



Ketahui lebih lanjut di
LiveWellAgeWell.gov.sg atau
 hubungi 1800 223 1313

மேல்விவரம் அறிய, LiveWellAgeWell.gov.sg
 இணையத்தளத்தை நாடுங்கள்
 அல்லது 1800 223 1313 என்ற
 எண்ணை அழையுங்கள்

HIDUP SEJAHTERA PENUAAN SIHAT



HIDUP SEJAHTERA ☺ PENUAAN SIHAT

நலமாக வாழலாம், நலமாக முப்படையலாம்

HIDUP AKTIF

சுறுசுறுப்பாக
வாழலாம்



HIDUP DIPERKAYA

வளமாக
வாழலாம்



HIDUP TERJAMIN

உறுதியுடன்
வாழலாம்



HIDUP BERTENAGA

ஊட்டத்துடன்
வாழலாம்



HIDUP BAHAGIA

மகிழ்ச்சியாக
வாழலாம்



HIDUP SEDIA

தயாராக
வாழலாம்



SERTAI KEGIATAN PERCUMA BERHAMPIRAN ANDA
 Panduan untuk mendaftar melalui Aplikasi Healthy 365



உங்களுக்கு அருகில் இலவச
 நிகழ்ச்சிகளில் கலந்துகொள்ளுங்கள்
 Healthy 365 செயலியில் பதிவு செய்வதற்கான வழிகாட்டி

HALAMAN KANDUNGAN | உள்ளடக்கப் பக்கம்

Pengenalan kepada Program Hidup Sejahtera, Penuaan Sihat 2
நலமாக வாழலாம், நலமாக மூப்படையலாம் திட்டம் அறிமுகம்

Daftar atau Log Masuk ke akaun Healthy 365 anda 3

உங்களது Healthy 365 கணக்கிற்குப் பதிவு செய்யுங்கள்
அல்லது உங்கள் கணக்கிற்குள் உட்செல்லவும்

Daftar untuk Menyertai Program Hidup Sejahtera, Penuaan Sihat

நலமாக வாழலாம், நலமாக மூப்படையலாம் திட்டத்தில் சேருங்கள்

Acara 9
நிகழ்ச்சிகள்

Acara Peribadi 21
தனிப்பட்ட நிகழ்ச்சிகள்

*Terbuka untuk pendaftaran melalui undangan sahaja
அழைப்பின்பேரில் மட்டுமே பதிவு செய்யமுடியும்*

Sertai Acara Tempahan

பதிவு செய்த நிகழ்ச்சிகளில் கலந்து கொள்ளுங்கள்

Acara Bersemauka 24
நேரடியான நிகழ்ச்சிகள்

Acara Maya 26
மெய்நிகர் நிகழ்ச்சிகள்

Batalkan Acara Yang Ditempah

பதிவு செய்த நிகழ்ச்சிகளை ரத்து செய்தல்

Kemas kini Profil

விவரம் புதுப்பிப்பு

Hubungan Kecemasan 31
அவசரத் தொடர்பு எண்

Maklumat Peribadi 33
தனிப்பட்ட விவரம்

Perisytiharan Status Kesihatan 34
உடல்நிலை பற்றி தகவலளிப்பு

Kongsi Maklum Balas Anda

உங்கள் கருத்தைப் பகிருங்கள்

AMBIL LANGKAH PERTAMA UNTUK HIDUP DENGAN SEJAHTERA MELALUI PROGRAM HIDUP SEJAHTERA ☺ PENUAAN SIHAT

�lamāak vāழலாம், nalamāak மூப்படையலாம் திட்டத்துடன்
நல்வாழ்வு vāழ முதற்கட்ட முயற்சியில் ஈடுபடுங்கள்

Ayah jadikan tahun-tahun akan datang satu perjalanan yang seronok
dan menggembirakan dengan 6 set minda mudah ini. Sertai pelbagai
kegiatan PERCUMA* melalui aplikasi Healthy 365 hari ini!

இந்த 6 எணிய சிற்றனைகளுடன், எதிர்வரும் ஆண்டுகளைக் கேளிக்கையும்
உற்சாகமும் நிறைந்த பயணமாக்குங்கள். Healthy 365 செயலி மூலம் இன்றே
பலதரப்பட்ட இலவச* நிகழ்ச்சிகளில் சேருங்கள்!

*Pengecualian jika dinyatakan.

*விதிவிலக்குகள் குறிப்பிடப்பட்டிருக்கும்.

HIDUP AKTIF சுறுசுறுப்பாக வாழலாம்
Tambah tenaga dan kekuatan
ஆற்றலும் பலமும் பெறுங்கள்

HIDUP DIPERKAYA வளமாக வாழலாம்
Pelajari pelbagai panduan untuk
menerapkan gaya hidup sihat
dan bahagia

HIDUP TERJAMIN உறுதியுடன் வாழலாம்
Dapatkan ketenangan fikiran
dengan menjalani pemeriksaan
kesihatan yang bersubsidi

HIDUP BERTENAGA ஊட்டத்துடன் வாழலாம்
Nikmati hidangan yang
lazat dan lebih sihat
சுவையான,
ஆரோக்கியமான
உணவுகளை உண்டு
மகிழுங்கள்

HIDUP BAHAGIA மகிழ்ச்சியாக வாழலாம்
Seronok berhobi agar
minda sentiasa aktif
உங்கள் மனதைச் சுறுசுறுப்பாக
வைத்திருக்கவும், நன்றாக்குஞ்சனான
பிள்ளைப்பற்காகவும்
பொழுதுபோக்குகளில்
மகிழ்ச்சியடன் ஈடுபடுங்கள்

HIDUP SEDIA தயாராக வாழலாம்
Kuasai ilmu kemahiran digital
dan perancangan kewangan
மின்னைக்க மற்றும் நிதித்
திட்டமிடல் திறன்களைக்
கற்றுக்கொள்ளங்கள்

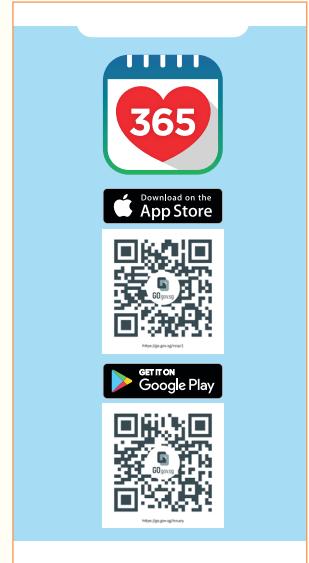
Daftar atau Log Masuk ke akaun Healthy 365 anda

உங்களது Healthy 365 கணக்கிற்குப் பதிவு செய்யுங்கள்
அல்லது உங்கள் கணக்கிற்குள் உட்செல்லவும்

Langkah 1 படிநிலை

Muat turun atau kemas kini kepada versi
terkini aplikasi mudah alih Healthy 365.

Nota: Anda perlu disambungkan ke
Internet untuk menggunakan aplikasi
mudah alih Healthy 365.



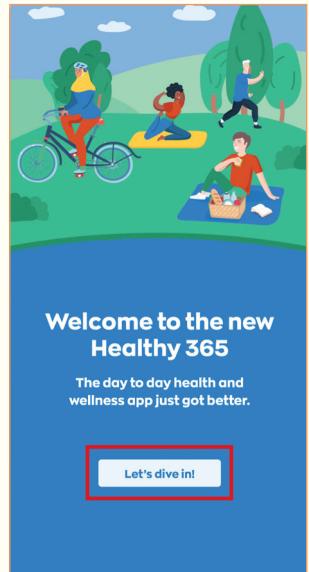
Healthy 365 கைப்பேசி செயலியைப் பதிவிறக்கம்
செய்யுங்கள் அல்லது செயலியின் அண்மைய
பதிப்பைப் புதுப்பித்திடுங்கள்.

குறிப்பு: நீங்கள் Healthy 365 கைப்பேசி செயலியைப்
பயன்படுத்துவதற்கு இணையத்துடன் இணைந்திருக்க
வேண்டும்.

Langkah 2 படிநிலை

Buka aplikasi Healthy 365 dan
ketik **Let's dive in!**.

Healthy 365 செயலியைத் திறந்து,
Let's dive in! மீது தட்டுங்கள்.



Daftar atau Log Masuk ke akaun Healthy 365 anda

உங்களது Healthy 365 கணக்கிற்குப் பதிவு செய்யுங்கள் அல்லது உங்கள் கணக்கிற்குள் உட்செல்லவும்

Langkah படிநிலை 2

Untuk pengguna sedia ada:

ஒரு பேர் முன்னால் தீவிரமாக நிர்ணயித்து விடுவது வேண்டும். அதற்கு முன் கணக்கிற்குள் உட்செல்லவும்.

உங்கள் கணக்கிற்கு பதிவு செய்யுங்கள் அல்லது உங்கள் கணக்கிற்குள் உட்செல்லவும்.

உங்கள் கணக்கிற்கு பதிவு செய்யுங்கள் அல்லது உங்கள் கணக்கிற்குள் உட்செல்லவும்.

Untuk pengguna baharu:

உங்கள் கணக்கிற்கு பதிவு செய்யுங்கள் அல்லது உங்கள் கணக்கிற்குள் உட்செல்லவும்.

தற்போதைய பயன்பாட்டாளருக்கு:

நீங்கள் தற்போதைய பயன்பாட்டாளராக இருந்தால், உங்கள் கணக்கிற்கு பதிவு செய்யுங்கள் அல்லது உங்கள் கணக்கிற்குள் உட்செல்லவும் நிரப்பி, [Sign in](#) மீது தட்டுங்கள்.

சிங்பாஸ் பயன்படுத்தி Healthy 365 கணக்கை ஒருமுறை உறுதிப்படுத்துமாறு உங்களிடம் கேட்கப்படும். படிநிலை 3க்குச் செல்லுங்கள்.

உங்களது Healthy 365 கணக்கை ஏற்கனவே சிங்பாஸ் பயன்படுத்தி உறுதிப்படுத்தியிருந்தால், படிநிலை 3க்குச் செல்லுங்கள்.

புதிய பயன்பாட்டாளருக்கு:

நீங்கள் Healthy 365 கணக்கை புதிதாகப் பயன்படுத்துவாராக இருந்தால், [Sign up with Singpass](#) மீது தட்டிவிட்டு, படிநிலை 3க்குச் செல்லுங்கள்.

Daftar atau Log Masuk ke akaun Healthy 365 anda

உங்களது Healthy 365 கணக்கிற்குப் பதிவு செய்யுங்கள் அல்லது உங்கள் கணக்கிற்குள் உட்செல்லவும்

Langkah படிநிலை 3

Ketik [Retrieve Myinfo with Singpass](#)

உங்கள் கணக்கிற்கு பதிவு செய்யுங்கள் அல்லது உங்கள் கணக்கிற்குள் உட்செல்லவும்.

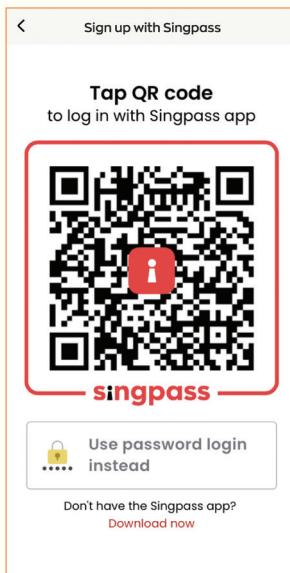
Daftar atau Log Masuk ke akaun Healthy 365 anda

Untuk log masuk ke akaun Healthy 365 anda, anda perlu memasukkan kod QR yang ditunjukkan pada skrin ini.

Langkah Padaini 4

Ketik kod QR untuk log masuk ke akaun Singpass anda.

Untuk log masuk ke akaun Healthy 365 anda, anda perlu memasukkan kod QR yang ditunjukkan pada skrin ini.



Daftar atau Log Masuk ke akaun Healthy 365 anda

Untuk log masuk ke akaun Healthy 365 anda, anda perlu memasukkan kod QR yang ditunjukkan pada skrin ini.

Langkah Padaini 6

Semak sama ada butiran hubungan anda betul. Ketik untuk menyunting medan jika perlu.

Ketik **Next**.

Untuk log masuk ke akaun Healthy 365 anda, anda perlu memasukkan kod QR yang ditunjukkan pada skrin ini.

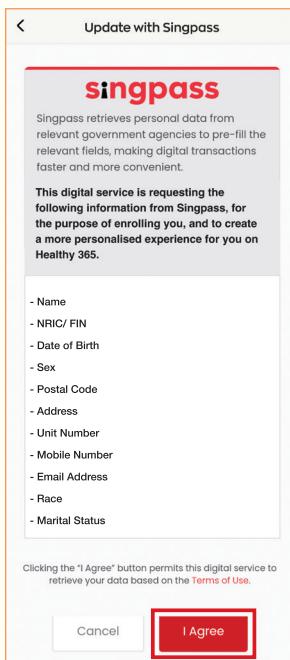
Untuk log masuk ke akaun Healthy 365 anda, anda perlu memasukkan kod QR yang ditunjukkan pada skrin ini.

Next Masa tuan / tuan mewarang.

Langkah Padaini 5

Ketik **I Agree** untuk memberi kebenaran mengakses data anda.

Untuk log masuk ke akaun Healthy 365 anda, anda perlu memasukkan kod QR yang ditunjukkan pada skrin ini.



Langkah Padaini 7

Ketik **I Agree** selepas anda memahami Terma dan Syarat serta menerimanya untuk terus menggunakan Healthy 365.

Untuk log masuk ke akaun Healthy 365 anda, anda perlu memasukkan kod QR yang ditunjukkan pada skrin ini.

I Agree Masa tuan / tuan mewarang.

Personal Information

Hi Jeremy

Let's ensure your information is updated for a more personalised experience.

Mobile number
...3936

Email
jeremy.tang@gmail.com

Marital status
Married

Name
Jeremy

NRIC or FIN
...4567X

Date of birth
29 Jan 1987

Sex
Male

Race
Chinese

Unit number
03-33

Postal code
229988

Address
10 Adis Rd Avenue 3 hillview 82 chantilly rise condominium

Next

Terms and Conditions

Introduction

The Healthy365 mobile application ("App") is operated by the Singapore Provident Fund Board ("HPB"). By accessing and using this App, you agree to be bound by these terms and conditions as they may be modified from time to time. The HPB reserves the right to change these terms and conditions at any time at its sole discretion. Amendments will take effect when posted on the App. Your continued use of the App thereafter represents your agreement to any such amendments. Through your use of the App, you will be able to participate in our challenges, programmes, activities or campaigns ("Challenge"). Your participation in a Challenge will be governed by the specific terms and conditions governing the said Challenge as well as these terms and conditions. In the event of any conflict or inconsistency, the terms and conditions governing the challenge shall prevail to the extent of such conflict/inconsistency.

Liability

This App and all information contained in it are provided on an "as is" and "as available" basis, without any express or implied warranties of any kind, including but not limited to, warranties about the accuracy, completeness, currentness, or suitability for any purpose of the information in this App, and without any support or other services by HPB.

By clicking "I Agree" you will receive a SMS with a security code to verify your mobile number and sign in to your Healthy 365 account.

I Agree

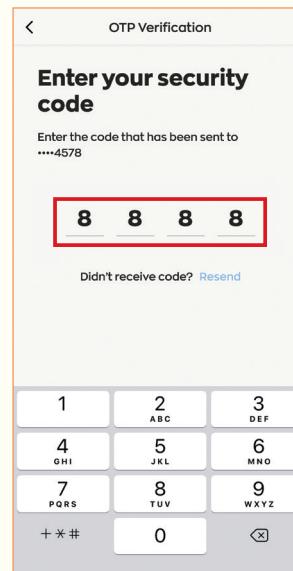
Daftar atau Log Masuk ke akaun Healthy 365 anda

உங்களது Healthy 365 கணக்கிற்குப் பதிவு செய்யுங்கள் அல்லது உங்கள் கணக்கிற்குள் உட்செல்லவும்

Langkah படிநிலை 8

Isikan nombor kod 4 digit yang dihantar ke nombor telefon berdaftar anda.

நீங்கள் பதிவு செய்த தொலைபேசி எண்ணுக்கு அனுப்பி வைக்கப்பட்ட 4-இலக்கக் குறியிட்டு எண்ணெண் உள்ளிடுங்கள்.



Daftar untuk Sertai Program Hidup Sejahtera, Penuaan Sihat > Acara

நலமாக வாழலாம், நலமாக மூப்படையலாம் திட்டத்திற்குப் பதிவு செய்யுங்கள் > நிகழ்ச்சிகள்

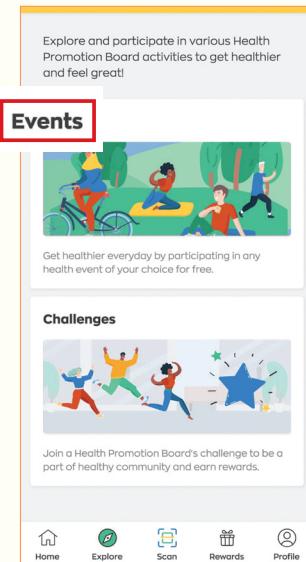
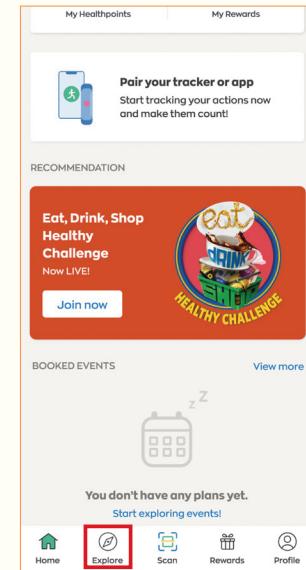
Langkah படிநிலை 1

Ketik .

மீது தட்டுங்கள்.

Ketik 'Events' untuk melihat acara akan datang.

எதிர்வரும் நிகழ்ச்சிகளைப் பார்வையிட, 'Events' மீது தட்டுங்கள்.



Daftar untuk Sertai Program Hidup Sejahtera, Penuaan Sihat > Acara

நலமாக வாழலாம், நலமாக முப்படையலாம் திட்டத்திற்குப் பதிவு செய்யுங்கள் > நிகழ்ச்சிகள்

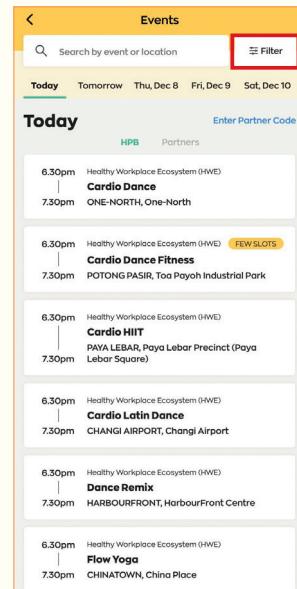
Langkah படி நிலை 2

Cari program yang sesuai berdasarkan lokasi, tarikh, format sesi (maya atau bersempuka), atau minat.

Ketik  .

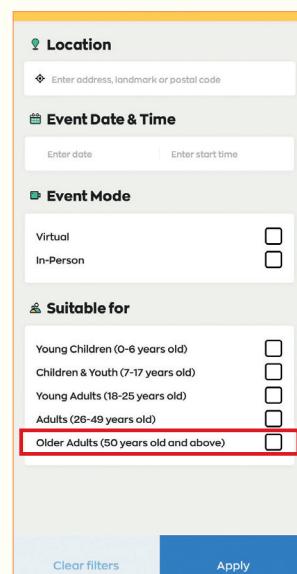
இடம், தேதி, நிகழ்ச்சி நடைபெறும் விதம் (மெய்திகராக அல்லது நேரடியாக), அல்லது ஆர்வ அடிப்படையில் பொருத்தமான நிகழ்ச்சிகளைத் தேடுங்கள்.

 மீது தட்டுங்கள்.



Di bahagian ‘Suitable for’, pilih kotak tanda untuk ‘Older Adults (50 years old and above)’.

‘Suitable for’ பகுதியின் கீழ், ‘Older Adults (50 years old and above)’ என்பதன் குறியீட்டுக் கட்டடத்தைத் தேர்ந்தெடுங்கள்.



Daftar untuk Sertai Program Hidup Sejahtera, Penuaan Sihat > Acara

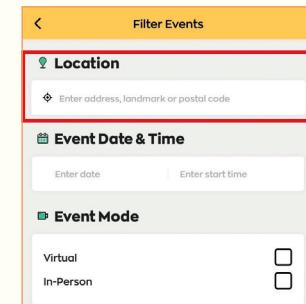
நலமாக வாழலாம், நலமாக முப்படையலாம் திட்டத்திற்குப் பதிவு செய்யுங்கள் > நிகழ்ச்சிகள்

Langkah படி நிலை 2

Mengikut lokasi

Untuk mencari acara berdekatan anda:

Di bahagian ‘Location’, taipkan alamat anda atau pilih ‘My current location’.



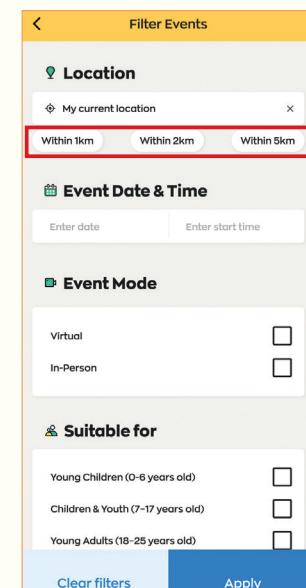
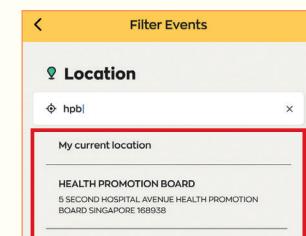
இடத்தின் அடிப்படையில்

உங்களுக்கு அருகில் நடைபெறும் நிகழ்ச்சிகளைக் கண்டறிய:

‘Location’ பகுதியின் கீழ், உங்கள் முகவரியை நிர்ப்புங்கள் அல்லது ‘My current location’ என்பதைத் தேர்ந்தெடுங்கள்.

Ketik butang untuk menapis acara dalam jarak 1 km, 2 km atau 5 km dari lokasi anda.

நீங்கள் இருக்கும் இடத்திலிருந்து 1 கிலோமீட்டர், 2 கிலோமீட்டர் அல்லது 5 கிலோமீட்டர் சுற்றுவட்டாரத்தில் நடைபெறும் நிகழ்ச்சிகளைக் கண்டறிய பொத்தான்களைத் தட்டுங்கள்.



Daftar untuk Sertai Program Hidup Sejahtera, Penuaan Sihat > Acara

நலமாக வாழலாம், நலமாக முப்படையலாம் திட்டத்திற்குப் பதிவு செய்யுங்கள் > நிகழ்ச்சிகள்

Langkah படிநிலை 2

Mengikut tarikh

Untuk mencari acara pada tarikh dan masa tertentu:

Di bahagian ‘Event Date & Time’, pilih tarikh pilihan dalam kalendar.

Pilih masa pilihan di bahagian ‘Event start time’.

தேதியின் அடிப்படையில்

குறிப்பிட்ட தேதிகளில், நேரங்களில் நடைபெறும் நிகழ்ச்சிகளைக் கண்டறிய:

விருப்பப்படும் தேதிகளை ‘Event Date & Time’ பகுதியின் கீழ் நாள்காட்டியில் தேர்ந்தெடுங்கள்.

விருப்பப்படும் நேரங்களை ‘Event start time’ பகுதியின் கீழ் தேர்ந்தெடுங்கள்.

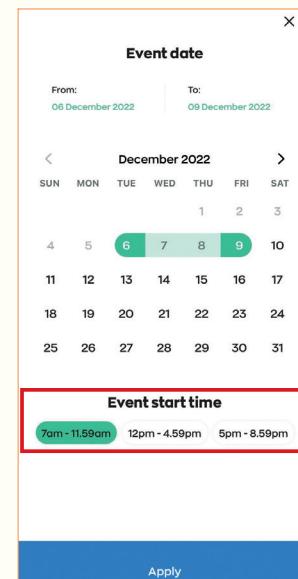
Location
Enter address, landmark or postal code

Event Date & Time
Enter date Enter start time

Event Mode
Virtual In-Person

Suitable for
Young Children (0-6 years old)
Children & Youth (7-17 years old)
Young Adults (18-25 years old)
Adults (26-49 years old)
Older Adults (50 years old and above)

Clear filters Apply



Daftar untuk Sertai Program Hidup Sejahtera, Penuaan Sihat > Acara

நலமாக வாழலாம், நலமாக முப்படையலாம் திட்டத்திற்குப் பதிவு செய்யுங்கள் > நிகழ்ச்சிகள்

Langkah படிநிலை 2

Mengikut format sesi

Untuk mencari acara maya atau bersemuka:

Di bahagian ‘Event Mode’, pilih kotak tanda untuk ‘Virtual’ ('Maya') atau ‘In-Person’ ('Bersemuka').

நிகழ்ச்சி நடைபெறும் விதத்தின் அடிப்படையில்

மெய்நிகராக அல்லது நேரடியாக நடைபெறும் நிகழ்ச்சிகளைக் கண்டறிய:

‘Event Mode’ பகுதியின்கீழ், ‘Virtual’ (மெய்நிகர்) அல்லது ‘In-Person’ (நேரடி) என்பதற்கான குறியிட்டுக் கட்டத்தைத் தேர்ந்தெடுங்கள்.

Filter Events

Location
Enter address, landmark or postal code

Event Date & Time
Enter date Enter start time

Event Mode
Virtual In-Person

Suitable for
Young Children (0-6 years old)
Children & Youth (7-17 years old)
Young Adults (18-25 years old)
Adults (26-49 years old)
Older Adults (50 years old and above)

Clear filters Apply

Daftar untuk Sertai Program Hidup Sejahtera, Penuaan Sihat > Acara

நலமாக வாழலாம், நலமாக முப்படையலாம் திட்டத்திற்குப் பதிவு செய்யுங்கள் > நிகழ்ச்சிகள்

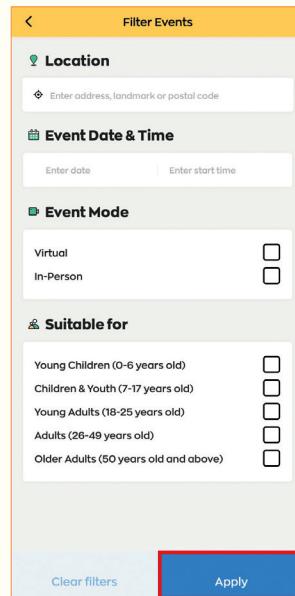
Langkah படிநிலை 2

Ketik **Apply** untuk menggunakan penapis tersebut pada hasil carian anda.

Anda boleh menapis untuk lebih daripada 1 kategori.

தேர்ந்தெடுத்தவற்றின் அடிப்படையில் தேடல் முடிவுகளைப் பெற, **Apply** மீது தட்டுங்கள்.

நீங்கள் 1க்கு மேற்பட்ட பிரிவுகளில் தேர்ந்தெடுத்து தேடலாம்.



Daftar untuk Sertai Program Hidup Sejahtera, Penuaan Sihat > Acara

நலமாக வாழலாம், நலமாக முப்படையலாம் திட்டத்திற்குப் பதிவு செய்யுங்கள் > நிகழ்ச்சிகள்

Langkah படிநிலை 2

Mengikut minat

Cari program khusus yang anda minati dengan menggunakan kata kunci di bawah:

Live Enriched

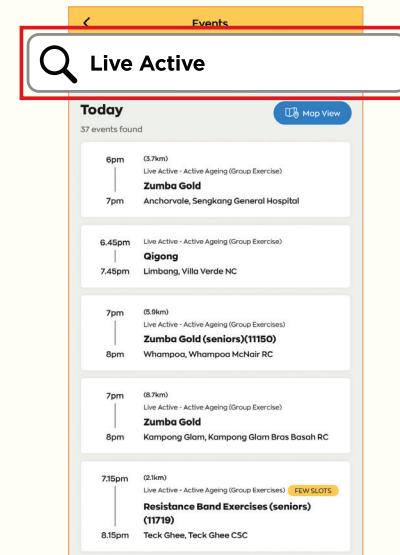
Live Active

Live Happy

Live Nourished

Live Prepared

Anda juga boleh mengetik butang **Filter** untuk menumpukan lagi carian anda.



ஆர்வங்களின் அடிப்படையில்

பின்வரும் முக்கியச் சொற்களைப் பயன்படுத்தி, உங்களுக்கு ஆர்வமுள்ள நிகழ்ச்சிகளைக் கண்டறியலாம்:

Live Enriched

Live Active

Live Happy

Live Nourished

Live Prepared

உங்கள் தேடலை மேலும் துல்லியமாக்க, **Filter** பொத்தான் மீதும் நீங்கள் தட்டலாம்.

Daftar untuk Sertai Program Hidup Sejahtera, Penuaan Sihat > Acara

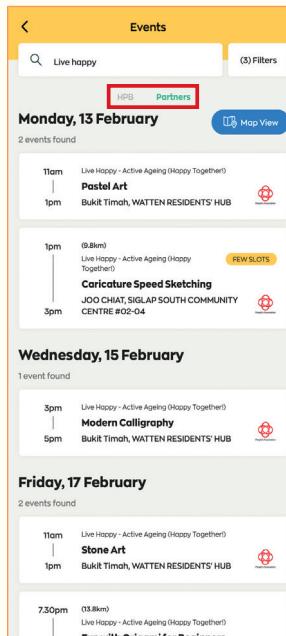
நலமாக வாழலாம், நலமாக முப்படையலாம் திட்டத்திற்குப் பதிவு செய்யுங்கள் > நிகழ்ச்சிகள்

Langkah படிநிலை 3

Ketik **HPB** atau **Partners** untuk mencari acara yang anda minati.

உங்களுக்கு ஆர்வமுள்ள நிகழ்ச்சிகளைக் கண்டறிய, **HPB** அல்லது **Partners** மீது தட்டுங்கள்.

Kata Kunci முக்கியச் சொல்	Lihat Acara Yang Tersedia dalam கலந்துகொள்ளக்கூடிய நிகழ்ச்சிகளைப் பார்வையிடும் தளம்
Active Ageing	HPB & Partners
Live Active	HPB
Live Enriched	HPB
Live Happy	HPB & Partners
Live Prepared	Partners



Daftar untuk Sertai Program Hidup Sejahtera, Penuaan Sihat > Acara

நலமாக வாழலாம், நலமாக முப்படையலாம் திட்டத்திற்குப் பதிவு செய்யுங்கள் > நிகழ்ச்சிகள்

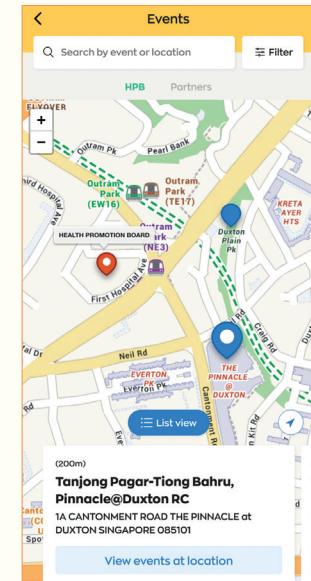
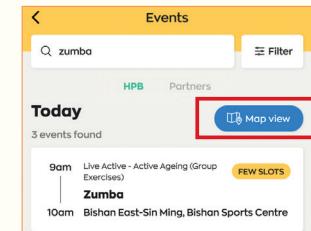
Langkah படிநிலை 3

Ketik **Map View** untuk melihat lokasi acara berdekatan pada peta.

Ketik 'Clear filters' jika anda ingin membuat carian semula.

அருகில் நிகழ்ச்சிகள் நடைபெறும் இடத்தை வரைபடத்தில் பார்ப்பதற்கு, **Map View** மீது தட்டுங்கள்.

நிங்கள் மீண்டும் தேர்ந்தெடுத்து தேட விரும்பினால், 'Clear filters' மீது தட்டுங்கள்.



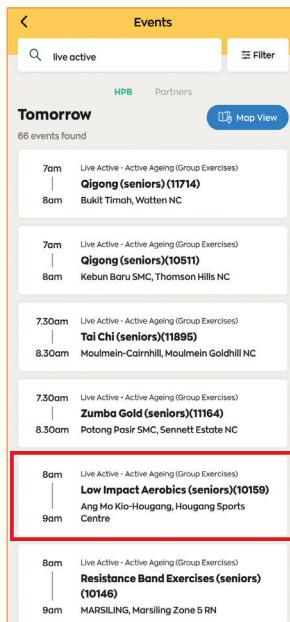
Daftar untuk Sertai Program Hidup Sejahtera, Penuaan Sihat > Acara

நலமாக வாழலாம், நலமாக முப்படையலாம் திட்டத்திற்குப் பதிவு செய்யுங்கள் > நிகழ்ச்சிகள்

Langkah படிநிலை 4

Ketik acara untuk melihat butiran lanjut.

மேல்விவரங்களைப் பார்வையிட, நிகழ்ச்சி மீது தட்டுங்கள்.



Ketik **Book now** untuk mendaftar.

பதிவு செய்வதற்கு, **Book now** மீது தட்டுங்கள்.



Daftar untuk Sertai Program Hidup Sejahtera, Penuaan Sihat > Acara

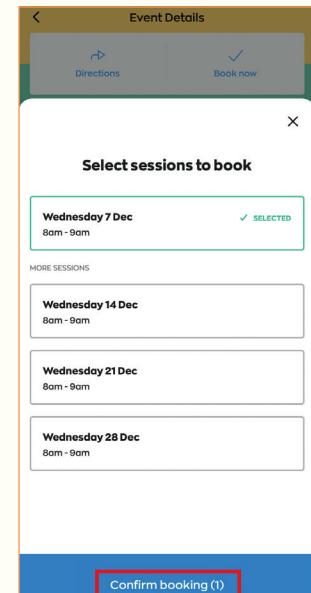
நலமாக வாழலாம், நலமாக முப்படையலாம் திட்டத்திற்குப் பதிவு செய்யுங்கள் > நிகழ்ச்சிகள்

Langkah படிநிலை 5

Ketik untuk memilih sesi pilihan anda. Anda boleh memilih lebih daripada 1 sesi.

Untuk membatalkan pilihan mana-mana sesi yang dipilih, ketik padanya sekali lagi.

Ketik **Confirm booking**.



நீங்கள் விரும்பும் நிகழ்ச்சியைத் தேர்ந்தெடுப்பதற்குத் தட்டுங்கள். நீங்கள் 1க்கும் மேற்பட்ட நிகழ்ச்சிகளைத் தேர்ந்தெடுக்கலாம்.

தேர்ந்தெடுத்த நிகழ்ச்சிகள் எதையேனும் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டாமென நீங்கள் நினைத்தால், மறுபடியும் அதன்மீது தட்டுங்கள்.

Confirm booking மீது தட்டுங்கள்.

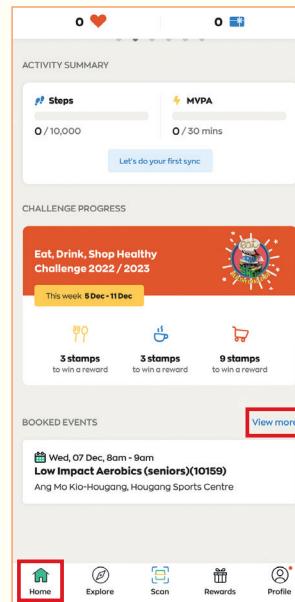
Daftar untuk Sertai Program Hidup Sejahtera, Penuaan Sihat > Acara

நலமாக வாழலாம், நலமாக மூப்படையலாம் திட்டத்திற்குப் பதிவு செய்யுங்கள் > நிகழ்ச்சிகள்

Langkah படிநிலை 6

Untuk melihat semua acara yang anda tempah, ketik  , kemudian ketik **View more**.

Home



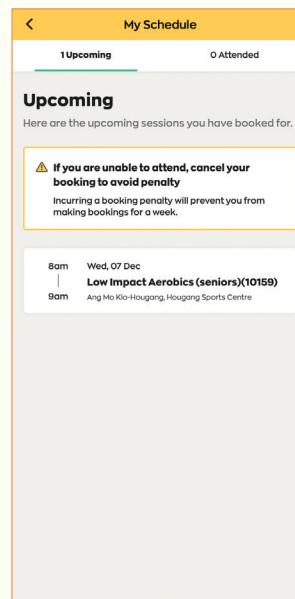
Pada bila-bila masa, anda hanya boleh mempunyai maksimum 8 tempahan akan datang.

நீங்கள் பதிவு செய்த நிகழ்ச்சிகள் அனைத்தையும் பார்வையிட,  மீது தட்டிவிட்டு,

Home

View more மீது தட்டுங்கள்.

எந்த ஒரு சமயத்திலும், நீங்கள் அதிகப்பட்சம் எதிர்வரும் 8 நிகழ்ச்சிகளுக்கு மட்டுமே பதிவு செய்யமுடியும்.



Daftar untuk Sertai Program Hidup Sejahtera, Penuaan Sihat > Acara Peribadi

நலமாக வாழலாம், நலமாக மூப்படையலாம் திட்டத்திற்குப் பதிவு செய்யுங்கள் > தனிப்பட்ட நிகழ்ச்சிகள்

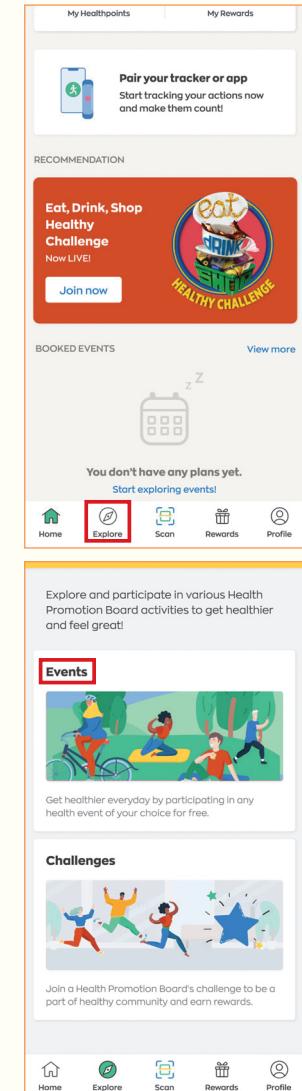
Perhatian: Acara peribadi terbuka untuk pendaftaran melalui undangan sahaja. ஞாப்பு: தனிப்பட்ட நிகழ்ச்சிகளுக்கு அழைப்பு உள்ளவர்கள் மட்டுமே பதிவு செய்யமுடியும்.

Langkah படிநிலை 1

Ketik  .

Explore

 மீது தட்டுங்கள்.



Ketik 'Events' untuk melihat acara akan datang.

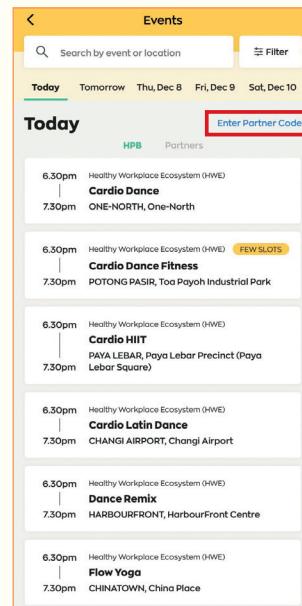
எதிர்வரும் நிகழ்ச்சிகளைப் பார்வையிட, 'Events' மீது தட்டுங்கள்.

Daftar untuk Sertai Program Hidup Sejahtera, Penuaan Sihat > Acara Peribadi
�லமாக வழிலாம், நலமாக மூப்படையலாம் திட்டத்திற்குப் பதிவு செய்யுங்கள் >
தனிப்பட்ட நிகழ்ச்சிகள்

Langkah படிநிலை 2

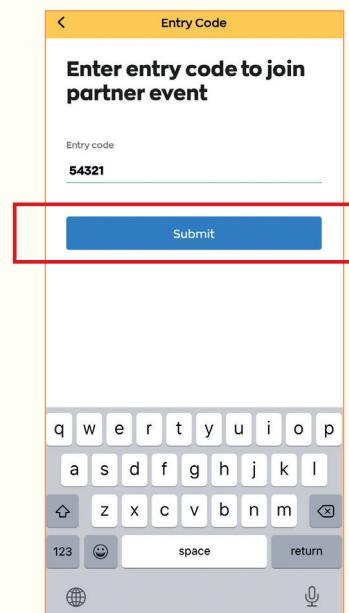
Ketik **Enter Partner Code**.

Enter Partner Code மீது தட்டுங்கள்.



Masukkan kod 5 digit dan ketik **Submit**.
Kod 5 digit ini akan diberikan oleh pengajur sesi yang sertai.

5-இலக்கக் குறியீட்டை உள்ளிட்டு, **Submit**.
மீது தட்டுங்கள். நீங்கள் சேரும் நிகழ்ச்சியின் ஏற்பாட்டாளர் இந்த 5-இலக்கக் குறியீட்டை வழங்குவார்.



Daftar untuk Sertai Program Hidup Sejahtera, Penuaan Sihat > Acara Peribadi
நலமாக வழிலாம், நலமாக மூப்படையலாம் திட்டத்திற்குப் பதிவு செய்யுங்கள் >
தனிப்பட்ட நிகழ்ச்சிகள்

Langkah படிநிலை 3

Anda akan diarahkan untuk melihat butiran acara peribadi tersebut.

Ikuti **Langkah 4 hingga 6** dalam bahagian “Sign up for the Live Well, Age Well Programmes” (Halaman 18 hingga 20) untuk menempah sesi pilihan anda!

நீங்கள் தனிப்பட்ட நிகழ்ச்சியின் விவரங்களைப் பார்வையிட வழிநடத்தப்படுவர்கள்.

நீங்கள் விரும்பும் நிகழ்ச்சிகளுக்குப் பதிவு செய்ய, “Sign up for the Live Well, Age Well Programmes” பகுதியின்கீழ் (பக்கங்கள் 18 முதல் 20 வரை) படிநிலைகள் 4 முதல் 6 வரை பின்பற்றுங்கள்!



Sertai Acara Tempahan > Acara Bersemuka

Patihiv Chayat Nik Mohamad Salleh bin Nik Mohamad Salleh >
Neratyaan Nik Mohamad Salleh

Tiba pada waktunya.

Pendaftaran akan bermula 5 minit sebelum masa sesi bermula. Mereka yang lewat mungkin tidak akan dibenarkan masuk ke sesi tersebut.

Kurangtah Neratthil Chenruviungkans.

Nik Mohamad Salleh Tahaatangku 5 Nimitthirangku Murniataakap
Patihiv Tahaatangku. Taamthamak Varuvewoarukku Nik Mohamad Salleh
Kalantru Keoansan Annumati Muruakkapptalaam.

Sertai Acara Tempahan > Acara Bersemuka

Patihiv Chayat Nik Mohamad Salleh bin Nik Mohamad Salleh >
Neratyaan Nik Mohamad Salleh



Petua untuk Acara Senaman

- 1 Pakai pakaian longgar yang membolehkan anda bergerak dengan bebas dan **kasut sukan dengan tapak yang tidak licin**. Elakkan memakai selipar, sandal dan sandal leper.
- 2 Bawa bersama botol air untuk memastikan badan anda **cukup air**.
- 3 Berhenti bersenam jika anda berasa tidak sihat.
- 4 Jika anda bersenam di dalam rumah, **ketepikan halangan** supaya anda mempunyai ruang yang luas untuk bersenam dengan selamat.



Utarrpayirchi Nik Mohamad Salleh Kurripukans

- 1 Ninskans Suhantiramak Nadmaat Annumatiikku Tularwaaan Aytetkalesayum, Balugukkaoat Aidippaguktiisayek Keoannat Vilesayatuk Kaolnnikalesayum Anniyusungkans. Sehurupek, Mehrpbukti Murettaptaat Kaolnni. Tattetayan Kaolnni Poenrhvendren Anniyusungkans.
- 2 Niriimuppe Aduchesay, Kudinir Poeatthul Aduthtu Chellaluungkans.
- 3 Uangkans Utlalnriilev Sariyililalayenraal Utarrpayirchi Chayatthet Nirruaththivendrenkans.
- 4 Ninskans Utpurangkans Utarrpayirchi Chayatthul, Iitayuhraak Iirukku Bepaorutkans Akarrnri, Paothukapbaak Utarrpayirchi Chayatthul Vicasalmaan Iitthet Uruvaaungkans.



Sertai Acara Tempahan > Acara Maya

Patihivu Chayathai Niukmochikilai Kalanthu Keoalengnangkhan > Mempinkir Niukmochikilai

Anda boleh menyertai acara maya melalui aplikasi Healthy 365 atau e-mel pengesahan tempahan.

Niukangkhan Healthy 365 Chayali mulam alalatu Patihivu uruthippatutu m minangkuksal mulam Mempinkir Niukmochikiyil Cerevolaam.

Penyertaan melalui aplikasi Healthy 365

Ketik  dan tatal ke bahagian bawah halaman.

Di bahagian **BOOKED EVENTS**, cari sesi yang anda hadiri.

Ketik **Join session**. Anda boleh turut serta sehingga 30 minit sebelum masa mula sesi.

Anda akan dihalakan secara automatik ke platform acara maya (misalnya, Zoom) untuk menghadiri sesi tersebut.

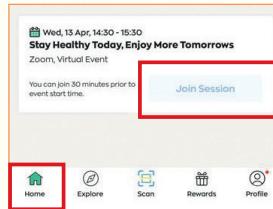
Healthy 365 Chayali mulam Cerevutal

 Mietu thattivit, Pakkattin Aidiappakuthikku chelaluangkhan.

BOOKED EVENTS Pakuthiyinche, Niukangkhan Kalanthu Keoalengnangm Niukmochikiyat Thetudungkhan.

Join session Mietu thattudungkhan. Niukmochikithaoatangku Noreattihirku 30 Niimitthihirku munapiurundte Niukangkhan Niukmochikiyil Cerevolaam.

Niukmochikiyil Kalanthu Keoalengnangkhan Niukangkhan Thaoakvoe Mempinkir Niukmochikith Tsalattihirku (EKA. Tuam) valinintatthappuvirukan.



Sertai Acara Tempahan > Acara Maya

Patihivu Chayathai Niukmochikilai Kalanthu Keoalengnangkhan > Mempinkir Niukmochikilai

Penyertaan melalui e-mel

E-mel pengesahan tempahan akan dihantar ke alamat e-mel berdaftar anda sehari sebelum sesi bermula. Jika anda mendaftar untuk sesi tersebut kurang dari sehari sebelumnya, anda akan menerima e-mel pengesahan tempahan secara serta-merta.

Dalam e-mel, klik **Join session**. Anda boleh mengesahkan penyertaan anda sehingga 30 minit sebelum masa mula sesi.

Anda akan dihalakan secara automatik menuju ke platform acara maya (misalnya, Zoom) untuk menghadiri sesi tersebut.

Miinnangkuksal mulam Cerevutal

Niukmochikku 7uru naan mulanataak, Niukangkhan Patihivu uruthippatutu m minangkuksal muakbarikku Patihivu uruthippatutu m minangkuksal anuppmi vevakkippacum. Niukangkhan Niukmochikku 7uru naanukku m kurevawon kaalakattattithil Patihivu uruthippatutu m minangkuksalal, Patihivu uruthippatutu m minangkuksalal utanadiyakap belevirukan.

Anntu miinnangkuksalil, **Join Session** metu thattudungkhan. Niukmochikithaoatangku Noreattihirku 30 Niimitthihirku munapiurundte Niukangkhan Niukmochikiyil Cerevolaam.

Niukmochikiyil Kalanthu Keoalengnangkhan Niukangkhan Thaoakvoe Mempinkir Niukmochikith Tsalattihirku (EKA. Tuam) valinintatthappuvirukan.



Petua untuk Acara Maya

- Hidupkan kamera anda untuk bertemu rakan peserta anda secara maya. Ini juga akan membolehkan kami membantu anda apabila perlu.
- Jika boleh, sertai kami dari lokasi yang sunyi supaya anda boleh mendengar suara pengajar dengan jelas.

Mempinkir Niukmochikilai Kuhrimpukulan

- Chak pankkeorpaalrkanan Mempinkirkaakch chanthikku, ulangkhan Kemoaravave iuyakungkhan. Tewebewapputempeoatu naangkhan ulangkuanukku uthvi chayavatarrukum ihu tujaneenpuriyum.
- Keomaravave, payirruvibppaalar Pokeswatu unggarekku teulivivakak keottakkandiy amematiyaaan ihu tujaneenpuriyum. Niukmochikiyil Cerevolaam.

Pembatalan Acara yang Ditempah

Patihivu Chayanthi Nikeymushikikkan Ratttu Chayanthal

Jika anda tidak dapat hadir untuk sesi yang telah ditempah, sila batalkan tempahan anda dalam aplikasi untuk mengelakkan denda tempahan selama 7 hari.

Peserta yang tidak hadir di sesi akan dikenakan denda tempahan selama 7 hari, bermula dari hari sesi yang terlepas. Anda tidak akan dapat menempah sebarang sesi baharu dalam tempoh denda selama 7 hari.

Neengkalan Patihivu Chayanthi Ratttu Nikeymushikikku Unangkalan Varu Iiyalaavittaa, 7 Naan Patihivu Thannantaneeyat Thavirakk, Thayvus Chayanthu Chayaliviyil Unangkalan Patihivu Ratttu Chayantuvi Unangkalan.

Nikeymushikikku Varatah Pasukoerppaalarangkku, 7 Naan Patihivu Thannantaneeyat Viuthikkappabutu. Avarrakalan Kattacisaiyakat Thavruviitt Nikeymushikki Ntatebeprar Naoiliviru Ratttu Thannantaneek Kaalam Beatoatangku. Innat 7 Naan Thannantaneek Kaalaththiinpoato Uangkalan Enthavelaaru Puthiy Nikeymushikikku. Patihivu Chayay Mudiyaatu.

Pembatalan Acara yang Ditempah

Patihivu Chayanthi Nikeymushikikkan Ratttu Chayanthal

Langkah 1 Padiñile

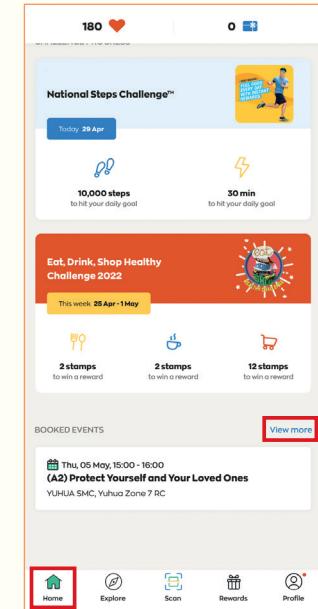
Ketik  dan tatal ke bahagian bawah halaman.

Di bahagian **BOOKED EVENTS**, ketik [View more](#) untuk melihat acara yang telah ditempah.



Home Meitu TuTTi, Pakkattuini Adibpakuuthikku Chelaluvum.

Neengkalan Patihivu Chayantu Nikeymushikikkanp PaaRvavayit, **BOOKED EVENTS** Pakuthiyinsemp, [View more](#) Meitu TuTTUnangkalan.



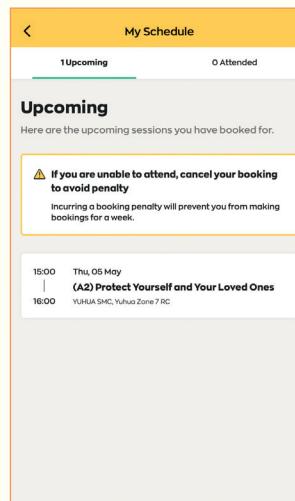
Pembatalan Acara yang Ditempat

பதிவு செய்த நிகழ்ச்சிகளை ரத்து செய்தல்

Langkah படிநிலை 2

Pilih acara yang ingin dibatalkan.

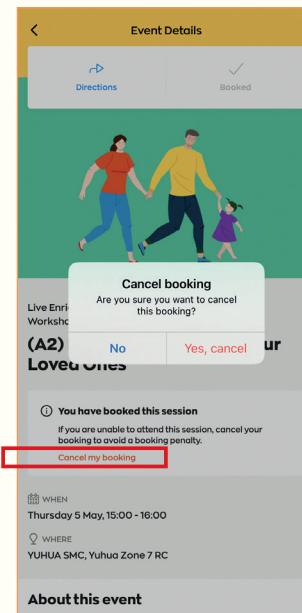
நீங்கள் ரத்து செய்ய விரும்பும் நிகழ்ச்சியைத் தேர்ந்தெடுங்கள்.



Langkah படிநிலை 3

Ketik **Cancel my booking**, kemudian ketik **Yes, cancel**.

Cancel my booking மீது தட்டிவிட்டு,
Yes, cancel மீது தட்டுங்கள்.



Kemas kini Profil > Hubungan Kecemasan

சுய விவரம் புதுப்பிப்பு > அவசரத் தொடர்பு எண்

Anda mungkin diminta supaya mengemas kini butiran hubungan kecemasan anda jika anda belum melakukannya sebelum ini.

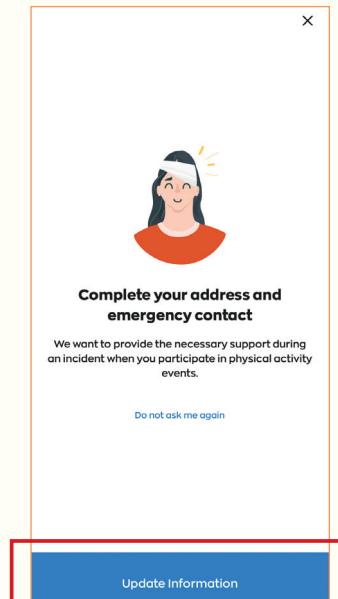
Ini amat penting terutamanya untuk acara senaman, supaya kami dapat memberikan bantuan yang diperlukan semasa sesuatu kejadian.

நீங்கள் இதற்குமுன் உங்களது அவசரத் தொடர்பு விவரங்களைத் தொடர்பிக்காதிருந்தால் அவ்வாறு செய்யுமாறு கேட்டுக் கொள்ளப்படும். உடற்பயிற்சி நிகழ்ச்சிகளுக்கு இது மிகவும் முக்கியம். அப்போதுதான், ஏதாவது சம்பவம் நிகழ்ந்தால் தேவையான ஆதரவை எங்களால் வழங்க இயலும்.

Langkah படிநிலை 1

Ketik **Update information**.

Update information மீது தட்டுங்கள்.



Kemas kini Profil > Hubungan Kecemasan

சுய விவரம் புதுப்பிப்பு > அவசரத் தொடர்பு என்ன

Langkah படிநிலை 2

Isikan Hubungan Kecemasan dan Alamat anda.

Setelah anda selesai, ketik **Update** di bahagian bawah halaman.

உங்களது அவசரத் தொடர்பு எண்ணெயும் முகவரியையும் நிரப்புங்கள்.

செய்து முடித்த பிறகு, பக்கத்தின் அடிப்பகுதியில் **Update** மீது தட்டுங்கள்.

Personal Information

Address and Emergency Contact

Providing this information allows us to provide support during an emergency when participating in an activity.

Learn more

Secondary Information

Emergency Contact
9123 4567

Address
Postal Code
123456

Address
456 TAMPINES AVENUE 3

Unit Number
03-14

Biometrics

Personal Information

Biometrics

Weight (kg) Height (cm)
55 151

Weight Goal (kg) BMI
50 24.1

More info

Where do you work?
Select others if no option applies

Please select workplace cluster
Select others if no option applies

Where are you currently studying at?
Select others if no option applies

Update

Kemas kini Profil > Maklumat Peribadi

விவரம் புதுப்பிப்பு > தனிப்பட்ட விவரம்

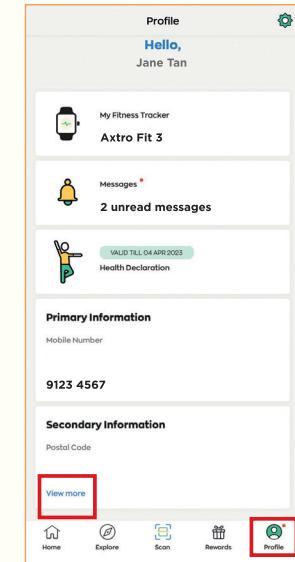
Anda boleh menambah atau mengemas kini maklumat peribadi anda pada bila-bila masa.

நீங்கள் எப்போது வேண்டுமானாலும் உங்களது தனிப்பட்ட விவரங்களைச் சேர்க்கலாம் அல்லது புதுப்பிக்கலாம்.

Langkah படிநிலை 1

Ketik **Profile**.

Ketik **View more** di bahagian Maklumat Utama atau Maklumat Sekunder.



Profile மீது தட்டுங்கள்.

அடிப்படைத் தகவல் அல்லது துணைத் தகவலின்கீழ் **View more** மீது தட்டுங்கள்.

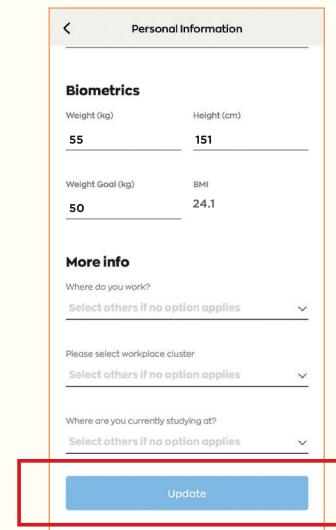
Langkah படிநிலை 2

Ketik pada medan yang berkaitan untuk mengemas kini butiran anda.

Setelah anda selesai, ketik **Update** di bahagian bawah halaman.

உங்களது விவரங்களைப் புதுப்பிக்க, அவற்றுக்குரிய பகுதிகளின்மீது தட்டுங்கள்.

செய்து முடித்த பிறகு, பக்கத்தின் அடிப்பகுதியில் **Update** மீது தட்டுங்கள்.



Kemas kini Profil > Perisytiharan Status Kesihatan

виവരம் ප්‍රතිඵලිපි > උග්‍රහ පර්‍රු තකවලීපි

Sebelum anda boleh meneruskan untuk menempah acara kegiatan fizikal, anda akan diminta supaya mengisyiharkan status kesihatan anda, jika

1. Anda belum mengisyiharkan status kesihatan anda **ATAU**
2. Perisytiharan kesihatan anda sebelum ini akan tamat tempoh dalam 28 hari **ATAU**
3. Perisytiharan kesihatan anda sebelum ini telah tamat tempoh.

නීங்கள் உடற்பயிற்சி நிகழ்ச்சிகளுக்குப் பதிவு செய்வதற்கு முன்பாக, உங்கள் உடல்நிலை பற்றி தகவல் தெரிவிக்குமாறு பின்வரும் தட்டுங்கள் கேட்டுக் கொள்ளப்படும்

1. உங்கள் உடல்நிலை பற்றி நீங்கள் இன்னும் தகவல் அளிக்கவில்லை அல்லது
2. நீங்கள் முன்னதாக அளித்த தகவல் 28 நாட்களில் காலாவதியாகப் போகிறது அல்லது
3. நீங்கள் முன்னதாக அளித்த தகவல் காலாவதியாகவிட்டது

Kemas kini Profil > Perisytiharan Status Kesihatan

விவரம் புதுப்பிப்பு > உடல்நிலை பற்றி தகவலளிப்பு

Langkah 1 படிநிலை

Ketik pilihan untuk memilih jawapan anda.

உங்கள் பதிலைத் தேர்ந்தெடுக்க, தெரிவின்மீது தட்டுங்கள்.

Langkah 2 படிநிலை

Ketik **Confirm**.

Jika anda telah memilih pilihan '**No, I have 1 or more health conditions**', demi keselamatan anda, anda tidak akan dapat mengambil bahagian dalam acara kegiatan fizikal.

Keselamatan anda amat penting bagi kami. Kami mempunyai pelbagai kegiatan lain untuk anda serta supaya anda kekal sihat. Daftar untuk kegiatan tersebut di bawah program Hidup Terjamin, Hidup Diperkaya, Hidup Bahagia, Hidup Bertenaga dan Hidup Sedia kami hari ini.

Confirm மீது தட்டுங்கள்.

நீங்கள் '**No, I have 1 or more health conditions**' என்ற தெரிவைத் தேர்ந்தெடுத்திருந்தால், உங்களது பாதுகாப்புக்காக, உடற்பயிற்சி நிகழ்ச்சிகளில் நீங்கள் பங்குபெற முடியாது.

உங்களின் பாதுகாப்பு எங்களுக்கு மிகவும் முக்கியம். நீங்கள் ஆரோக்கியமாக இருக்க, நாங்கள் மற்ற பலவகை நடவடிக்கைகளை நடத்துகிறோம். எங்களது உறுதியுடன் வாழலாம், வளமாக வாழலாம், மகிழ்ச்சியாக வாழலாம், ஊட்டத்துடன் வாழலாம், தயாராக வாழலாம் திட்டங்களின்கீழ் அந்நடவடிக்கைகளுக்கு இன்றே பதிவு செய்யுங்கள்.

The screenshot shows a mobile application interface for a 'Health Declaration'. At the top, there's a header 'Health Declaration' with a back arrow. Below it is a yellow warning box: 'Update your health declaration' with the sub-instruction 'Please update your health declaration as it is expiring soon. You will require a valid health declaration of at least 28 days in advance to register for physical activity programmes.' A date 'EXPIRING ON MAR 2022' is also mentioned. The main content area has a heading 'Are you ready to participate in physical activites?'. It contains three radio button options: 'Yes, I verify that I have no health conditions' (selected), 'Yes, I have 1 or more health conditions but I verify that I can be more physically active because I have consulted my doctor/physiotherapist who has recommended that I become more physically active, or I am comfortable with becoming more physically active on my own without consulting my doctor/physiotherapist.', and 'No, I have 1 or more health conditions'. At the bottom right is a large blue 'Confirm' button.

Kongsi maklum balas anda

ဥங்கள் கருத்தைப் பகிருங்கள்

Pada akhir acara, anda mungkin akan diminta supaya melengkapkan tinjauan ringkas untuk membantu memperbaiki program kami.

நிகழ்ச்சியின் முடிவில், எனிய ஆய்வு ஒன்றைப் பூர்த்தி செய்யுமாறு
உங்களிடம் கேட்டுக்கொள்ளப்படலாம். எங்கள் திட்டங்களை
மேம்படுத்துவதற்கு இது உதவியாக இருக்கும்.

Langkah 1 படிநிலை

Ketik **Give feedback** untuk
memulakan tinjauan.

ஆய்வைத் தொடங்க
Give feedback

