முதியவர்களை முழுமையாக வாழ உதவுவது

முதியவராக இருக்கும்போது அரசாங்க கொள்கைகளைப் புரிந்து கொள்வதிலும் திட்டங்களைப் பற்றி தெரிந்துகொள்வதிலும் சமூகத்துடன் இணைவதிலும் உதவி தேவைப்படலாம்.

‘எஸ்ஜிஓ’ எனப்படும் சில்வர் ஜெனரேஷன் ஆஃபிஸ் இந்த உதவியை வழங்க முன்வருகிறது.

‘எஸ்ஜிஓ’ தொண்டூழியர்கள், முதியவர்களை வீட்டில் சந்தித்து அவர்களுக்கு துணையாக இருந்து அவர்களை துடிப்பாக இருக்கும்படி ஊக்குவிப்பர்.

‘எஸ்ஜிஓ’ அமைப்பில் தொண்டூழியம் செய்வது பற்றி மேலும் தெரிந்துகொண்டு விண்ணப்பம் செய்யுங்கள்:

புதிதான ஒன்றில் பங்குபெறுங்கள்

உங்களுக்கு அருகிலுள்ள ஒரு நடவடிக்கையில் சேருங்கள்!

- நலமாகவும் ஆரோக்கிரமாகவும் ஈடுபாட்டுடனும் இருக்க சமூகத்தில் துடிப்புடன் இருந்து ஒருவரோடு ஒருவர் இணைந்திருங்கள்

- மக்கள் கழகம் (PA), சுகாதார மேம்பாட்டு வாரியம் (HPB), ஸ்போர்ட்ஸ் சிங்கப்பூர் (SportsSG), துடிப்புடன் முதுமையடைதல் நிலங்கள் (AAC) ஆகியவை பல்வேறு நடவடிக்கைகள், ஆர்வலர் குழுக்கள் மற்றும் திட்டங்களை உங்களுக்கு அறிமுகம் செய்து புதிய அனுபவங்களைப் பெற வகைசெய்கின்றன.

- புதிய நடவடிக்கை ஒன்றில் ஈடுபடுவதன் மூலம் புதியவர்களுக்கு அறிமுகமாகி அவர்களுடன் நட்பை வளர்த்துக்கொள்ளுங்கள்

- உடல்நல ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தி சிரமமிக்க சூழலில் ஆதரவைப் பெறுங்கள்

- Healthy 365 செயலியை பயன்படுத்துங்கள் அல்லது இந்த வட்டாரத்தை ஆராய்ந்து உங்கள் அக்கம்பக்கத்திலுள்ள நடவடிக்கைகளைப் பற்றி மேலும் தெரிந்துகொள்ளுங்கள்










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







திருவாட்டி குவா
ஆச்சோன், 75

செயிண்ட் ஹில்டாஸ் சமூக சேவைகள் நிலையம்

இந்நிலையத்தில் நான் பாட்டு, ஓவியம், ஆங்கில வகுப்புகள், ‘பிங்கோ’, உடற்பயிற்சி, ‘ரம்மியோ’ விளையாட்டு ஆகியவற்றில் பங்கேற்கிறேன்.
இந்நடவடிக்கைகளில் சுறுசுறுப்பாக இருப்பது என்னை மகிழ வைக்கிறது.



சூ சை சுவீ, 70

எம்டபிள்யூஎஸ் செரிஸ் துடிப்புமிக்க மூப்படைதல் நிலையம் கேலாங் ஈஸ்ட்

பூல் விளையாட்டுக்காக நான் இந்த நிலையத்தில் சேர்ந்தேன். மேசை டென்னிஸ், ‘கரோக்கே’ பாடல் அங்கம் மற்றும் ‘ரும்மிகுப்’ விளையாட்டில் இணைவேன். இங்குள்ள பணியாளர்கள் மிகவும் நட்பார்த்தமாகவும் இருந்து உதவி செய்கின்றனர். இந்த நிலையம் என் இரண்டாவது இல்லமாக மாறிவிட்டது.



சரளா ராமகிருஷ்ணா,
76

என்டியுசி ஹெல்த் துடிப்புமிக்க மூப்படைதல் நிலையம்

இந்நிலையத்தின் மூலம் நான் சில புதிய நண்பர்களைச் சந்தித்தேன். எங்கள் ஆர்வங்களைப் பயனுள்ள முறையில் மேம்படுத்தினோம். ‘ஸென்டெங்கல் ஆர்ட்’ வரைகலையின் முலமாக நான் என் கற்பனையிலிருந்து கலைப்படைப்புகளை உருவாக்க முடிந்தது. அத்துடன், தைஜி, சீகோங் ஆகிய பயிற்சிகள் என் உடல்நலத்தை மேம்படுத்தியுள்ளன!



ராஜலெட்சுமி, 66

ப்ரெசியஸ் துடிப்புமிக்க மூப்படைதல் நிலையம் (ட்ரிகுரோவ் ‘எட்’ உட்லண்ட்ஸ்)

உடற்பயிற்சி, சுற்றுலாக்கள், விழாக்கால கொண்டாட்டங்கள், உரைகள், ஓவிய, கைவினைப் பொருள்கள் ஆகியவற்றுக்கான நடவடிக்கைகளுக்காக ஒருங்கிணைந்த, நட்பார்ந்த சூழலை இந்நிலையம் வழங்குகிறது. இந்நிகழ்ச்சிகளில் கலந்துகொள்ளும்போது நான் அதிக பலத்தையும் ஆரோக்கியத்தையும் மகிழ்ச்சியையும் உணர்கிறேன்.



நூர் ஹயட்டி பிந்தி
முகம்மது இஸ்மைல், 61

திஹெச்கே ஏஏசி 'எட்' பிடோக்

உணவையும் மருந்தையும் நேரத்துடன் உட்கொள்ளும்படி நினைவுபடுத்தும் மைக்ரோ ஜாப் திட்டத்தை இந்நிலையத்தில் நான் ஆதரிக்கிறேன். சக முதியவர்களை ஈடுபடுத்தி ஊக்கம் தருவது எனக்கு பெரும் திருப்தியையும் மகிழ்ச்சியையும் அளிக்கிறது.



திருவாட்டி ஓங், 80

டிரான்ஸ் ஃபோகஸ் துடிப்புமிக்க மூப்படைதல் நிலையம்

இந்த நிலையத்தில் என்னால் புதிய நண்பர்களைச் சந்தித்து, திறன்களைக் கற்று, அறிவைப் பெருக்க முடிகிறது. இதன் மூலமாக நான் நிம்மதியாகவும், உற்சாகமாகவும், புத்துணர்ச்சி பெற்றும் இருக்கிறேன்.
நான் ஓய்வாக இருக்கும்போது நேரத்தை அர்த்தமுள்ள முறையில் கழிப்பதற்கு ஓர் இடம் உள்ளது எனத் தெரிந்துகொண்ட என் பிள்ளைகளும் மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறார்கள்.



திரு ஃபூ, 77

முஹம்மடியா துடிப்புமிக்க மூப்படைதல் நிலையம்

இந்த நிலையத்தில் சேர்ந்தது என் உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு நன்மையைத் தந்துள்ளது. மனதளவில் ஆரோக்கியமாகவும் சமுதாயத்துடன் ஒத்துப்போகும்படியாகவும் இருக்க இந்நிலையம் உதவுகிறது. பிற முதியவர்களுடன் அமர்ந்து பலகை விளையாட்டுகளில் ஈடுபடுகிறேன். நாம் அனைவரும் ஒருவரோடு ஒருவர் பழகி மகிழ்வோம்.

நலமாக வாழுங்கள்,
நலமுடன் மூப்படையுங்கள் -

நலமுடன் இருங்கள்

துடிப்பான மூப்படைவதற்கான
திட்டங்கள் மற்றும் தொண்டூழிய
நடவடிக்கை மூலம் 'எக்டிவ் ஏஜிங்
செண்டர்ஸ்' (ஏஏசி) எனப்படும் துடிப்புடன்
முதுமையடைதல் நிலையங்கள்
முதியோர்களை ஒன்றிணைக்கின்றன.

சமூகத்திலிருந்து தனிமைப்படுத்தப்பட்ட,
வீட்டிலேயே இருக்கும் முதியவர்களுக்கு
இந்த நிலையங்கள், வீடுகளுக்கு
நேரடியாகச் செல்வது, தொலைபேசி
மூலம் தொடர்பில் இருப்பது
ஆகியவற்றின் வழியாக நட்புக்கரத்தை
நீட்டி வருகின்றன.

உயிர்நிலைக்கான முக்கிய அறிகுறிகளை
அளவிடுவது, சுகாதாரப் பிரச்சினைகளை
முன்கூட்டியே கண்டுபிடிப்பது,
பராமரிப்புச் சேவைகளைப்
பரிந்துரைப்பது போன்ற அம்சங்களைக்
கொண்ட திட்டங்களை மூத்தோருக்கு
இந்நிலையங்கள் பரிந்துரைத்து
அவர்களது நலனைப் பராமரிக்கின்றன.

துடிப்புடன் மூப்படைதலாலும் ஆதரவு
தரும் சமூகத்தாலும் ஏற்படும் நன்மையை
அனுபவியுங்கள். உங்களுக்கு அருகிலுள்ள
'ஏஏசி' நிலையத்திற்குச் சென்று பாருங்கள்!











ஆரோக்கியத்தைப் பேணி மகிழ்ச்சியுடன் இருங்கள்!

தொடர்ந்து நடமாடுங்கள், துடிப்பாக இருங்கள், ஒருவரோடு ஒருவர் இணைந்திருங்கள், உங்கள் ஆரோக்கியத்திற்காக!

உங்கள் வயது, திறன்கள் என்னவாக இருந்தாலும் சரி, உங்களுக்கான பலதரப்பட்ட சுகாதார, நலன்சார்ந்த மற்றும் பல்வேறு ஆவலூட்டும் நடவடிக்கைகளை மக்கள் கழகம் ஏற்பாடு செய்துள்ளது. அவற்றின்மூலம் நீங்கள்:

- நலமுடன் மூப்படைய துடிப்புடன் இருங்கள்
- புதிய நட்புகளை உருவாக்குங்கள்
- புதிய அனுபவங்களைப் பெறுவதுடன் வாழ்க்கையை வளமாக்குவதற்கு புதிய திறன்களைக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள்
- தொண்டூழியம் செய்து பிறரைப் பராமரித்து சமூகத்தில் மாற்றத்தை உருவாக்குங்கள்

பல்வேறு பொழுதுபோக்கு நடவடிக்கைகளில் ஈடுபட ஆர்வலர் குழுக்களில் சேர்ந்து அனைத்து வயதுப் பிரிவுகளையும் பின்புலன்களையும் சேர்ந்தவர்களுடன் பழகுங்கள். நீங்கள் பிறருக்குச் சொல்லித்தர திறன்களோ அனுபவங்களோ இருக்கின்றதா?

நீங்கள் கற்றதைப் பிறருடன் பகிர்ந்து அவர்கள் புதிய திறன்களைக் கற்க உதவுங்கள்.

உல்லாசமாக இருந்து வாழ்க்கையை முழுமையாக வாழுங்கள்! மகிழ்ச்சி, ஆரோக்கியம், ஈடுபாடு ஆகியவற்றுடன் திகழ புதிய வழிகளைக் கண்டுபிடியுங்கள். www.onePA.gov.sg தளத்தை நாடுங்கள் அல்லது கீழ்க்காணும் விரைவுத் தகவல் (QR குறியீட்டை ஒளிவருடல் செய்யுங்கள்.