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

HPB B MT 855 -23

Health Promotion Board

People's Association

HIDUP SEJAHTERA PENUAAN SIHAT

நலமாக வாழலாம், நலமாக மூப்படையலாம்

HIDUP AKTIF	HIDUP DIPERKAYA	HIDUP TERJAMIN	HIDUP BERTENAGA	HIDUP BAHAGIA	HIDUP SEDIA
சுறுசுறுப்பாக வாழலாம்	வளமாக வாழலாம்	உறுதியுடன் வாழலாம்	ஊட்டத்துடன் வாழலாம்	மகிழ்ச்சியாக வாழலாம்	தயாராக வாழலாம்

SERTAI KEGIATAN PERCUMA BERHAMPIRAN ANDA

Panduan untuk mendaftar melalui Aplikasi Healthy 365

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 Bersemuka 24
  நேரடியான நிகழ்ச்சிகள்
- Acara Maya 26
  மெய்நிகர் நிகழ்ச்சிகள்

Batalkan Acara Yang Ditempah 28
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 36
உங்கள் கருத்தைப் பகிருங்கள்

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

நலமாக வாழலாம், நலமாக மூப்படையலாம் திட்டத்துடன் நல்வாழ்வு வாழ முதற்கட்ட முயற்சியில் ஈடுபடுங்கள்

Ayuh 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 எளிய சிந்தனைகளுடன், 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

ஆரோக்கியமான, மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கைமுறைக்கான உதவிக்குறிப்புகளைப் பெற்றுக்கொள்ளுங்கள்

HIDUP TERJAMIN
உறுதியுடன் வாழலாம்

Dapatkan ketenangan fikiran dengan menjalani pemeriksaan kesihatan yang bersubsidi

சலுகைகளுடன் கூடிய வழக்கமான உடல்நலப் பரிசோதனைகளுக்குச் சென்று மன அமைதி பெறுங்கள்

HIDUP BERTENAGA
ஊட்டத்துடன் வாழலாம்

Nikmati hidangan yang lazat dan lebih sihat

சுவையான, ஆரோக்கியமான உணவுகளை உண்டு மகிழுங்கள்

HIDUP BAHAGIA
மகிழ்ச்சியாக வாழலாம்

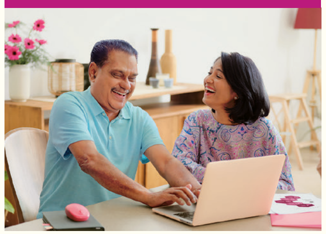
Seronok berhobi agar minda sentiasa aktif

உங்கள் மனதைச் சுறுசுறுப்பாக வைத்திருக்கவும், நண்பர்களுடனான பிணைப்பிற்காகவும் பொழுதுபோக்குகளில் மகிழ்ச்சியுடன் ஈடுபடுங்கள்

HIDUP SEDIA
தயாராக வாழலாம்

Kuasai ilmu kemahiran digital dan perancangan kewangan

மின்னிலக்க மற்றும் நிதித் திட்டமிடல் திறன்களைக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள்



Daftar atau Log Masuk ke akaun Healthy 365 anda
உங்களது Healthy 365 கணக்கிற்குப் பதிவு செய்யுங்கள் அல்லது உங்கள் கணக்கிற்குள் உட்செல்லவும்

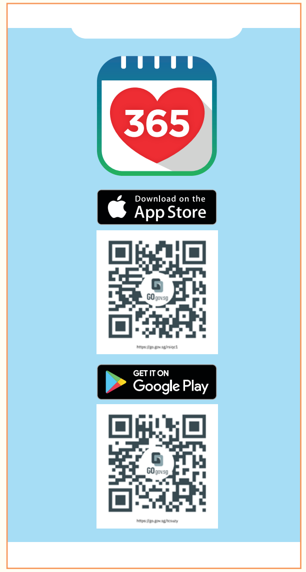
Langkah 1
படிநிலை 1

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.

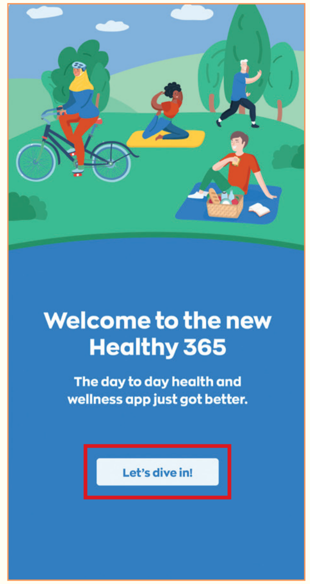
குறிப்பு: நீங்கள் **Healthy 365** கைப்பேசி செயலியைப் பயன்படுத்துவதற்கு இணையத்துடன் இணைந்திருக்க வேண்டும்.



Langkah 2
படிநிலை 2

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

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



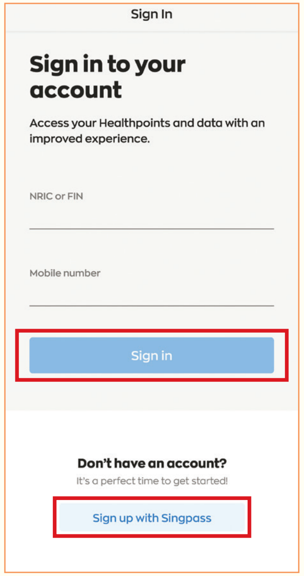
Daftar atau Log Masuk ke akaun Healthy 365 anda
உங்களது Healthy 365 கணக்கிற்குப் பதிவு செய்யுங்கள் அல்லது உங்கள் கணக்கிற்குள் உட்செல்லவும்

Langkah படிநிலை 2

Untuk pengguna sedia ada:
Jika anda pengguna sedia ada, pulihkan profil anda dengan mengisi butiran anda dan ketik **Sign in** .

Anda akan diminta supaya melakukan pengesahan satu kali untuk akaun Healthy 365 anda dengan Singpass. Teruskan ke Langkah 3.

Jika anda telah mengesahkan akaun Healthy 365 anda dengan Singpass sebelum ini, teruskan ke Langkah 8.



Untuk pengguna baharu:
Jika anda baru menggunakan Healthy 365, ketik **Sign up with Singpass** dan teruskan ke Langkah 3.

தற்போதைய பயன்பாட்டாளருக்கு:
நீங்கள் தற்போதைய பயன்பாட்டாளராக இருந்தால், உங்கள் சுய விவரங்களைத் திரும்பவும் 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 8க்குச் செல்லுங்கள்.

புதிய பயன்பாட்டாளருக்கு:
நீங்கள் Healthy 365 செயலியைப் புதிதாகப் பயன்படுத்துபவராக 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

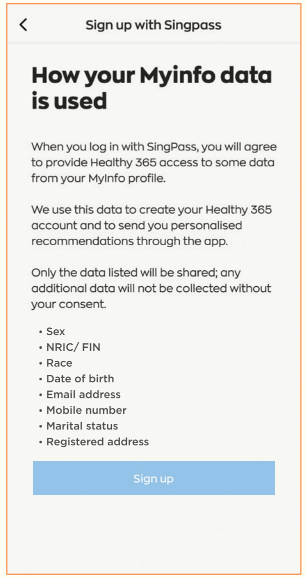
Langkah படிநிலை 3

Ketik **Retrieve Myinfo with Singpass**

Jika anda ingin mengetahui cara data anda akan digunakan, klik 'How your Myinfo data is used'.

Retrieve Myinfo with Singpass மீது தட்டுங்கள்

உங்கள் விவரங்கள் எவ்வாறு பயன்படுத்தப்படும் என்பதை நீங்கள் தெரிந்துகொள்ள விரும்பினால், 'How your Myinfo data is used' மீது தட்டுங்கள்.



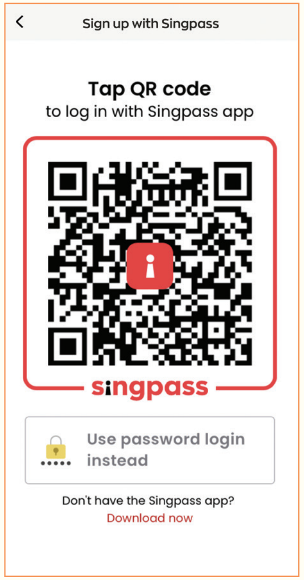
Daftar atau Log Masuk ke akaun Healthy 365 anda

உங்களது Healthy 365 கணக்கிற்குப் பதிவு செய்யுங்கள் அல்லது உங்கள் கணக்கிற்குள் உட்செல்லவும்

Langkah 4 படிநிலை

Ketik kod QR untuk log masuk ke akaun Singpass anda.

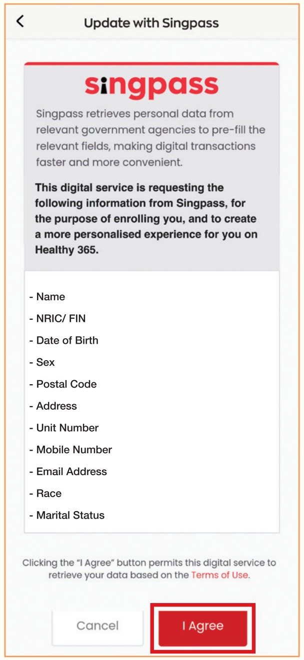
உங்களது சிங்பாஸ் கணக்கிற்குள் உட்செல்ல விரைவுத் தகவல் (QR) குறியீட்டின்மீது தட்டுங்கள்.



Langkah 5 படிநிலை

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

உங்களது விவரங்களை அணுகுவதற்கு அனுமதி அளிக்க, **I Agree** மீது தட்டுங்கள்.



Daftar atau Log Masuk ke akaun Healthy 365 anda

உங்களது Healthy 365 கணக்கிற்குப் பதிவு செய்யுங்கள் அல்லது உங்கள் கணக்கிற்குள் உட்செல்லவும்

Langkah 6 படிநிலை

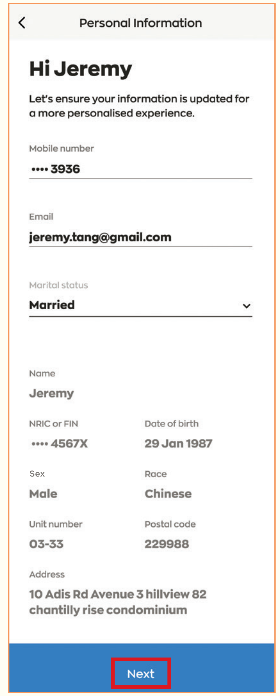
Semak sama ada butiran hubungan anda betul. Ketik untuk menyunting medan jika perlu.

Ketik **Next**.

உங்களது தொடர்பு விவரங்கள் சரியாக இருக்கிறதா என்று சரிபாருங்கள்.

தேவைப்பட்டால், விவரங்களைத் திருத்த அவற்றின்மீது தட்டுங்கள்.

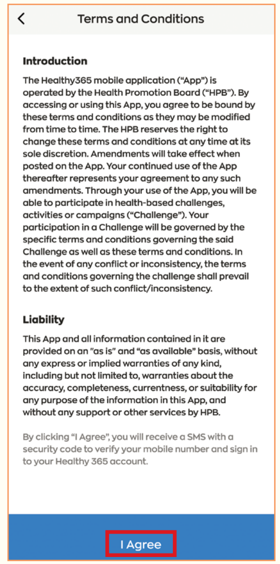
Next மீது தட்டுங்கள்.



Langkah 7 படிநிலை

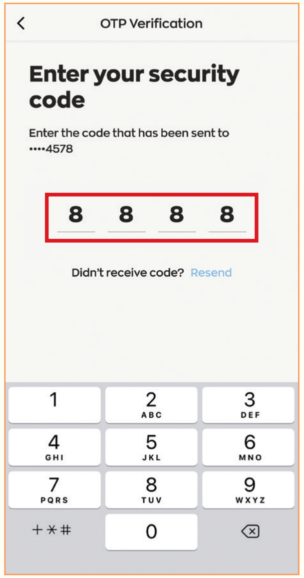
Ketik **I Agree** selepas anda memahami Terma dan Syarat serta menerimanya untuk terus menggunakan Healthy 365.

நீங்கள் விதிமுறைகளையும் நிபந்தனைகளையும் புரிந்துகொண்டு, அவற்றை ஏற்றுக்கொண்டால், Healthy 365 செயலியைத் தொடர்ந்து பயன்படுத்த **I Agree** மீது தட்டுங்கள்.



Daftar atau Log Masuk ke akaun Healthy 365 anda
உங்களது Healthy 365 கணக்கிற்குப் பதிவு செய்யுங்கள் அல்லது உங்கள் கணக்கிற்குள் உட்செல்லவும்

Langkah படிநிலை 8



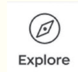
Isikan nombor kod 4 digit yang dihantar ke nombor telefon berdaftar anda.

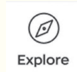
நீங்கள் பதிவு செய்த தொலைபேசி எண்ணுக்கு அனுப்பி வைக்கப்பட்ட 4-இலக்கக் குறியீட்டு எண்ணை உள்ளிடுங்கள்.

Daftar untuk Sertai Program Hidup Sejahtera, Penuaan Sihat > Acara

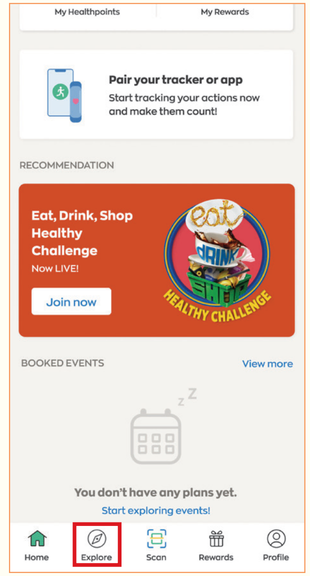
நலமாக வாழலாம், நலமாக மூப்படையலாம் திட்டத்திற்குப் பதிவு செய்யுங்கள் > நிகழ்ச்சிகள்

Langkah படிநிலை 1

Ketik  .

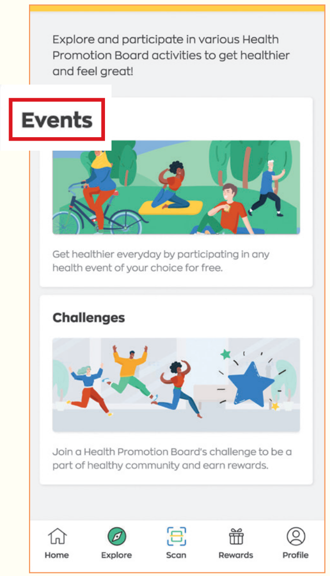


மீது தட்டுங்கள்.



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 மூப்படையலாம் திட்டத்திற்குப் பதிவு செய்யுங்கள் > நிகழ்ச்சிகள்

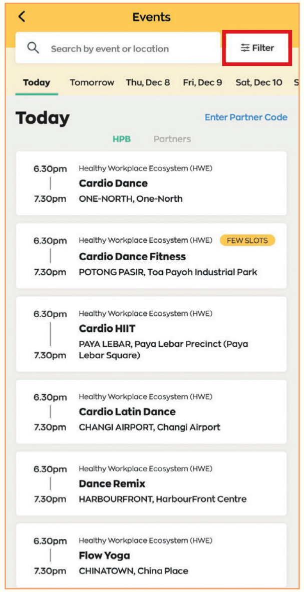
Langkah
படிநிலை **2**

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

Ketik Filter .

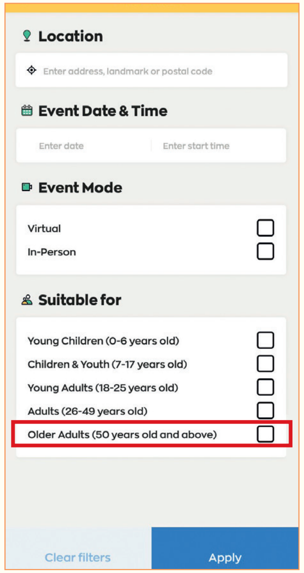
இடம், தேதி, நிகழ்ச்சி நடைபெறும் விதம் (மெய்நிகராக அல்லது நேரடியாக), அல்லது ஆர்வ அடிப்படையில் பொருத்தமான நிகழ்ச்சிகளைத் தேடுங்கள்.

Filter 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 கட்டத்தைத் தேர்ந்தெடுங்கள்.



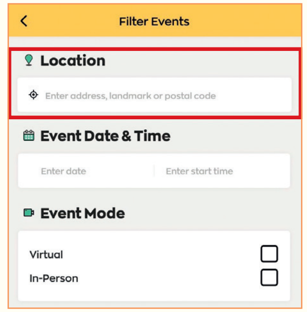
Daftar untuk Sertai Program Hidup Sejahtera, Penuaan Sihat > Acara
நலமாக வாழலாம், நலமாக மூப்படையலாம் திட்டத்திற்குப் பதிவு செய்யுங்கள் > நிகழ்ச்சிகள்

Langkah
படிநிலை **2**

Mengikut lokasi

Untuk mencari acara berdekatan anda:

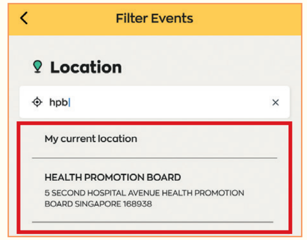
Di bahagian 'Location', taipkan alamat anda atau pilih 'My current location'.



இடத்தின் அடிப்படையில்

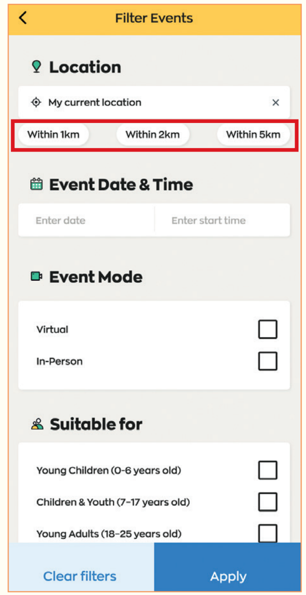
உங்களுக்கு அருகில் நடைபெறும் நிகழ்ச்சிகளைக் கண்டறிய:

'Location' பகுதியின் கீழ், உங்கள் முகவரியை நிரப்புங்கள் 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.



Langkah படிநிலை 2

Mengikut tarikh

Untuk mencari acara pada tarikh dan masa tertentu:

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

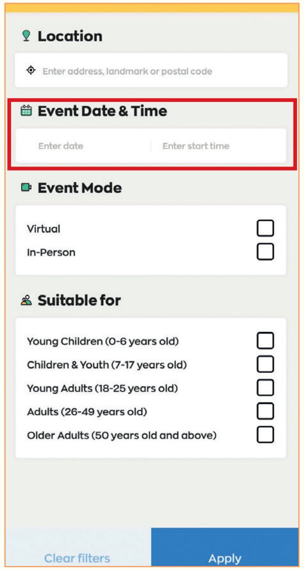
Pilih masa pilihan di bahagian 'Event start time'.

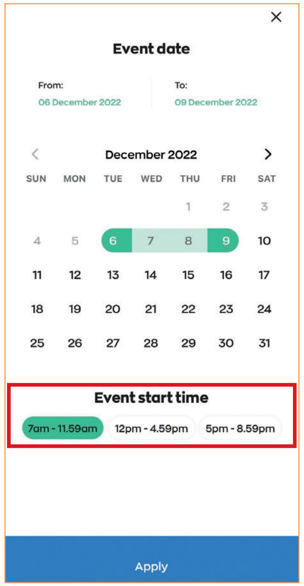
தேதியின் அடிப்படையில்

குறிப்பிட்ட தேதிகளில், நேரங்களில் நடைபெறும் நிகழ்ச்சிகளைக் கண்டறிய:

விருப்பப்படும் தேதிகளை 'Event Date & Time' பகுதியின் கீழ் நாள்காட்டியில் தேர்ந்தெடுங்கள்.

விருப்பப்படும் நேரங்களை 'Event start time' பகுதியின் கீழ் தேர்ந்தெடுங்கள்.





Langkah படிநிலை 2

Mengikut format sesi

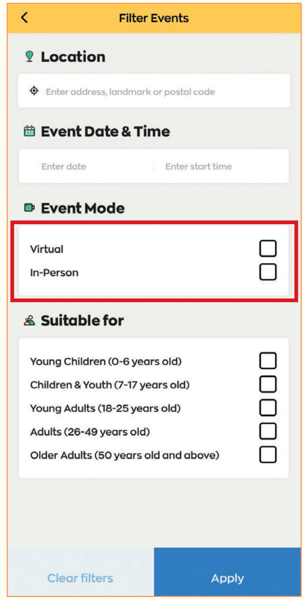
Untuk mencari acara maya atau bersemuka:

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 குறியீட்டுக் கட்டத்தைத் தேர்ந்தெடுங்கள்.



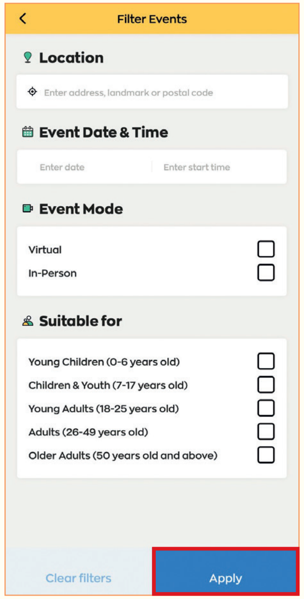
Langkah படிநிலை 2

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

Anda boleh menapis untuk lebih daripada 1 kategori.

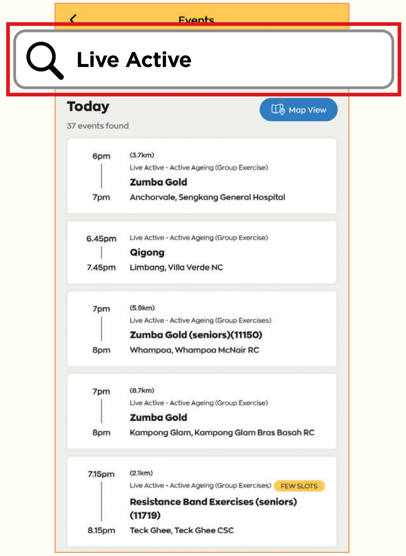
தேர்ந்தெடுத்தவற்றின் அடிப்படையில் தேடல் முடிவுகளைப் பெற, **Apply** மீது தட்டுங்கள்.

நீங்கள் 1க்கு மேற்பட்ட பிரிவுகளில் தேர்ந்தெடுத்து தேடலாம்.



Daftar untuk Sertai Program Hidup Sejahtera, Penuaan Sihat > Acara
நலமாக வாழலாம், நலமாக மூப்படையலாம் 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

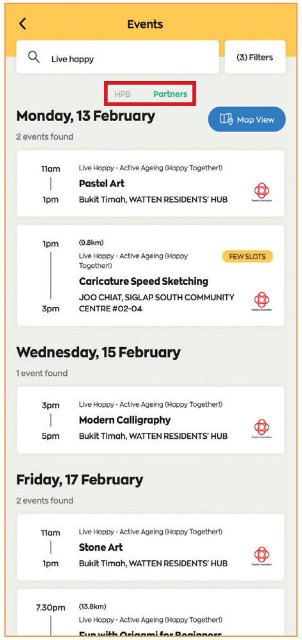
உங்கள் தேடலை மேலும் துல்லியமாக்க, **Filter** பொத்தான் மீதும் நீங்கள் தட்டலாம்.

Langkah 3
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 மூப்படையலாம் திட்டத்திற்குப் பதிவு செய்யுங்கள் > நிகழ்ச்சிகள்

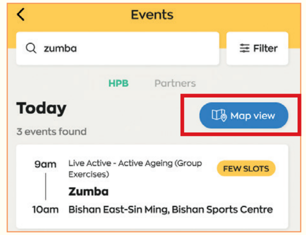
Langkah 3
படிநிலை 3

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.

நீங்கள் மீண்டும் தேர்ந்தெடுத்து தேட விரும்பினால், **'Clear filters'** மீது தட்டுங்கள்.

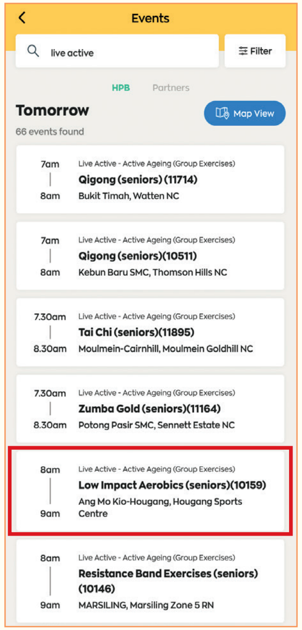


Daftar untuk Sertai Program Hidup Sejahtera, Penuaan Sihat > Acara
நலமாக வாழலாம், நலமாக மூப்படையலாம் திட்டத்திற்குப் பதிவு செய்யுங்கள் > நிகழ்ச்சிகள்

Langkah படிநிலை 4

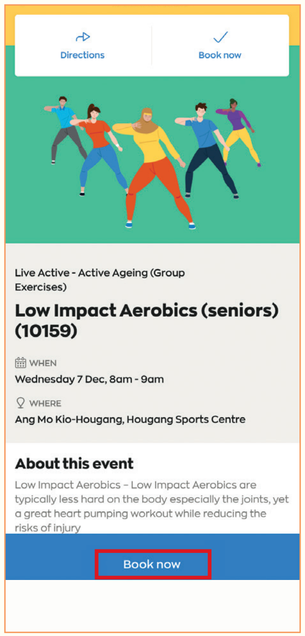
Ketik acara untuk melihat butiran lanjut.

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 மூப்படையலாம் திட்டத்திற்குப் பதிவு செய்யுங்கள் > நிகழ்ச்சிகள்

Langkah படிநிலை 5

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

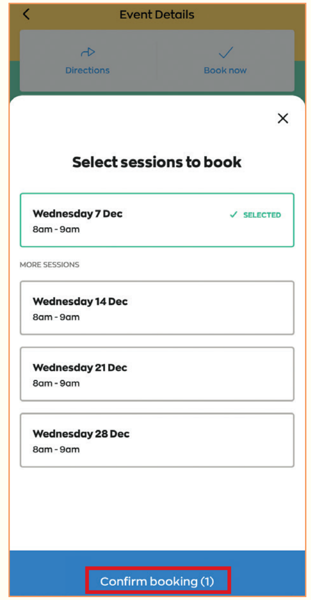
Untuk membatalkan pilihan mana-mana sesi yang dipilih, ketik padanya sekali lagi.

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 6
படிநிலை 6

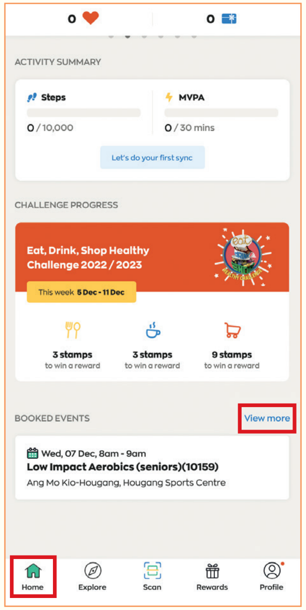
Untuk melihat semua acara yang anda tempah, ketik Home, kemudian ketik **View more**.

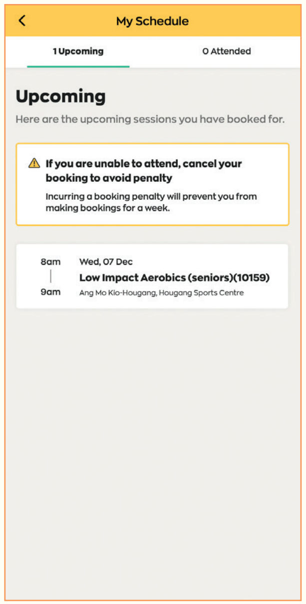
Pada bila-bila masa, anda hanya boleh mempunyai maksimum 8 tempahan akan datang.

நீங்கள் பதிவு செய்த நிகழ்ச்சிகள் அனைத்தையும் பார்வையிட, Home மீது தட்டிவிட்டு,

View more மீது தட்டுங்கள்.

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





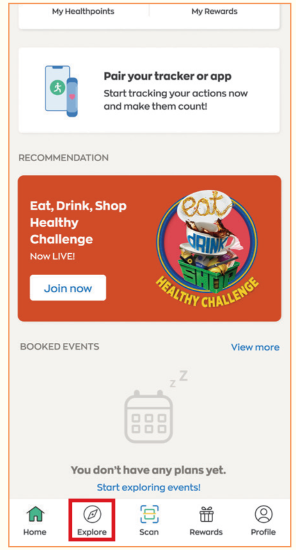
Daftar untuk Sertai Program Hidup Sejahtera, Penuaan Sihat > Acara Peribadi
நலமாக வாழலாம், நலமாக மூப்படையலாம் திட்டத்திற்குப் பதிவு செய்யுங்கள் > தனிப்பட்ட நிகழ்ச்சிகள்

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

Langkah 1
படிநிலை 1

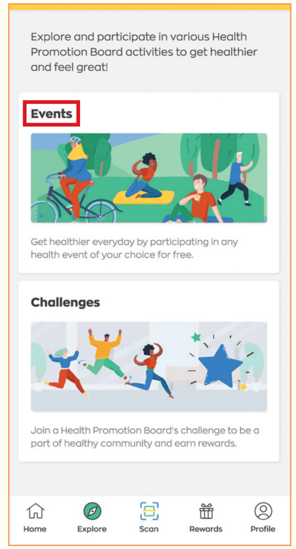
Ketik Explore.

Explore மீது தட்டுங்கள்.



Ketik 'Events' untuk melihat acara akan datang.

எதிர்வரும் நிகழ்ச்சிகளைப் பார்வையிட, **'Events'** மீது தட்டுங்கள்.

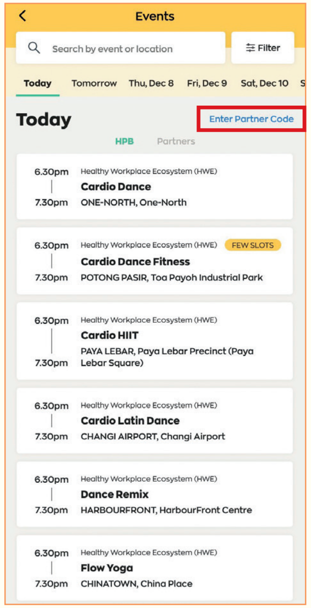


Daftar untuk Sertai Program Hidup Sejahtera, Penuaan Sihat > Acara Peribadi
நலமாக வாழலாம், நலமாக மூப்படையலாம் திட்டத்திற்குப் பதிவு செய்யுங்கள் > தனிப்பட்ட நிகழ்ச்சிகள்

Langkah 2
படிநிலை 2

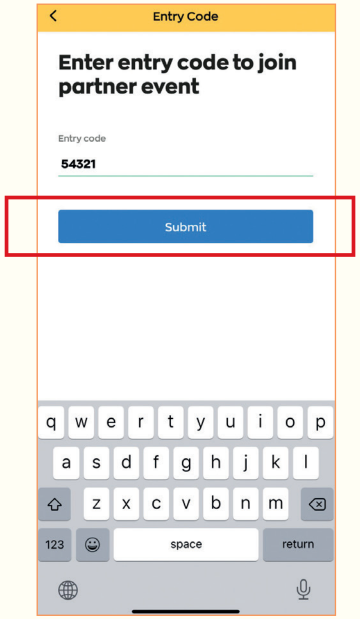
Ketik **Enter Partner Code**.

Enter Partner Code மீது தட்டுங்கள்.



Masukkan kod 5 digit dan ketik **Submit**. Kod 5 digit ini akan diberikan oleh penganjur sesi yang anda 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 வாழலாம், நலமாக மூப்படையலாம் திட்டத்திற்குப் பதிவு செய்யுங்கள் > தனிப்பட்ட நிகழ்ச்சிகள்

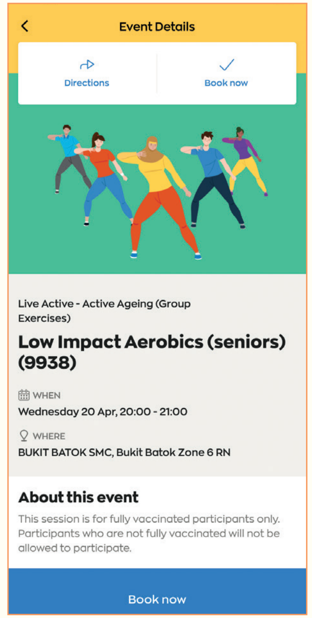
Langkah 3
படிநிலை 3

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 வழிநடத்தப்படுவீர்கள்.

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!



Tiba pada waktunya.

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

குறித்த நேரத்தில் சென்றுவிடுங்கள்.

நிகழ்ச்சி தொடங்கும் நேரத்திற்கு 5 நிமிடத்திற்கு முன்னதாகப் பதிவு தொடங்கும். தாமதமாக வருவோருக்கு நிகழ்ச்சியில் கலந்துகொள்ள அனுமதி மறுக்கப்படலாம்.

Sertai Acara Tempahan > Acara Bersemuka
பதிவு செய்த நிகழ்ச்சிகளில் கலந்து கொள்ளுங்கள் > நேரடியான நிகழ்ச்சிகள்

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.

உடற்பயிற்சி நிகழ்ச்சிகளுக்கான குறிப்புகள்

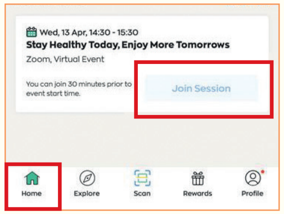
1. நீங்கள் சுதந்திரமாக நடமாட அனுமதிக்கும் **தளர்வான ஆடைகளையும், வழுக்காத அடிப்பகுதியைக் கொண்ட விளையாட்டுக் காலணிகளையும்** அணியுங்கள். செருப்பு, மேற்பகுதி மூடப்படாத காலணி, தட்டையான காலணி போன்றவற்றை அணியவேண்டாம்.
2. **நீரிழப்பை ஈடுசெய்ய**, குடிநீர் போத்தல் எடுத்துச் செல்லுங்கள்.
3. உங்களுக்கு உடல்நிலை சரியில்லையென்றால் உடற்பயிற்சி செய்வதை நிறுத்திவிடுங்கள்.
4. நீங்கள் உட்புறங்களில் உடற்பயிற்சி செய்தால், **இடையூறாக இருக்கும் பொருட்களை அகற்றி**, பாதுகாப்பாக உடற்பயிற்சி செய்வதற்கு விசாலமான இடத்தை உருவாக்குங்கள்.

Sertai Acara Tempahan > Acara Maya

பதிவு செய்த நிகழ்ச்சிகளில் கலந்து கொள்ளுங்கள் > மெய்நிகர் நிகழ்ச்சிகள்

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

நீங்கள் Healthy 365 செயலி மூலம் அல்லது பதிவை உறுதிப்படுத்தும் மின்னஞ்சல் மூலம் மெய்நிகர் நிகழ்ச்சியில் சேரலாம்.



Penyertaan melalui aplikasi Healthy 365

Ketik Home 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 செயலி மூலம் சேருதல்

Home மீது தட்டிவிட்டு, பக்கத்தின் அடிப்பகுதிக்குச் செல்லுங்கள்.

BOOKED EVENTS பகுதியின்கீழ், நீங்கள் கலந்துகொள்ளும் நிகழ்ச்சியைத் தேடுங்கள்.

Join session மீது தட்டுங்கள். நிகழ்ச்சி தொடங்கும் நேரத்திற்கு 30 நிமிடத்திற்கு முன்பிருந்தே நீங்கள் நிகழ்ச்சியில் சேரலாம்.

நிகழ்ச்சியில் கலந்துகொள்ள நீங்கள் தானாகவே மெய்நிகர் நிகழ்ச்சித் தளத்திற்கு (எ.கா. ஹூம்) வழிநடத்தப்படுவீர்கள்.

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.

மின்னஞ்சல் மூலம் சேருதல்

நிகழ்ச்சிக்கு ஒரு நாள் முன்னதாக, நீங்கள் பதிவு செய்திருந்த மின்னஞ்சல் முகவரிக்கு பதிவை உறுதிப்படுத்தும் மின்னஞ்சல் அனுப்பி வைக்கப்படும். நீங்கள் நிகழ்ச்சிக்கு ஒரு நாளுக்கும் குறைவான காலகட்டத்தில் பதிவு செய்திருந்தால், பதிவை உறுதிப்படுத்தும் மின்னஞ்சலை உடனடியாகப் பெறுவீர்கள்.

அந்த மின்னஞ்சலில், **Join Session** மீது தட்டுங்கள். நிகழ்ச்சி தொடங்கும் நேரத்திற்கு 30 நிமிடத்திற்கு முன்பிருந்தே நீங்கள் நிகழ்ச்சியில் சேரலாம்.

நிகழ்ச்சியில் கலந்துகொள்ள நீங்கள் தானாகவே மெய்நிகர் நிகழ்ச்சித் தளத்திற்கு (எ.கா. ஹூம்) வழிநடத்தப்படுவீர்கள்.

Petua untuk Acara Maya

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

மெய்நிகர் நிகழ்ச்சிகளுக்கான குறிப்புகள்

1. சக பங்கேற்பாளர்களை மெய்நிகராகச் சந்திக்க, உங்கள் கேமராவை இயக்குங்கள். தேவைப்படும்போது நாங்கள் உங்களுக்கு உதவி செய்வதற்கும் இது துணைபுரியும்.
2. கூடுமானவரை, பயிற்றுவிப்பாளர் பேசுவது உங்களுக்குத் தெளிவாகக் கேட்கக்கூடிய அமைதியான இடத்திலிருந்து நிகழ்ச்சியில் சேருங்கள்.

Pembatalan Acara yang Ditempah

பதிவு செய்த நிகழ்ச்சிகளை ரத்து செய்தல்

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.

நீங்கள் பதிவு செய்திருந்த நிகழ்ச்சிக்கு உங்களால் வர இயலாவிட்டால், 7 நாள் பதிவு தண்டனையைத் தவிர்க்க, தயவுசெய்து செயலியில் உங்கள் பதிவை ரத்து செய்துவிடுங்கள்.

நிகழ்ச்சிக்கு வராத பங்கேற்பாளர்களுக்கு, 7 நாள் பதிவு தண்டனை விதிக்கப்படும். அவர்கள் கடைசியாகத் தவறவிட்ட நிகழ்ச்சி நடைபெற்ற நாளிலிருந்து தண்டனைக் காலம் தொடங்கும். இந்த 7 நாள் தண்டனைக் காலத்தின்போது உங்களால் எந்தவொரு புதிய நிகழ்ச்சிக்கும் பதிவு செய்ய முடியாது.

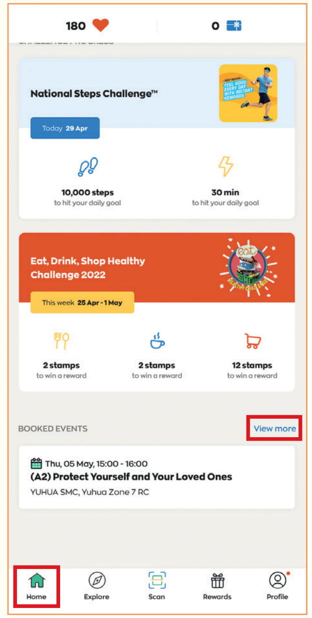
Langkah 1
படிநிலை

Ketik Home dan tatal ke bahagian bawah halaman.

Di bahagian **BOOKED EVENTS**, ketik **View more** untuk melihat acara yang telah ditempah.

Home மீது தட்டி, பக்கத்தின் அடிப்பகுதிக்குச் செல்லவும்.

நீங்கள் பதிவு செய்துள்ள நிகழ்ச்சிகளைப் பார்வையிட, **BOOKED EVENTS** பகுதியின்கீழ், **View more** மீது தட்டுங்கள்.



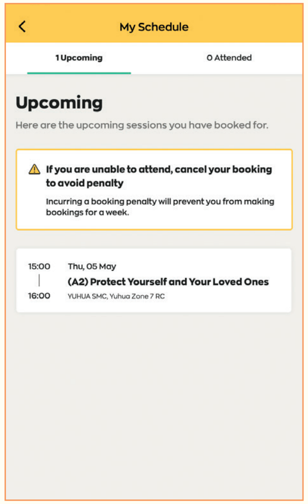
Pembatalan Acara yang Ditempah

பதிவு செய்த நிகழ்ச்சிகளை ரத்து செய்தல்

Langkah படிநிலை 2

Pilih acara yang ingin dibatalkan.

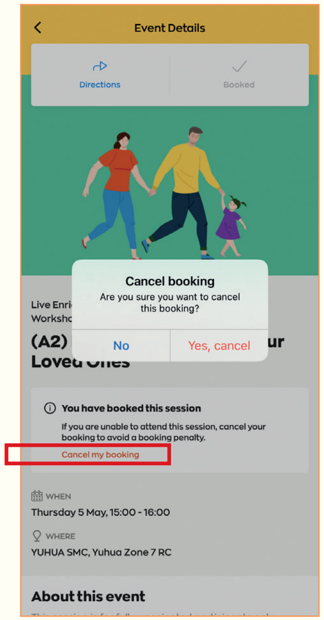
நீங்கள் ரத்து செய்ய விரும்பும் நிகழ்ச்சியைத் தேர்ந்தெடுங்கள்.



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

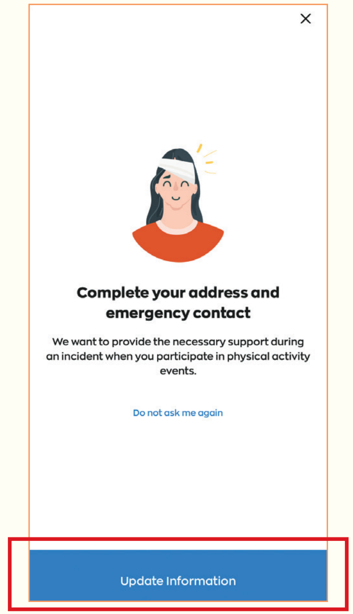
Anda mungkin diminta supaya mengemas kini butiran hubungan kecemasan anda jika anda belum melakukannya sebelum ini. Ini amat penting terutamanya untuk acara senaman, supaya kami dapat memberikan bantuan yang diperlukan semasa sesuatu kejadian.

நீங்கள் இதற்குமுன் உங்களது அவசரத் தொடர்பு விவரங்களைத் புதுப்பிக்காதிருந்தால் 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 எண்

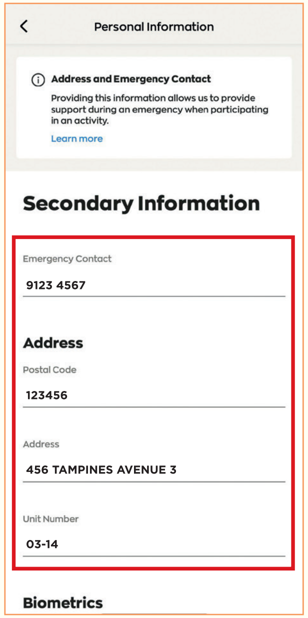
Langkah படிநிலை 2

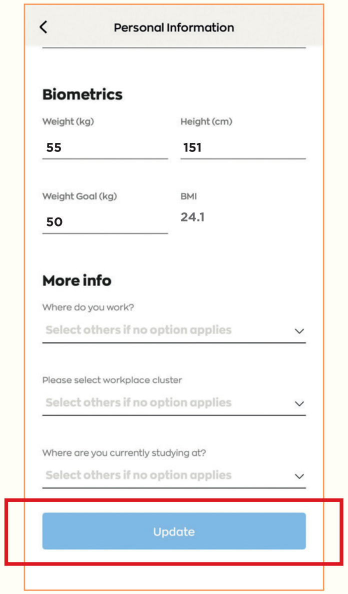
Isikan Hubungan Kecemasan dan Alamat anda.

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

உங்களது அவசரத் தொடர்பு எண்ணையும் முகவரியையும் நிரப்புங்கள்.

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





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.

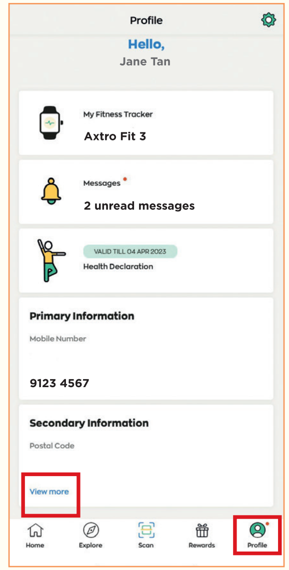
Langkah படிநிலை 1

Ketik **Profile**.

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

Profile மீது தட்டுங்கள்.

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



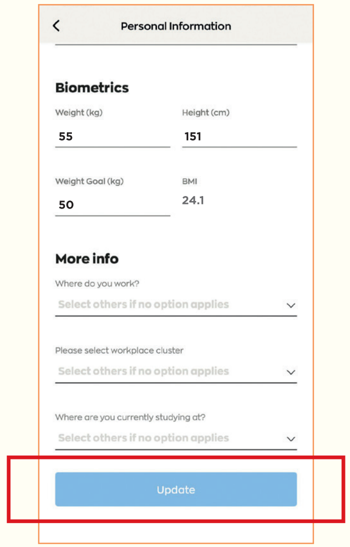
Langkah படிநிலை 2

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

விவரம் புதுப்பிப்பு > உடல்நிலை பற்றி தகவலளிப்பு

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

1. Anda belum mengisytiharkan 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.

நீங்கள் உடற்பயிற்சி நிகழ்ச்சிகளுக்குப் பதிவு செய்வதற்கு முன்பாக, உங்கள் உடல்நிலை பற்றி தகவல் தெரிவிக்குமாறு பின்வரும் சூழ்நிலைகளில் 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 காலாவதியாகிவிட்டது

Kemas kini Profil > Perisytiharan Status Kesihatan

விவரம் புதுப்பிப்பு > உடல்நிலை பற்றி தகவலளிப்பு

Langkah 1
படிநிலை 1

Ketik pilihan untuk memilih jawapan anda.

உங்கள் பதிலைத் தேர்ந்தெடுக்க, தெரிவின்மீது தட்டுங்கள்.

Langkah 2
படிநிலை 2

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 sertai 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.

Kongsi maklum balas anda

உங்கள் கருத்தைப் பகிருங்கள்

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

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

Langkah 1
படிநிலை 1

Ketik **Give feedback** untuk memulakan tinjauan.

ஆய்வைத் தொடங்க **Give feedback** மீது தட்டுங்கள்.