

造福社会

我们支持社群倡议，满足需求弥补缺口，帮扶弱势群体，推动社会发展。

到2030年，每四名新加坡人中就有一位年满65岁。太和观活跃乐龄中心(勿洛)是淡马锡基金会“辅助生活社区计划”资助的五家活跃乐龄中心之一，帮助年长者追求更有意义的乐龄生活。

中心由太和观慈善机构运营，提供的活动主要分五类：社交活动、健身运动、认知训练、课程学习和义工活动。

这里分享77岁的Rosnah Sulaiman女士和69岁的王德和先生这两位年长者的故事。太和观活跃乐龄中心(勿洛)的活动充实了他们的生活。



社交活动

每周五早上，Rosnah女士(中)和王先生(左二)都会与勿洛邻里的其他年长者一起参加“座椅尊巴”课程。每周其他的时间里，年长者们还参加卡拉OK、手工和艺术、音乐课等活动，互诉心声、结交朋友。

自从参加了中心的活动，我交到了朋友，可以寻求他们的建议。
我希望那些感到孤独的年长者可以来这交朋友，保持活力。

- Rosnah Sulaiman女士



健身运动

王先生每周参加两次“健得力(Gym Tonic)”。这一力量训练专为年长者设计，旨在帮助他们增强肌力、强身健体。现在，王先生感觉更强壮，行动能力也提高了，能够和其他年长者一起在东海岸公园健走。



认知训练

Rosnah女士和王先生每周玩几次纸牌游戏“拉密牌(Rummy-O)”。与麻将类似，“拉密牌”玩法互动性强，深受中心的年长者们喜爱。这类活动有助于年长者保持思维敏捷，预防认知能力退化。

这里几乎成了我的第二个家。
我很感激中心愿意在运动器材上投入这么多钱，帮助年长者强身健体。

- 王德和先生



课程学习

王先生经常参加各类主题的教育讲座和课程。保健讲座教给他保持活力的秘诀，而数字素养讲座则帮助他更好地掌握科技，与时俱进。



义工活动

Rosnah女士是中心的“微型就业计划(Micro-jobs)”的积极参与者，这项计划让年长者在社区中承担简单的任务，赚些零用钱。她为住在同一栋楼的年长者送餐，每周五次，并关心他们是否需要帮助。