmati kehidupan! Ketahui cara baharu untuk melibatkan diri, kekal sihat dan bahagia. Lawati www.onePA.gov.sg atau imbas kod QR.