



活跃乐龄中心

保持活力，快乐生活

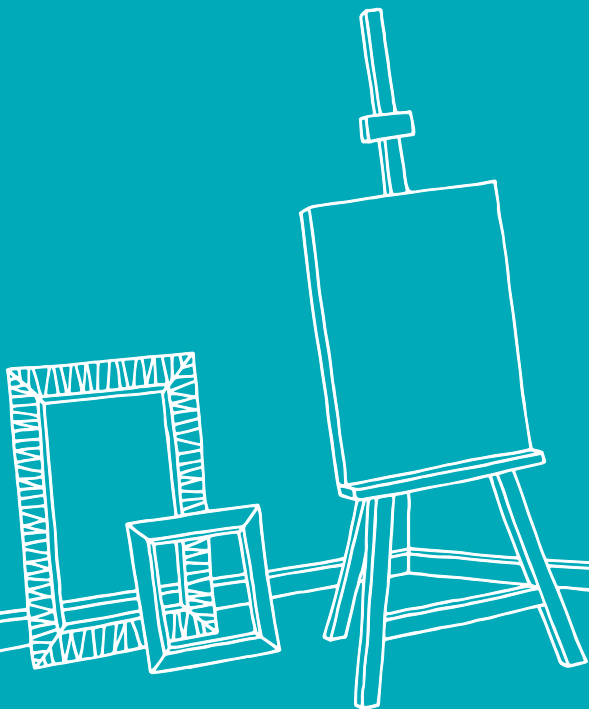




“以前我忙于工作,和邻居很少有交流。这一年多来,我在活跃乐龄中心认识了很多志同道合的朋友,我的生活也变得更加充实。”

- Mr Raymond Chong,
活跃乐龄人士,
职总保健活跃乐龄中心
(红山)

准备好重新定义您的
黄金岁月,踏上充满
活力的新旅程了吗?

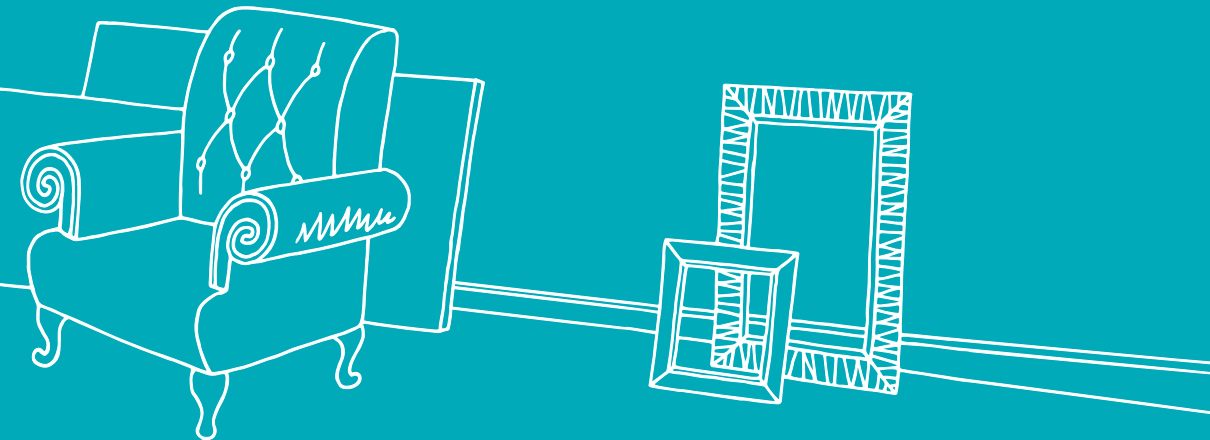


包罗万象

无论是学习新语言、掌握乐器演奏技巧,还是与邻里共享美食,我们的活动都旨在激发灵感、为您的生活注入活力。

如果您有兴趣,您也可以自行组织,与大家分享您的兴趣和爱好。

职总保健活跃乐龄中心是为乐龄人士设计的社交娱乐中心,在这里大家相互支持,共度美好晚年。



保持健康，积极社交，融入充满活力的乐龄社群

加入我们的活跃乐龄计划(AAP),一起拥抱健康生活!

我们鼓励年长者积极参与多样化的活动,我们的计划围绕以下六个核心理念展开:



融入社群 - 我们开展多样化的活动，满足不同兴趣的需求，确保每个人都能融入适合自己的社交群体。



保持活跃 - 我们的项目专注于增强身体灵活性、增强肌肉力量，降低与年龄相关的疾病风险。



思维敏锐 - 通过各种工作坊,我们帮助您锻炼思维，激发创，让头脑保持活力!



快乐生活 - 您可以在丰富多彩的活动中结交新朋友，开启更健康、更快乐的新生活!



自我提升 - 我们开设了多种有趣的课程,包括烘焙、微景观制作、数码素养工作坊等，学习和交友永无止境!



健康护理 - 我们的健康计划安排了健康饮食习惯讲座、个性化膳食规划指导以及均衡饮食的建议。

开启您的健身之旅



我们的健身房遍布全岛，您可以在专业教练的指导下参加一系列的力量训练项目。



无论是循环训练还是功能性力量训练，教练会根据您的身体状况定制训练强度，确保您在安全舒适的情况下锻炼。

传承甘榜精神 - 成为义工



成为义工帮助他人,让这份爱延续下去。



成为乐于助人的热心邻里，组织一个课程或兴趣小组分享您的专长吧；或者为他人烹饪美食，或陪伴那些需要关怀的人。



行动起来，为他人送上温暖。

开启活跃乐龄之旅!

如果您有任何问题或想报名参加活动, 请随时联络我们。也欢迎您前往任何一家活跃乐龄中心, 获取更多信息。

了解乐龄护理服务

如果您认识的亲友可能需要乐龄护理服务,例如日间护理、日间康复治疗或居家护理,欢迎联络我们。职总保健合作社是新加坡最大的乐龄护理服务提供者之一,为个人和家庭提供全面的护理支持。我们的员工热情友好,欢迎您随时咨询,也可以向相关政府机构转介推荐。



T: 6715 6715

E: care@ntuhealth.sg

W: ntuhealth.sg/active-ageing

职总保健合作社简介

职总保健合作社是全国职工总会所属社会企业, 提供全面且综合的优质、可负担的安老和医疗保健服务, 以满足每户家庭日益增长的需求。凭借近三十年的经验和专业知识, 职总保健合作社是新加坡最大的活跃乐龄、乐龄日间护理、疗养院和居家护理服务提供者之一。

我们也通过社区个案管理服务 (CCMS)、邻里咨询小组 (CREST) 的心理健康支助、和年长者合居型居室等, 为新加坡特定地区所需要的年长者服务。此外, 我们还经营一间全科医疗诊所。

我们的目标是实现“终身健康”, 通过成为社区中乐龄人士和家属信任的搭档, 助力他们度过健康和充实的年华。



服务

乐龄日间护理 | 居家护理 | 疗养院 | 活跃乐龄活动与健身
康复理疗 | 全科医疗

社区支援

社区个案管理 | 邻里咨询小组 | 亨德申乐龄之家

NTUC HEALTH CO-OPERATIVE LIMITED

T: 6715 6715 | E: care@ntuhealth.sg

W: ntuhealth.sg | [f](#) [i](#) [v](#) [in](#) @NTUC Health



更新于2024年9月