

**Our Vision:** Home With A Heart

**Our Mission:** Building a safe, inclusive, sustainable and vibrant Town



This newsletter is environmentally printed on paper produced by EMAS certified mill.

# HEALTHCARE HUB of the North

提供全面基层医疗服务

**PUSAT PENJAGAAN KESIHATAN DI UTARA**

வடக்கின் சுகாதாரப் பராமரிப்புச் சிகரம்



### Khatib Polyclinic Opens

Khatib Polyclinic cements Nee Soon as the healthcare hub of the North

Pg 4



### Championing Animal Welfare

MP Mr Louis Ng's push for stronger animal protection policies

Pg 6



### Bridging Care and Community

Yishun Health's integrated approach to healthcare

Pg 8-9



### Wellness Kampung

Finding joy and wellness in your own kampung

Pg 15-16

# NEE SOON, HEALTHCARE HUB OF THE NORTH

卡迪综合诊疗所开业，提供全面基层医疗服务

NEE SOON, PUSAT PENJAGAAN KESIHATAN DI UTARA!

நீ சூன், வடக்கின் சுகாதாரப் பராமரிப்புச் சிகரம்!

In recent years, Yishun has emerged as an oasis of comprehensive healthcare and wellness, evolving to meet the diverse needs of its growing community. From the opening of Yishun Polyclinic in 1998 to the latest addition of Khatib Polyclinic, the district has significantly expanded its healthcare services. This includes innovative initiatives like Goodlife!@Yishun, which offers Singapore's first free aromatherapy and massage service for seniors, and the establishment of Wellness Kampung and senior activity centres. These developments underscore Yishun's commitment to providing accessible, integrated care and support for residents across all stages of life.



Yishun Polyclinic opens, providing primary healthcare services to the growing population in Yishun.

义顺综合诊疗所成立，为义顺不断增长的人口提供基本的保健服务。

Poliklinik Yishun dibuka, menyediakan perkhidmatan penjagaan kesihatan utama kepada para penduduk yang semakin ramai di Yishun.

யீஷூன் பலதுறை மருந்தகம் திறக்கப்பட்டது. யீஷூனில் அதிக எண்ணிக்கையில் குடிபெயர்ந்த மக்களுக்கு இந்த மருந்தகம் அடிப்படை சுகாதாரப் பராமரிப்புச் சேவைகளை வழங்குகிறது.

Thye Hua Kwan Chong Pang Wellness Centre officially opens, promoting social interaction and active ageing for the elderly.

太和观忠邦保健中心正式运作，促进乐龄人士的社交互动，推广活跃乐龄生活。

Pusat Kesejahteraan Chong Pang Thye Hua Kwan dibuka secara rasmi, mempromosikan interaksi sosial dan penuaan aktif untuk warga emas.

தாய் ஹுவா குவான் சொங் பாங் நல்வாழ்வு நிலையம் அதிகாரபூர்வமாகத் திறக்கப்பட்டது. இந்நிலையம், சமூகக் கலந்துறவாடலையும் மூத்தோரிடையில் துடிப்பான முதுமைக்கால ஈடுபாட்டையும் வளர்க்கிறது.

All Saints Home officially opens, offering a nursing home for the aged.

众圣之家 (All Saints Home) 养老院成立，为老年人提供养老护理服务。

Rumah Penjagaan All Saints dibuka secara rasmi, menawarkan rumah penjagaan bagi warga emas.

முதியோருக்கு தாதிமை இல்லச் சேவைகளை வழங்கும் ஆல் செயின்ட்ஸ் இல்லம் அதிகாரபூர்வமாகத் திறக்கப்பட்டது.

1998

2011

2015

2008

2014

Khoo Teck Puat Hospital (KTPH) officially opens, offering comprehensive medical services and integrating various healthcare functions within a single campus.

邱德拔医院 (KTPH) 正式投入服务，提供全面的医疗护理，并将各种医疗保健服务整合在同一院内。

Hospital Khoo Teck Puat (KTPH) dibuka secara rasmi, menawarkan perkhidmatan perubatan yang menyeluruh dan menyepadukan pelbagai fungsi penjagaan kesihatan di pekarangan yang sama.

சூ டெக் புவாட் மருத்துவமனை அதிகாரபூர்வமாகத் திறக்கப்பட்டது. இந்த மருத்துவமனை, ஒரே வளாகத்தில் விரிவான மருத்துவச் சேவைகளையும் ஒருங்கிணைக்கப்பட்ட பல்வேறு சுகாதாரப் பராமரிப்பு வசதிகளையும் வழங்குகிறது.

Yishun Community Hospital officially opens, providing intermediate and rehabilitative care that complements the services of KTPH.

义顺社区医院 (YCH) 正式启用，提供中级和康复护理，与邱德拔医院的服务相辅相成。

Hospital Masyarakat Yishun (YCH) dibuka secara rasmi, menyediakan rawatan perantaraan dan pemulihan yang melengkapkan perkhidmatan KTPH.

யீஷூன் சமூக மருத்துவமனை அதிகாரபூர்வமாகத் திறக்கப்பட்டது. இந்தச் சமூக மருத்துவமனை, சூ டெக் புவாட் மருத்துவமனையின் சேவைகளுக்குத் துணையாக இடைக்கால மற்றும் மறுவாழ்வுப் பராமரிப்பை வழங்குகிறது.



1990s to 2000s

2010s

近年来, 义顺已成为综合医疗和保健的灯塔, 日益发展以满足这个增长型社区的多方面需求。从1998年义顺综合诊疗所成立到最近新增设的卡迪综合诊疗所, 该地区的医疗保健服务得到了显著的扩展。其中包括一些创新举措, 如为乐龄人士提供新加坡首个免费芳香疗法和按摩服务的快乐中心 (Goodlife!@Yishun), 综合养生村 (Wellness Kampung) 以及乐龄人士活动中心的建立。这些发展突显了义顺致力于为不同年龄段的居民提供方便、综合的护理和支持。

Sejak beberapa tahun kebelakangan ini, Yishun telah muncul sebagai sinar penjagaan kesihatan dan kesejahteraan yang serba menyeluruh, berkembang untuk memenuhi pelbagai keperluan masyarakatnya yang semakin bertambah. Dari pembukaan Poliklinik Yishun pada tahun 1998 hingga pembukaan kemudahan yang terbaharu, Poliklinik Khatib, daerah ini telah meluaskan perkhidmatan penjagaan kesihatannya dengan ketara. Ini termasuk inisiatif inovatif seperti Goodlife!@Yishun, yang menawarkan perkhidmatan aromaterapi dan urutan percuma pertama di Singapura untuk warga emas, dan penubuhan Kampung Kesejahteraan dan pusat aktiviti untuk warga emas. Perkembangan ini menggariskan komitmen Yishun untuk menyediakan penjagaan dan sokongan bersepadu yang boleh diakses bagi penduduk daripada semua lapisan kehidupan.

பெருகிவரும் அதன் மக்கள் தொகையின் பன்மயத் தேவைகளை நிறைவேற்றும் நோக்குடன், விரிவான சுகாதாரப் பராமரிப்பிலும் நல்வாழ்விலும் யீஷூன் அண்மை ஆண்டுகளில் முன்னுதாரணமாகத் திகழ்கிறது. சென்ற 1998-ம் ஆண்டில் திறக்கப்பட்ட யீஷூன் பலதுறை மருந்தகம் முதல், அண்மையில் திறக்கப்பட்ட காதிப் பலதுறை மருந்தகம் வரை, இந்த வட்டாரத்தின் சுகாதாரப் பராமரிப்புச் சேவைகள் பெரிதும் விரிவடைந்துள்ளன. சிங்கப்பூரிலேயே முதல்முறையாக மூத்தோருக்கு இலவச நறுமருந்துச் சிகிச்சையும் உடற்பிடிப்புச் சேவையும் வழங்கும் Goodlife!@Yishun போன்ற புதுமையான முனைப்புகள், புதிதாக அமைக்கப்பட்ட “நல்வாழ்வு கிராமங்கள்”, மூத்தோர் நடவடிக்கை நிலையங்கள் ஆகியன இதில் உள்ளடங்கும். வாழ்க்கையின் எல்லா நிலைகளிலும் உள்ள குடியிருப்பாளர்களுக்கு ஒருங்கிணைந்த பராமரிப்பும் ஆதரவும் வழங்குவதில் யீஷூன் கொண்டுள்ள கடப்பாட்டுக்கு இவை சான்றாகும்.



**Dementia Day Care Centre officially opens, providing maintenance day care services to those who have mild to severe dementia.**

失智症日间护理中心投入服务, 为轻度至重度失智症患者提供养护性日间护理服务。

Pusat Jagaan Harian Demensia dibuka secara rasmi, menyediakan perkhidmatan penjagaan harian penyelenggaraan kepada mereka yang mengalami demensia yang ringan hingga demensia yang teruk.

டிமென்ஷியா (மறதி நோய்) பகல்நேரப் பராமரிப்பு நிலையம் அதிகாரபூர்வமாகத் திறக்கப்பட்டது. இந்நிலையம், மிதமானது முதல் கடுமையான மறதி நோய் உள்ளவர்களைப் பராமரிக்க பகல்நேரச் சேவைகளை வழங்குகிறது.



**Yishun Polyclinic opens its door to the redeveloped building at Yishun Avenue 9.**

位于义顺大道9号永久会址的义顺综合诊疗所, 重建后正式启用。

Poliklinik Yishun membuka pintu kepada bangunannya yang dibangunkan semula di tapak tetapnya di Yishun Avenue 9.

யீஷூன் பலதுறை மருந்தகம், யீஷூன் அவென்யூ 9-ல் உள்ள நிரந்தர அமைவிடத்தில் மறுசீரமைக்கப்பட்ட கட்டடத்தில் செயல்படத் தொடங்கியது.



**Khatib Polyclinic officially opens, providing primary healthcare services to residents in Khatib and nearby areas.**

卡迪综合诊疗所正式启用, 为卡迪及附近地区的居民提供基础医疗保健服务。

Poliklinik Khatib dibuka secara rasmi, menyediakan perkhidmatan penjagaan kesihatan utama kepada penduduk di Khatib dan kawasan-kawasan yang berhampiran.

காதிப் பலதுறை மருந்தகம் அதிகாரபூர்வமாகத் திறக்கப்பட்டது. காதிப்பிலும் சுற்றுவட்டாரங்களிலும் வசிக்கும் குடியிருப்பாளர்களுக்கு இந்த மருந்தகம் அடிப்படை சுகாதாரப் பராமரிப்புச் சேவைகளை வழங்குகிறது.

2018

May 2024

2016

**Chong Pang Wellness and Care Centre and Nee Soon East Wellness and Care Centre open, offering care facilities for the elderly.**

忠邦健康护理中心和义顺东健康护理中心开业, 为乐龄人士提供护理设施。

Pusat Kesejahteraan dan Jagaan Chong Pang dan Pusat Kesejahteraan dan Jagaan Nee Soon East dibuka, menawarkan kemudahan penjagaan untuk warga emas.

சொங் பாங் நல்வாழ்வு, பராமரிப்பு நிலையமும் நீ தூன் ஈஸ்ட் நல்வாழ்வு, பராமரிப்பு நிலையமும் திறக்கப்பட்டன. இவை முதியோருக்கான பராமரிப்பு வசதிகளை வழங்குகின்றன.



2023

Several new facilities open, including:

**Goodlife!@Yishun:** Singapore's first free aromatherapy and massage service for seniors and caregivers. This facility also provides various wellness activities and support for seniors.

快乐中心 (Goodlife!@Yishun) : 新加坡首个为乐龄人士和看护者提供的免费芳香疗法和按摩服务。该设施还为乐龄人士提供各种健乐活动和支持。

Goodlife!@Yishun: Perkhidmatan aromaterapi dan urutan percuma pertama di Singapura untuk warga emas dan penjaga. Kemudahan ini juga menyediakan pelbagai aktiviti kesejahteraan dan sokongan untuk warga emas.

Goodlife!@Yishun: மூத்தோருக்கும் பராமரிப்பாளர்களுக்கும் இலவச நறுமருந்துச் சிகிச்சையும் உடற்பிடிப்புச் சேவையும் வழங்கும் சிங்கப்பூரின் முதல் நிலையம் இது. இங்கு மூத்தோருக்காக பல்வேறு நல்வாழ்வு நடவடிக்கைகளும் ஆதரவும் வழங்கப்படுகின்றன.

**Wellness Kampung:** Community-based initiatives offering integrated healthcare services, wellness activities and support for residents.

综合养生村 (Wellness Kampung) : 以社区为基础, 为居民提供综合医疗保健服务、健乐活动和支持。

Kampung Kesejahteraan: Inisiatif berasaskan masyarakat yang menawarkan perkhidmatan penjagaan kesihatan bersepadu, aktiviti kesihatan dan sokongan untuk penduduk.

நல்வாழ்வு கிராமங்கள்: சமூகச் சூழலில் குடியிருப்பாளர்களுக்கு ஒருங்கிணைந்த சுகாதாரப் பராமரிப்புச் சேவைகள், நல்வாழ்வு நடவடிக்கைகள் மற்றும் ஆதரவு வழங்கும் திட்டம் இது.



2020s

# KHATIB POLYCLINIC OFFERS ACCESSIBLE HEALTH

Nee Soon's second polyclinic was officially opened on 13 May 2024. Located just minutes away from Khatib MRT on foot, Khatib Polyclinic cements Nee Soon as the healthcare hub of the North. Nee Soon now boasts two polyclinics, two hospitals and three wellness kampungs, among other allied health facilities.

Khatib Polyclinic offers comprehensive services, including preventive care, acute primary care, chronic care, dental services, and specialised women and child health services. It is expected to serve approximately 80,000 residents in the area and receive around 800 patient visits daily.

As the nation shifts towards preventive care, polyclinics like Khatib Polyclinic play an increasingly important role in health promotion and disease prevention. In addition to supporting national programmes like Healthier SG and Age Well SG, the polyclinic is piloting preventive initiatives like Engaging and Empowering our Community for Better Health (ENRICH) and Adolescent Evaluation and Rapid Treatment for Mental Health Programme (ALERT). The healthcare team at the polyclinic's health studio will also host health promotion activities at the community plaza. These initiatives empowers residents to take charge of their health.

Nee Soon continually seeks opportunities to enhance the quality of life for our residents by bringing essential healthcare services closer to home. With the opening of Khatib Polyclinic, Nee Soon continues to deliver on its commitment to accessible healthcare.



## 卡迪综合诊疗所开业，提供全面基层医疗服务

义顺第二家综合诊疗所于2024年5月13日正式开幕。卡迪综合诊疗所位于卡迪地铁站附近，步行几分钟即可到达，为义顺成为北部医疗中心的宗旨进一步奠定了地位。义顺目前拥有两家综合诊疗所、两家医院、三家综合养生村，以及其他辅助医疗设施。

卡迪综合诊疗所提供全面的医疗服务，包括预防性医疗保健、急性初级护理、慢性病护理、牙科服务以及妇幼保健专科服务。这里预计可为义顺区约8万居民提供服务，每日接诊量可达800人次。

随着全国政策转向预防性医疗保健，如类似卡迪综合诊疗所这样的综合诊疗所，在促进健康与疾病预防中扮演着越来越重要的角色。除了支持“健康SG计划”和“乐龄SG计划”等国家项目，这里也是通过积极参来加强社区健康计划（ENRICH）和青少年心理健康评估与初期治疗计划（ALERT）等预防性保健项目的试点。社区广场和健康工作室还将举办多种促进健康的活动，鼓励居民积极管理自己的健康。

义顺市镇始终致力于通过将基层医疗服务带到社区，提升居民的生活质量。随着卡迪综合诊疗所的开业，义顺再次兑现了为居民提供便捷基层医疗服务的承诺。

## POLIKLINIK KHATIB BUKA PINTU KEPADA KESIHATAN YANG MUDAH DIAKSES

Poliklinik kedua di Nee Soon telah dibuka secara rasmi pada 13 Mei 2024. Poliklinik Khatib yang terletak hanya beberapa minit dengan berjalan kaki dari Stesen MRT Khatib ini, mengukuhkan kedudukannya di Nee Soon sebagai hab penjagaan kesihatan di Utara. Kini, Nee Soon memiliki dua buah poliklinik, dua buah hospital, dan tiga buah kampung kesejahteraan, selain daripada pelbagai kemudahan kesihatan bersekutu yang lain.

Poliklinik Khatib menawarkan perkhidmatan yang menyeluruh, termasuk penjagaan pencegahan, rawatan asas akut, penjagaan kronik, perkhidmatan pergigian, serta perkhidmatan kesihatan khusus untuk wanita dan kanak-kanak. Klinik ini dijangka dapat memberikan perkhidmatannya kepada kira-kira 80,000 orang penduduk di kawasan tersebut dan menerima sekitar 800 kunjungan pesakit setiap hari.

Sedang negara beralih ke arah penjagaan pencegahan, poliklinik seperti Poliklinik Khatib memainkan peranan yang semakin penting dalam penggalakan kesihatan dan pencegahan penyakit. Selain menyokong program nasional seperti SG Yang Lebih Sihat dan Sihat Menua SG, poliklinik ini sedang merintis inisiatif pencegahan seperti Melibatkan dan Memperkasakan Masyarakat Kita ke arah Kesihatan Lebih Baik (ENRICH) dan Penilaian Remaja dan Rawatan Pantas untuk Program Kesihatan Mental (ALERT). Sebuah Plaza Masyarakat dan Studio Kesihatan juga akan menganjurkan aktiviti menggalak kesihatan, lantas memperkasakan penduduk untuk menjaga kesihatan masing-masing.

Nee Soon sentiasa terus mencari peluang untuk meningkatkan mutu kehidupan penduduk kita dengan mendekatkan lagi perkhidmatan kesihatan penting dengan tempat tinggal kita. Dengan pembukaan Poliklinik Khatib, Nee Soon terus menunaikan komitmennya terhadap kesihatan yang mudah diakses.

## அணுகக்கூடிய ஆரோக்கியத்திற்குக் கத்திப் பலதுறை மருந்தகம் கதவுகளைத் திறக்கிறது

நீ துனின் இரண்டாவது பலதுறை மருந்தகம் 13 மே 2024 அன்று அதிகாரப்பூர்வமாகத் திறக்கப்பட்டது. கத்திப் எம். ஆர். டி. யில் இருந்து கால்நடையாகச் சில நிமிட தூரத்தில் அமைந்துள்ள கத்திப் பலதுறை மருந்தகம், வடக்கின் சுகாதார மையமாக நீ துனை உறுதிப்படுத்துகிறது. நீ துன் இப்போது இரண்டு பலதுறை மருந்தகங்கள், இரண்டு மருத்துவமனைகள் மற்றும் மூன்று நல்வாழ்வுக் கம்போங்கள் மற்றும் பிற தொடர்புடைய சுகாதார வசதிகளைக் கொண்டுள்ளது.

கத்திப் பலதுறை மருந்தகம் நோய்தடுப்புப் பராமரிப்பு, கடுமையான முதன்மைப் பராமரிப்பு, நாள்பட்ட பராமரிப்பு, பல்மருத்துவச் சேவைகள், பெண்களுக்கானச் சிறப்புச் சிகிச்சை மற்றும் குழந்தைச் சுகாதாரச் சேவைகள் உள்ளிட்ட விரிவான சேவைகளை வழங்குகிறது. இது இப்பகுதியில் சுமார் 80,000 குடியிருப்பாளர்களுக்கு சேவை செய்யும் என்றும், தினமும் சுமார் 800 நோயாளிகளைக் கவனிக்கும் என்றும் எதிர்பார்க்கப்படுகிறது.

தடுப்புப் பராமரிப்பை நோக்கி தேசம் நகரும்போது, கத்திப் பலதுறை மருந்தகம் போன்ற பலதுறை மருந்தகங்கள் சுகாதார ஊக்குவிப்பு மற்றும் நோய் தடுப்பில் மேம்பாட்டு கவனிப்பில் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றன. ஹெல்தியர் எஸ்ஜி மற்றும் ஏஜ்வெல் எஸ்ஜி போன்ற தேசிய திட்டங்களுக்கு ஆதரவளிப்பதைத் தவிர, பலதுறை மருந்தகம் சிறந்த ஆரோக்கியத்திற்காக நமது சமூகத்தை ஈடுபடுத்துதல் மற்றும் மேம்படுத்துதல் (ENRICH) மற்றும் பதினம் வயதின் மதிப்பீட்டு மற்றும் மனநல திட்டத்திற்கான விரைவான சிகிச்சை போன்ற தடுப்பு முயற்சிகளை முன்னெடுத்துச் செல்கிறது. (ALERT). கம்யூனிட்டி பிளாசா மற்றும் ஹெல்த் ஸ்டூடியோ சுகாதார மேம்பாட்டு நடவடிக்கைகளை வழங்கும், குடியிருப்பாளர்கள் தங்கள் ஆரோக்கியத்திற்குத் தாமே பொறுப்பேற்க அதிகாரம் அளிக்கும்.

அத்தியாவசியச் சுகாதாரச் சேவைகளை வீட்டிற்கு அருகில் கொண்டு வருவதன் மூலம் நம் குடியிருப்பாளர்களின் வாழ்க்கைத் தரத்தை மேம்படுத்துவதற்கான வாய்ப்புகளை நீ துன் தொடர்ந்து நாடுகிறது. கத்திப் பலதுறை மருந்தகம் திறக்கப்பட்டதன் மூலம், அணுகக்கூடிய சுகாதாரப் பராமரிப்புக்கான அதன் உறுதிப்பாட்டை நீ துன் தொடர்ந்து வழங்கி வருகிறது.

# HEARTFELT SEND-OFF FOR HAJ PILGRIMS

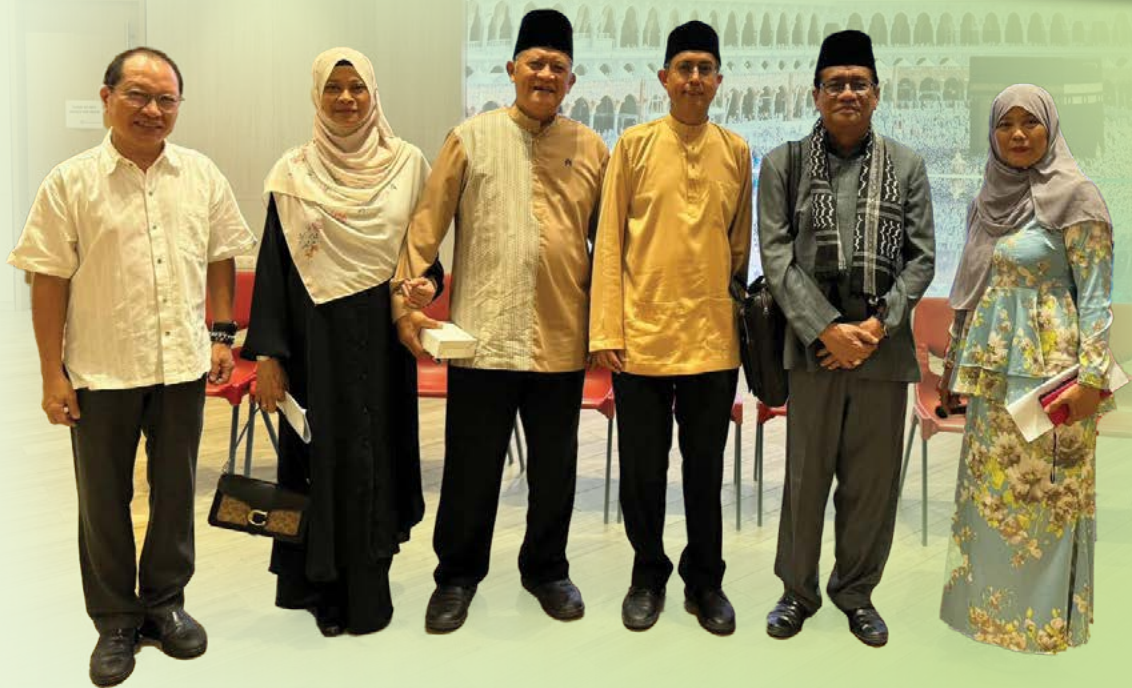
On 24 May 2024, Nee Soon GRC MP Assoc Prof Muhammad Faishal Ibrahim joined Haj pilgrims to celebrate their departure at Nee Soon Central Community Club. This event marked a significant moment for the pilgrims embarking on their sacred journey to Mecca.

The Haj pilgrimage is a solemn duty for Muslims, which must be undertaken at least once in a lifetime by those who are physically and financially able. The pilgrims undergo months of spiritual and physical preparation before embarking on this journey, demonstrating their devotion and dedication.

Assoc Prof Faishal expressed his heartfelt wishes for the pilgrims and emphasised the importance of community support during this spiritual voyage. "I hope that they will look out for each other, especially the older pilgrims. Such behaviour will showcase our cohesiveness as a Malay Muslim community in Singapore," he said.

The send-off event, organised by Darul Makmur Mosque and Nee Soon GRC's Malay Activity Executive Committees, highlighted the strong community spirit within the Malay Muslim community in Singapore. Assoc Prof Faishal thanked the organisers for making the event special and memorable for everyone.

A powerful sense of unity and purpose was in the air as the pilgrims started their journey. The well-wishes and prayers from loved ones and community leaders emphasised the enduring bonds of support within the community.



## A FATHER'S LONG-AWAITED EMBRACE

Mazibur, a hardworking cleaner in the Nee Soon community for 12 years, was finally reunited with his beloved family from Bangladesh. This touching reunion was shared with us by Nee Soon GRC MP Mr Louis Ng, who played a key role in making the event possible.

Mazibur journeyed to Singapore in 2012, leaving behind his infant daughter, Jannat, who was only 22 days old at that time. For over a decade, Mazibur has worked tirelessly to keep our town clean and beautiful, all the while missing the precious moments of his daughter's childhood. He never had the chance to meet Jannat in person, and he missed all her birthdays and milestones as she grew up.

Mr Ng's commitment to our cleaners went beyond acknowledging their hard work. During a visit to Bangladesh, he took the opportunity to meet the families of our Nee Soon East cleaners, including Mazibur's daughter. Jannat's poignant message to Mr Ng, "Take care of my father, I love my father a lot," resonated greatly and underscored the sacrifices made by migrant workers for their families.

Now, 12 years later, the momentous day has arrived. Mazibur's family — his wife Taslima, his son Harun, and his daughter Jannat — finally joined him in Singapore. Their reunion was heartwarming, a testament to the enduring bonds of family despite the long separation.

Mr Ng expressed his happiness, saying, "It's a happy day for Mazibur as he is reunited with his family. I hope Mazibur and his family will have quality family time together."

This reconnection emphasised the significance of family and the community spirit that defines Nee Soon. We are deeply thankful to Mazibur and all our cleaners for their dedication to making Singapore a cleaner and greener city.



# CHAMPIONING ANIMAL WELFARE

## MP Mr Louis Ng's Push for Stronger Animal Protection Policies



In a significant step towards improving animal welfare, Nee Soon GRC MP Mr Louis Ng is proposing stricter penalties for animal abusers. He also aims to introduce a lifetime ban on offering animal-related services for those found guilty of abuse. These proposed measures are part of a comprehensive White Paper that Mr Ng plans to present

at an upcoming Parliament sitting to enhance Singapore's animal protection policies.

The urgency of these proposals arises from a recent surge in animal cruelty and welfare cases. Mr Ng's White Paper will advocate for increased penalties for animal abuse and clearly define the duty of care required of pet owners and animal-related service providers. This includes ensuring animals receive adequate food and water and that they are not handled in ways that cause them pain.

On 14 July 2024, Nee Soon East Community Club hosted a significant discussion on animal protection policies. Mr Ng was joined by Minister K Shanmugam, Minister for Home Affairs and Law and fellow Nee Soon GRC MP. The forum brought together various animal welfare groups, including the Society for the Prevention of Cruelty to Animals and the Animal Concerns Research and Education Society, to discuss measures to curb animal abuse.

Mr Ng stressed the importance of having more detailed and specific animal welfare codes for pet shops and dog breeders, which will make it easier to prosecute individuals who commit animal abuse. He suggested a lifetime ban on owning animals or working in animal-related businesses for those found guilty of such offences, extending the current 12-month disqualification period.

In addition, as the ban on having pet cats in HDB flats will be lifted in September this year, Mr Ng is proposing mandatory sterilisation of pet cats. This measure aims to reduce noise disturbances caused by cats and to facilitate a smooth implementation of the new cat management framework. Nevertheless, residents may contact HDB or the Cat Welfare Society should any concerns arise.

The proposed White Paper will also push for stronger focus on animal welfare in school curricula and better enforcement efforts to promote compliance with dog breeders' guidelines. This holistic approach seeks to instil a sense of responsibility towards animals from a young age and ensure long-term improvements in animal welfare standards.

Mr Ng remarked on the historical significance of the motion, stating, "This will be the first motion in Parliament on animal welfare in the history of Singapore." This milestone highlights the evolving attitudes towards animal welfare and the growing recognition of the need for robust protection policies.

As Mr Ng continues to advocate for stronger animal protection policies, his efforts reflect a commitment to creating a more compassionate and responsible society, where the welfare of animals is given the priority it deserves.



**1**  
**Sterilise Your Cat**

**2**  
**Microchip and Register Your Cat**

**3**  
**Get Regular Health Checks for Your Cat**

**4**  
**Mesh Your Windows and Gates**

**5**  
**Clean Your Cat's Litter Box Regularly**

**6**  
**Provide Appropriate Cat Food and Clean Water**

**7**  
**Spend Quality Time with Your Cat**

**8**  
**Create a Safe Environment for Your Cat**

## Litter-Picking @ NSC

# A COMMUNITY EFFORT TO KEEP NEE SOON CLEAN



It is our collective responsibility to keep our town clean.

Nee Soon GRC MP Assoc Prof Muhammad Faishal Ibrahim, along with residents from Nee Soon Central Zone 2 Residents' Network and our hardworking cleaners, came together for a day of litter-picking. This wonderful event brought together community members of all ages to demonstrate their love for our neighbourhood through practical action.

The day was not all work and no play. Participants also enjoyed some photobooth fun, capturing memories of their contributions, and savoured delicious treats provided by the Residents' Committee (RC). As a token of appreciation, everyone went home with thoughtful souvenirs from both the RC and Nee Soon Town Council.

We can all do our part by making the simple yet impactful choice of not littering and properly bagging our trash. Together, we can continue to make Nee Soon a place we are proud to call our home with a heart.

## A GREEN LIBRARY BLOOMS IN NEE SOON SOUTH

Nee Soon Town Council's Green Library has taken root in Nee Soon South! Launched in 2021 by Nee Soon GRC MP Ms Carrie Tan, the green library had been a popular feature in Nee Soon Town Council head office for the past three years.

With the head office undergoing renovation till the first quarter of 2025, the Green Library is now shifted to the second level of Khatib Plaza, just above Sheng Siong.

Pop by if you are looking for a cosy corner to read! This charming nook features repurposed crate shelving stocked with a variety of books available for everyone to browse and exchange freely.

Residents are encouraged to contribute their preloved books to the collection. When doing so, please also take a moment to keep the shelves neat, so the space remains inviting for everyone.



## Bridging Care and Community

# YISHUN HEALTH'S INTEGRATED APPROACH

Led by Yishun Health, a network of care and compassion operates daily in Yishun. This network goes beyond healthcare — it effectively assists residents to transit from hospital care to community support, ensuring that nobody is neglected. At its heart is a dedication to comprehensive, patient-centric care that enables residents to live healthier, more fulfilling lives.

Dr Wong Sweet Fun, a senior consultant geriatrician at Yishun Health, is passionate about her mission. Her work reflects a profound commitment to supporting older adults, a role she sees as a way of giving back to Singapore. “Serving older adults is my way of giving back to Singapore the support that was given to me in education when I most needed it in my youth,” Dr Wong shares.

Yishun Health has designed a care ecosystem to support residents at every stage of their health journey. The system is built on three interconnected components: a participatory care ecosystem, a community services ecosystem, and safety net services. This approach ensures residents receive the care they need, whether they are managing chronic conditions, recovering from an injury, or simply maintaining their well-being.

In the participatory care ecosystem, Yishun Health empowers residents to take charge of their health through activities that promote self-management and mutual support. Programmes like Dance UP and Share a Pot are just two examples where residents actively participate in their health and well-being, often leading activities and supporting one another. “We often refer to this ecosystem as Caring Communities because the main agents are the residents themselves,” Dr Wong explains.

For those who need more specialised care, the community services ecosystem offers support through a network of community partners. These partners provide services ranging from health and social support to environmental and behavioural assistance. This collaborative approach helps residents, especially those with mobility issues, to regain their independence and continue living in their own homes. Yishun Health’s hospital-to-home (H2H) service extends care into residents’ homes to provide essential support after hospital discharge.

The success of this integrated approach lies in the smooth transition from hospital to community care. Yishun Health’s multidisciplinary teams collaborate closely with patients and their families to ensure they have the necessary skills, resources and confidence to manage their health at home. Open communication and trust between Yishun Health and its community partners are essential for providing cohesive care that genuinely meets the needs of the residents.

Dr Wong’s message to Nee Soon residents is clear: “Health, good function and longevity are not just about treating or managing patients when they have health crises. It is also action by residents themselves in their everyday lives.” She encourages residents to eat well, move more, connect with others, and find purpose in life — foundations for healthy longevity.





# 为社区搭起关爱的桥梁： 义顺保健集团的综合护理服务

在义顺保健集团的带领下，义顺有了一个每日运作的护理与关爱网络。这个网络除了提供医疗护理服务，还能为居民从医院护理转换到社区护理的过程提供有效的支持，确保人人都能得到照顾。它的核心是专注于提供全面、以患者为中心的护理方式，让居民们获享更健康、更充实的生活。

义顺保健集团老年科高级顾问医生黄瑞芬对她的这份使命充满热忱。她的工作来兑现她要扶持年长者的承诺，并且认为，这是她回馈新加坡的一种方式。黄医生分享道：“新加坡在我的青少年时期给了我需要的教育，服务年长者是我回馈新加坡的方式。”

义顺保健集团设计了一套护理生态系统，为居民在健康发展的每个阶段提供支持。该系统建立在三个相互关联的系统之上，即：参与式护理生态系统、社区服务生态系统和安全网服务。这样的模式能确保居民获得他们所需的护理，无论是需要管理慢性病、从伤病中复原，还是单纯地想保持健康的居民，都能受到照顾。

在参与式护理生态系统中，义顺保健集团通过一些活动来鼓励居民进行自我管理和相互扶持，助他们掌控自己的健康。Dance UP 和 Share a Pot 项目是当中两个例子。这些积极照顾着自身健康的居民常常自发组织活动，并相互支持。对此，黄医生解释道：“我们经常将这样的生态系统称为关爱社区，因为当中的主要推动者就是社区中的居民。”

对于那些需要更专业护理的居民，社区服务生态系统则是通过社区合作伙伴网络来提供支持。合作伙伴提供的服务涵盖了健康、社会、环境及行为方面的支持和协助。这种协作模式能够帮助居民，尤其是行动不便者，重拾独立生活的能力，同时让他们能继续住在自己的家。义顺保健集团的登门医疗护理服务（H2H）让居民无需外出就能获得护理，是他们出院回家后的重要支持。

这种综合模式的成功取决于医院和社区护理之间能否顺利过渡。为此，义顺保健集团的多学科团队与患者及其家属密切合作，确保他们具备在家中自行管理健康所需的技能、资源和信心。义顺保健集团与社区合作伙伴之间坦诚沟通，彼此信任，则对提供能真正满足居民需求的综合性护理服务至关重要。

黄医生向义顺居民发出的信息非常明确：“健康、良好的身体功能和长寿，关乎的不只是在健康出现危机时的治疗或管理，它应该是每个人日常生活中要注意的事。”她鼓励居民吃得健康、多运动、多和人交流、设定生活目标，因为这些都是健康长寿的基础。



# NEE SOON NEIGHBOURHOODS SHINE BRIGHT IN NATIONAL DAY CELEBRATIONS

National Day celebrations in Nee Soon were in full swing. Residents gathered in large numbers to join in the festivities, which were graced by the presence of Nee Soon GRC MPs, including Minister K Shanmugam, Assoc Prof Muhammad Faishal Ibrahim, Mr Louis Ng, Ms Carrie Tan and Mr Derrick Goh. From flag-waving parades to live drone performances, each neighbourhood buzzed with excitement as the MPs mingled with residents, creating unforgettable memories of Singapore's 59th birthday.

*National Day Celebration at Nee Soon Link*



*National Day Observance Ceremony at Nee Soon South*



*National Day Observance Ceremony Nee Soon East*



*Nee Soon Central National Day Dinner*



*National Day Celebrations at Northwest Heartlands*



# NEE SOON FLIES THE FLAG!

Nee Soon was buzzing with National Day excitement as the community came together to celebrate Singapore's 59th birthday with unity and patriotism. Leading the festivities, Nee Soon GRC MPs Minister K Shanmugam, Assoc Prof Muhammad Faishal Ibrahim, Mr Louis Ng, Ms Carrie Tan and Mr Derrick Goh took part in a vibrant walkabout across various neighbourhoods. The MPs, along with dedicated volunteers, handed out National Day-themed items like flags, balloons and fans, spreading joy and cheer among the residents.

The walkabout was more than just the distribution of celebration tokens; the gesture brought the community closer together. Throughout the event, the MPs took the time to engage with residents, listening to their concerns and sharing in their patriotic fervour. The smiles, waves and conversations exchanged during the walkabout were a testament to the tight-knit community spirit in Nee Soon. As residents waved their flags and cheered, it was clear that the National Day celebrations had succeeded in strengthening the sense of belonging and unity among all who call Nee Soon their home with a heart.



## Congratulations to our National Day Award recipients!

### THE PUBLIC SERVICE MEDAL 2024

**Miss Chen Lianyu**  
Assistant Secretary, Chong Pang CCMC

**Miss Shailaja d/o Kamalasanan**  
Member, Chong Pang CCC

**Mr Lua Hong Lim, Daryl**  
Secretary, Nee Soon Central CCC

**Mr Daniel Liu Keyuan**  
Chairman, Nee Soon East CCC

**Mr Alvin Kwok Charn Fei**  
Auditor, Nee Soon Link CCC

**Mr Thomas Lim Wei Chiang**  
Assistant Treasurer, Nee Soon Link CCC

**Mdm Evelyn Hung Suet Leng**  
Member, Nee Soon South CCC

**Mr Alvin Ong Khong Weng**  
Vice-Chairman, Nee Soon South CCC

### THE PUBLIC SERVICE STAR 2024

**Mdm Ang Poi Moy, PBM**  
Vice-Chairperson, Nee Soon Central CCC

**Mr Tan Tiong Hwa, PBM**  
Patron, Nee Soon East CCC

# WHAT'S NEW IN NEE SOON?

Covered Linkway between Blks 426A & 417



Construction of Awnings at Blks 165 & 175



Construction of P Gate Railing at Blk 647



Construction of Railing behind Khoo Teck Puat Hospital



Upgraded Playground between Blks 217 & 218



Construction of Linkway between Blks 423 & 425



Construction of Linkway between Blks 425 & 428A



Construction of Seating Areas at Blks 433 to 435



Construction of Sheltered Fitness Corner between Blks 423 & 425



Repainted HDB Blocks from Blks 411 to 419



Construction of Low Linkway at Blk 853



Construction of Low Linkway at Blk 871



Construction of Staircase and Ramp at Blk 511A



Construction of Theme Garden at Blk 868



Enhancement of Tactile Path at Blk 879

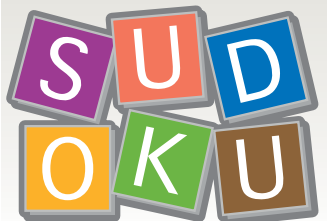


Upgraded Playground at Blk 504D



**Sudoku**

7				1	2	3		
8	6			4				7
			3					
			5	7				
	9						1	8
		1			6			4
	7							3
2								
					3		5	1




Difficulty Level: **Moderate**

Answer

1	5	8	3	2	7	6	4	9
9	4	7	6	5	1	8	3	2
4	6	2	8	9	3	1	7	5
3	8	1	4	6	5	2	7	9
7	4	7	5	9	6	8	1	3
8	1	9	4	3	2	7	6	5
2	6	1	7	1	5	9	8	4
5	9	4	7	8	6	3	1	2
7	2	7	4	5	1	2	6	8
6	8	6	1	2	3	9	5	7

**CHONG PANG**



**Mr K Shanmugam**  
Minister for Home Affairs and Minister for Law  
MP for Nee Soon GRC  
Adviser to Nee Soon Town Council

**Meet-the-People Sessions**  
Address: Blk 107 Yishun Ring Rd, #01-207, Singapore 760107  
Tel: 6758 3039 | WA: +65 9350 9004  
Email: chong.pang.mps@pap.org.sg  
Operating hours: Mondays 7.30pm onwards (except PH & eve of PH)  
f K Shanmugam Sc kshanmugam\_ K Shanmugam

**NEE SOON CENTRAL**



**Assoc Prof Muhammad Faishal Ibrahim**  
Minister of State for Ministry of Home Affairs and  
Ministry of National Development  
MP for Nee Soon GRC  
Adviser to Nee Soon Town Council

**Meet-the-People Sessions**  
Address: Blk 609 Yishun St 61, #01-235, Singapore 760609  
Tel: 6752 2532  
Email: MPS.NSC@gmail.com  
Operating hours: Mondays 7pm onwards (except PH & eve of PH)  
f muhammad.faishal.ibrahim1 muhammadfaishalibrahim

**NEE SOON EAST**



**Mr Louis Ng Kok Kwang**  
MP for Nee Soon GRC  
Adviser to Nee Soon Town Council

**Meet-the-People Sessions**  
Address: Void deck of Blk 228 Yishun St 21, Singapore 760228  
Tel: 6755 1946  
Email: Louisng4nse@gmail.com, nee.soon.east.mps@pap.org.sg  
Operating hours: Mondays 7.30pm - 9pm  
(first 4 Mondays of the month, except PH & eve of PH)  
f @ louisngkokkwang

**NEE SOON LINK**



**Mr Derrick Goh Soon Hee**  
MP for Nee Soon GRC  
Chairman of Nee Soon Town Council

**Meet-the-People Sessions**  
Address: Blk 461 Yishun Ave 6, #02-01, Singapore 740461  
(above Prime Supermarket)  
Email: derrickgohsh.mps@gmail.com  
Operating hours: Mondays 7.30pm - 9.30pm  
(first 4 Mondays of the month, except PH & eve of PH)  
f @ derrickgohsh

**NEE SOON SOUTH**



**Ms Carrie Tan Huimin**  
MP for Nee Soon GRC  
Vice-Chairperson of Nee Soon Town Council

**Meet-the-People Sessions**  
Address: Blk 850 Yishun St 81, #01-94, Singapore 760850  
Tel: 6759 3413 | WA: +65 9634 5259  
Email: CarrieTanNSS@gmail.com  
Operating hours: Mondays 7.30pm - 9.30pm (except PH & eve of PH)  
f CarrieTanCares @ carrietancares

**LOCATE US**  
Yishun  
Blk 290 Yishun St 22, S(760290)

**Nee Soon Central**  
Blk 751 Yishun St 72, #01-186, S(760751)

**Nee Soon South**  
Blk 845 Yishun St 81, #02-00, S(760845)

**Nee Soon Link**  
Blk 411 Yishun Ring Rd, #01-1819, S(760411)

**EMSU**  
Essential Maintenance Service Unit  
(EMSU)  
After office hours: 1800 241 7711



**NEE SOON TOWN COUNCIL**  
Tel: 6758 0129  
Email: feedback@nstc.org.sg

f Nee Soon Town Council  
@ neesoontc  
Nee Soon Town Council  
NeeSoonTC

# FINDING JOY AND WELLNESS IN THE KAMPUNG

On a vibrant morning at Blk 115 Yishun Ring Rd, the air is filled with energy and laughter as a lively group of elderly residents enthusiastically follow a workout routine. Their movements may be deliberate, but their spirits are high as they stretch, bend and sway to the rhythm of the music. This is a typical scene at Wellness Kampung, where seniors come together not just to exercise, but embrace life with vigour and camaraderie.

Among the regulars at Wellness Kampung @ 115 Chong Pang is Mdm Tan Siew Hong, a 66-year-old resident who has found a second home in this warm and welcoming community. "I came for one session to try it out, and now I'm a regular here," she shares with a smile. "The activities are engaging, and there's always something new to learn. One of my favourites was balloon sculpturing — the teacher made it so much fun!"

Wellness Kampung is more than just an exercise venue. It is a place where residents can participate in various activities that promote physical health and mental well-being. Whether it is attending health talks, learning about healthy eating, or engaging in creative workshops like watercolour painting, there is something for everyone. Even those with physical limitations find many opportunities to stay active and connected. Mdm Tan notes, "I can't participate in some activities like painting due to my sensitive skin, but there are still so many options to try."

The sense of community at Wellness Kampung is just as important as the activities themselves. For Mdm Tan, the friendships she has made here are priceless. "I've made a lot of good friends. Even when I'm not around, they call me and ask, 'Hey, are you coming?'" she says. These connections extend beyond the centre, with friends coming together to celebrate birthdays and support one another in times of need.

Mdm Tan is a firm believer in the benefits of staying active, both physically and socially. She often encourages others to join her at Wellness Kampung, especially those who are hesitant. "If one doesn't have activity and movement, they will start to have mobility issues and pain," she advises. "Move while you can, don't wait until you can't. In fact, don't wait anymore, act now!"

If you are looking for a place to stay active, make new friends, and embrace a healthier lifestyle, Wellness Kampung is the perfect spot. With activities ranging from a morning workout to a creative session, there is always something to look forward to. So why not take the first step today? Join Mdm Tan and the rest of the community at Wellness Kampung and discover the joys of staying active and connected.

# 在养生村找到快乐与健康

充满活力的早晨，忠邦第115座组屋萦绕着活力与欢笑。在综合养生村（Wellness Kampung），一群活跃的老年居民正投入地做着健身操。他们的动作或许不快，但在随着音乐的节拍伸展、弯曲和摇摆身体时，个个都显得精神抖擞。这是养生村的日常景象，年长者们聚在一起不仅是为了锻炼身体，更是想展现他们充沛的活力和友爱精神，以此拥抱生活。

66岁的陈秀峰是当中一名活跃的参与者，她把这里这个温暖又彼此包容的社区当成了第二个家。她笑着说：“我开始时只是想来看看，没想到现在成了这里的‘常客’。这里的活动很吸引人，总有新的东西让我想要去学。我最喜欢的是气球雕塑课，老师把课教得好有趣！”

综合养生村除了是个运动场所，也是让居民们参与活动以促进身心健康的地方。无论是出席健康讲座、了解健康饮食，还是参加水彩课之类的创意工作坊，每个人都能找到适合自己的活动。行动不便的居民也有机会参与，以此保持活跃，维持与社区的联系。陈女士说：“因为我有皮肤敏感的问题，不能参加水彩课之类的活动，不过，我还是有很多东西可以尝试。”

在养生村里，发扬社区精神和参与活动一样重要。对陈女士来说，在这里建立的友谊是无价的。她说：“我在这里交了很多好朋友，如果我没来，他们会打电话问我：嘿，你要来吗？”这样的友情已经超越了养生村之外，她和朋友还会一起庆祝生日，并在需要时互相支持。

陈女士深深相信，保持身心和社交活跃可以带来很多好处。她常常鼓励其他年长者，尤其是那些还在犹豫的，跟她一起到养生村参加活动。她说：“一个人如果不经常活动，可能很快就会面对行动困难和身体疼痛。现在还能动的时候就要动，不要等到不能动了才后悔。别再迟疑，现在就动起来！”

想要保持活跃、结交新朋友、拥有更健康的生活方式，综合养生村就是你要找的地方。从晨间健身操到各种创意活动，当中必有一些能满足您的期待。何不在今天就踏出第一步？跟随陈女士和其他养生村的朋友，一起体验活跃生活及社交带来的乐趣。



## 4 Tips to Age Gracefully!

- 1. Stay Physically Active:** Mdm Tan emphasises the importance of regular physical activity. She advises moving while you still can and not waiting until it is too late.
- 2. Stay Socially Connected:** Building and maintaining friendships is crucial. Mdm Tan highlights the value of the connections she has made at Wellness Kampung.
- 3. Engage in New and Creative Activities:** Mdm Tan finds joy in trying new activities, keeping her mind sharp and her life exciting.
- 4. Participate in a Supportive Community:** Being part of a community like Wellness Kampung also provides emotional and social support, which are vital for mental well-being.

## 学会4招，优雅养生！

- 1. 保持身体活跃：**陈女士特别强调定期运动的重要性。她劝请年长者应该趁还能动的时候多动，不要等到动不了才后悔。
- 2. 保持社交活跃：**建立和维系友谊非常重要。陈女士特别提到在养生村结交朋友为她带来的收获。
- 3. 尝试从未体验过的创意活动：**陈女士从尝试新活动中找到了乐趣。这也让她保持思维敏捷，生活更精彩。
- 4. 加入相互扶持的社区：**加入像养生村这样的社区，能够得到情感和社交方面的支持。这对心理健康至关重要。

## 4 Petua untuk Menua dengan Bahagia!

- 1. Kekal Aktif Secara Fizikal:** Puan Tan menekankan kepentingan kerap melakukan kegiatan fizikal. Beliau menasihatkan kita supaya sentiasa bergerak selagi boleh dan tidak menunggu sebelum terlambat.
- 2. Kekal Terhubung Secara Sosial:** Bina dan kekalkan persahabatan adalah penting. Puan Tan menekankan nilai hubungan yang telah dijalinnya di Kampung Kesejahteraan.
- 3. Terlibat dalam Kegiatan Baharu dan Kreatif:** Puan Tan merasakan kegembiraan setiap kali beliau mencuba aktiviti baharu, kerana ia membantu menajamkan fikirannya dan menjadikan hidupnya lebih menyeronokkan.
- 4. Menyertai Masyarakat yang Saling Menyokong:** Menjadi sebahagian daripada masyarakat seperti Kampung Kesejahteraan juga memberikan sokongan emosi dan sosial, yang penting untuk kesejahteraan mental.

## அழகாக முப்படை 4 குறிப்புகள்!

- 1. உடல் ரீதியாக சுறுசுறுப்பாக இருங்கள்:** வழக்கமான உடல் செயல்பாட்டின் முக்கியத்துவத்தை திருமதி டான் வலியுறுத்துகிறார். உங்களால் முடிந்தவரை நகரவும், மிகவும் தாமதமாகும்வரை காத்திருக்க வேண்டாம் என்றும் அவர் அறிவுறுத்துகிறார்.
- 2. சமூகத் தொடர்புடன் இருங்கள்:** நட்பை உருவாக்குவதும் பராமரிப்பதும் முக்கியம். நல்வாழ்வுக் கம்போங்கில் அவர் செய்த இணைப்புகளின் மதிப்பை திருமதி டான் எடுத்துக்காட்டுகிறார்.
- 3. புதிய மற்றும் ஆக்கபூர்வமான செயல்பாடுகளில் ஈடுபடுங்கள்:** திருமதி டான் புதிய செயல்பாடுகளை முயற்சிப்பதில் மகிழ்ச்சியைக் காண்கிறார், அவரது மனதை கூர்மையாகவும், அவரது வாழ்க்கையை உற்சாகமாகவும் வைத்திருக்கிறார்.
- 4. ஆதரவான சமூகத்தில் பங்கேற்பு:** நல்வாழ்வுக் கம்போங் போன்ற சமூகத்தின் ஓர் அங்கமாக இருப்பது, உணர்ச்சி மற்றும் சமூக ஆதரவையும் வழங்குகிறது. அவை மன நலனுக்கு இன்றியமையாதவை.

# MENIKMATI KECERIAAN DAN KESEJAHTERAAN DI KAMPUNG

Pada suatu pagi yang ceria di Blok 115 Chong Pang, tatkala suasana dipenuhi aura bertenaga dan derai tawa, di Kampung Kesejahteraan, sekumpulan warga emas dengan penuh semangat sedang mengikuti rutin senaman. Pergerakan mereka mungkin perlahan, tetapi semangat mereka berkobar-kobar melakukan pergerakan meregang, membongkok, dan menggoyangkan tubuh mengikut irama muzik. Suasana sebegini merupakan perkara biasa di Kampung Kesejahteraan, di mana warga emas berkumpul bukan sahaja untuk bersenam, malah untuk menikmati kehidupan sepenuh hati.

Antara peserta tetap di sini ialah Puan Tan Siew Hong, seorang penduduk berusia 66 tahun. Baginya, tempat ini ibarat rumah keduanya bersama-sama masyarakat yang cukup mesra dan sentiasa meraikan hubungan sesama mereka. “Dulu saya datang menghadiri satu sesi percubaan, akhirnya saya menjadi peserta tetap di sini,” selorohnya sambil tersenyum. “Kegiatannya menarik, dan sentiasa ada sesuatu yang baharu untuk dipelajari. Salah satu yang saya sukai ialah membentuk belon — gurunya sentiasa menjadikan kegiatan ini sangat menyeronokkan!”

Kampung Kesejahteraan bukan sekadar tempat bersenam; ia adalah tempat di mana penduduk boleh menyertai pelbagai kegiatan yang mempertingkatkan kesihatan fizikal dan kesejahteraan mental. Sama ada anda menghadiri ceramah kesihatan, belajar tentang pemakanan sihat, atau terlibat dalam bengkel kreatif seperti lukisan cat air, pasti ada kegiatan untuk setiap orang. Malah, mereka yang terbatas dari segi fizikal turut mendapatkan banyak peluang untuk kekal aktif dan sentiasa mengetahui tentang kegiatan yang dijalankan. Sebagaimana kata Puan Tan, “Saya tidak boleh menyertai beberapa aktiviti seperti melukis kerana kulit saya sensitif, tetapi masih banyak lagi pilihan lain untuk saya turut serta.”

Semangat kemasyarakatan di Kampung Kesejahteraan sama penting dengan kegiatan itu sendiri. Bagi Puan Tan, persahabatan yang terjalin di situ begitu berharga. “Saya mendapat ramai kawan baik. Apabila saya tidak hadir, mereka menelefon saya dan bertanya, ‘Hei, adakah awak akan datang?’” katanya. Malah, hubungan mereka melampaui pertemuan di pusat; Rakan-rakannya berkumpul untuk menyambut hari lahir masing-masing dan menyokong satu sama lain pada masa-masa sukar.

Puan Tan sangat meyakini faedah kekal aktif, baik dari segi fizikal mahupun sosial. Beliau sering menggalakkan orang lain untuk menyertainya di Kampung Kesejahteraan, terutamanya mereka yang mungkin teragak-agak dan kurang yakin. “Jika kita tidak melakukan kegiatan ataupun pergerakan, masalah mobiliti dan kesakitan akan terjadi,” nasihatnya. “Sebab itu, lakukan pergerakan bergeraklah selagi boleh, jangan tunggu sampai tidak boleh bergerak. Usah tunggu lagi, lakukannya sekarang.”

Jika anda mencari tempat untuk kekal aktif, mencari kawan baharu dan mengamalkan gaya hidup yang lebih sihat, Kampung Kesejahteraanlah tempatnya! Sama ada melakukan senaman pagi atau menyertai sesi kreatif, pasti ada sesuatu untuk anda libatkan diri di sini. Jadi mengapa tidak mengambil langkah pertama hari ini? Sertai Puan Tan dan masyarakat di Kampung Kesejahteraan dan raikan kebahagiaan kekal aktif dan berhubung sesama peserta.

## கம்போங்கில் மகிழ்ச்சியையும் ஆரோக்கியத்தையும் கண்டறிதல்

பிளாக் 115 சொங் பாங்கில், ஒரு துடிப்பான காலையில், காற்றில் சிரிப்பொலி நிரம்பியுள்ளது. நல்வாழ்வுக் கம்போங்கில், மூத்த குடியிருப்பாளர்களின் உற்சாகமான குழு ஆர்வத்துடன் ஓர் உடற்பயிற்சி வழக்கத்தைப் பின்பற்றுகிறது. அவர்களின் அசைவுகள் முயன்று செய்யப்படலாம், ஆனால் அவை இசையின் தாளத்திற்கு நீட்டப்பட்டு, வளைந்து, அசையும் போது அவை ஊக்கம் நிறைந்து இருக்கும். இது நல்வாழ்வுக் கம்போங்கில் ஒரு வழக்கமான காட்சியாகும். அங்கு மூத்தோர் உடற்பயிற்சி செய்வதோடு, வாழ்க்கையை விரியத்துடனும் நட்புறவுடனும் தழுவுகிறார்கள்.

அன்பும் வரவேற்பும் நிறைந்த இந்தச் சமூகத்தில் வழக்கமானவர்களில் ஒருவர், தமது இரண்டாவது வீட்டை இங்குக் கண்டுபிடித்த 66 வயதான குடியிருப்பாளரான திருமதி டான் சீவ் ஹாங். “நான் அதைப் பற்றி அறிய ஓர் அமர்வுக்கு வந்தேன், இப்போது நான் இங்கே அடிக்கடி வரும் நபராக இருக்கிறேன்,” என்று அவர் புன்னகையுடன் பகிர்ந்து கொள்கிறார். “இங்குள்ள நடவடிக்கைகள் ஈர்க்கக்கூடியவை, மேலும் கற்றுக்கொள்ள எப்போதும் புதிதாக ஏதாவது இருக்கும். எனக்கு மிகவும் பிடித்த ஒன்று பலூன் சிற்பம்-ஆசிரியர் அதை மிகவும் வேடிக்கையானதாக மாற்றினார்!”

நல்வாழ்வுக் கம்பங் உடற்பயிற்சி செய்யும் இடமாக மட்டுமல்லாமல், உடல் ஆரோக்கியம் மற்றும் மன நலனை மேம்படுத்தும் பல்வேறு நடவடிக்கைகளில் குடியிருப்பாளர்கள் பங்கேற்கக்கூடிய இடமாகும் உள்ளது. சுகாதாரப் பேச்சுகளில் கலந்துகொள்வது, ஆரோக்கியமான உணவைப் பற்றிக் கற்றுக்கொள்வது அல்லது வாட்டர்சலர் ஓவியம் போன்ற படைப்புப் பட்டறைகளில் ஈடுபடுவது என, எதுவாக இருந்தாலும், அனைவருக்கும் ஏதாவது ஒன்று இருக்கிறது. உடல் ரீதியான குறைகள் உள்ளவர்கள் கூட சுறுசுறுப்பாகவும் இணைந்திருக்கவும் பல வாய்ப்புகளைக் காண்கிறார்கள். திருமதி டான் குறிப்பிடுகிறார், “எனது எளிதான புண்படக்கூடிய தோல் காரணமாக ஓவியம் வரைதல் போன்ற சில நடவடிக்கைகளில் என்னால் பங்கேற்க முடியாது, ஆனால் ஈடுபட இன்னும் பல தெரிவுகள் உள்ளன”.

நல்வாழ்வுக் கம்போங்கில் உள்ள சமூக உணர்வு செயல்பாடுகளைப் போலவே முக்கியமானது. திருமதி டானைப் பொறுத்தவரை, அவர் இங்கு உருவாக்கிய தோழமை விலைமதிப்பற்றது. “எனக்கு நிறைய நல்ல நண்பர்கள் கிடைத்திருக்கிறார்கள். நான் அருகில் இல்லாதபோது கூட, அவர்கள் என்னை அழைத்து, ‘ஏய், நீ வருகிறாயா?’ என்று கேட்கிறார்கள். இந்தத் தொடர்புகள் மையத்திற்கு அப்பால் விரிவடைகின்றன, நண்பர்கள் ஒன்றாக வந்து பிறந்தநாளைக் கொண்டாடுகிறார்கள் மற்றும் தேவைப்படும் நேரங்களில் ஒருவருக்கொருவர் ஆதரவளிக்கிறார்கள்.

திருமதி டான் உடல் ரீதியாகவும் சமூக ரீதியாகவும் சுறுசுறுப்பாக இருப்பதன் நன்மைகளில் உறுதியான நம்பிக்கை கொண்டவர். நல்வாழ்வுக் கம்போங்கில் தம்முடன் சேர மற்றவர்களை, குறிப்பாக தயக்கம் காட்டுபவர்களை அவர் அடிக்கடி ஊக்குவிக்கிறார். “ஒருவருக்கு உடற்செயல்பாடு மற்றும் இயக்கம் இல்லையென்றால், அவர்களுக்கு உடலசைவுப் பிரச்சினைகள் மற்றும் வலி ஏற்படத் தொடங்கும்” என்று அவர் அறிவுறுத்துகிறார். “உங்களால் முடிந்தவரை நகர்த்துங்கள், உங்களால் நகர முடியாதவரைக் காத்திருக்க வேண்டாம். இனிக் காத்திருக்க வேண்டாம், இப்போதே செயல்படுங்கள்” என்று கூறினார்.

சுறுசுறுப்பாக இருக்கவும், புதிய நண்பர்களை உருவாக்கவும், ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையைத் தழுவுவதும் நீங்கள் ஓர் இடத்தைத் தேடுகிறீர்களானால், நல்வாழ்வுக் கம்போங் சரியான இடமாகும். அது காலைநேர உடற்பயிற்சியாக இருந்தாலும் சரி அல்லது ஆக்கபூர்வமான அமர்வாக இருந்தாலும் சரி, எதிர்நோக்குவதற்கு எப்போதும் ஏதாவது இருக்கும். எனவே இன்றே முதல் அடியை ஏன் எடுக்கக்கூடாது? நல்வாழ்வுக் கம்போங்கில் உள்ள திருமதி டான் மற்றும் சமூகத்தின் மற்றவர்களுடன் சேர்ந்து சுறுசுறுப்பாகவும் தொடர்புகொண்டும் இருப்பதன் மகிழ்ச்சிகளைக் கண்டறியவும்.

