

HIDUP SEJAHTERA ☺ PENUAAN SIHAT

நலமாக வாழலாம், நலமாக மூப்படையலாம்

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

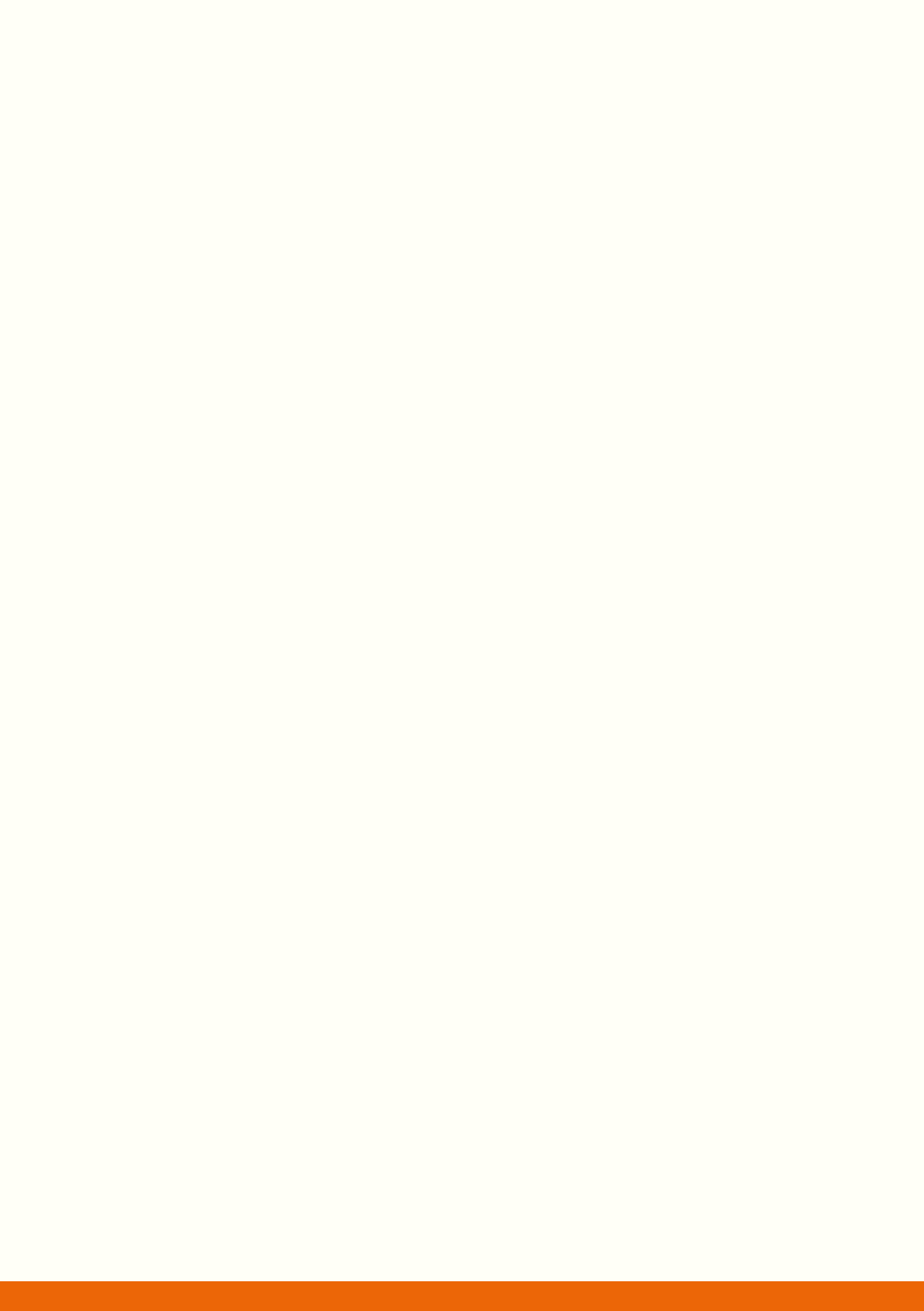
Panduan untuk mendaftar melalui Aplikasi Healthy 365



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 20
தனிப்பட்ட நிகழ்ச்சிகள்
Terbuka untuk pendaftaran melalui undangan sahaja
அழைப்பின்பேரில் மட்டுமே பதிவு செய்யமுடியும்

Sertai Acara Tempahan
பதிவு செய்த நிகழ்ச்சிகளில் கலந்து கொள்ளுங்கள்

Acara Bersemuka 23
நேரடியான நிகழ்ச்சிகள்

Acara Maya 25
மெய்நிகர் நிகழ்ச்சிகள்

Batalkan Acara Yang Ditempah 27
பதிவு செய்த நிகழ்ச்சிகளை ரத்து செய்தல்

Kemas kini Profil
விவரம் புதுப்பிப்பு

Hubungan Kecemasan 30
அவசரத் தொடர்பு எண்

Maklumat Peribadi 32
தனிப்பட்ட விவரம்

Perisytiharan Status Kesihatan 33
உடல்நிலை பற்றி தகவலளிப்பு

Kongsi Maklum Balas Anda 35
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.

<p>HIDUP AKTIF 🏃 சுறுசுறுப்பாக வாழலாம்</p> <p>Tambah tenaga dan kekuatan ஆற்றலும் பலமும் பெறுங்கள்</p> 	<p>HIDUP DIPERKAYA 💡 வளமாக வாழலாம்</p> <p>Pelajari pelbagai panduan untuk menerapkan gaya hidup sihat dan bahagia</p> <p>ஆரோக்கியமான, மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கைமுறைக்கான உதவிக் குறிப்புகளைப் பெற்றுக்கொள்ளுங்கள்</p> 	<p>HIDUP TERJAMIN 🏆 உறுதியுடன் வாழலாம்</p> <p>Dapatkan ketenangan fikiran dengan menjalani pemeriksaan kesihatan yang bersubsidi</p> <p>சலுகைகளுடன் கூடிய வழக்கமான உடல்நலப் பரிசோதனைகளுக்குச் சென்று மன அமைதி பெறுங்கள்</p> 
<p>HIDUP BERTENAGA 🍴 ஊட்டத்துடன் வாழலாம்</p> <p>Nikmati hidangan yang lazat dan lebih sihat</p> <p>சுவையான, ஆரோக்கியமான உணவுகளை உண்டு மகிழுங்கள்</p> 	<p>HIDUP BAHAGIA 😊 மகிழ்ச்சியாக வாழலாம்</p> <p>Seronok berhobi agar minda sentiasa aktif</p> <p>உங்கள் மனதைச் சுறுசுறுப்பாக வைத்திருக்கவும், நண்பர்களுடனான பிணைப்பிற்காகவும் பொழுதுபோக்குகளில் மகிழ்ச்சியுடன் ஈடுபடுங்கள்</p> 	<p>HIDUP SEDIA 📱 தயாராக வாழலாம்</p> <p>Kuasai ilmu kemahiran digital dan perancangan kewangan</p> <p>மின்னிலக்க மற்றும் நிதித் திட்டமிடல் திறன்களைக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள்</p> 

Daftar atau Log Masuk ke akaun Healthy 365 anda

உங்களது Healthy 365 கணக்கிற்குப் பதிவு செய்யுங்கள் அல்லது உங்கள் கணக்கிற்குள் உட்செல்லவும்

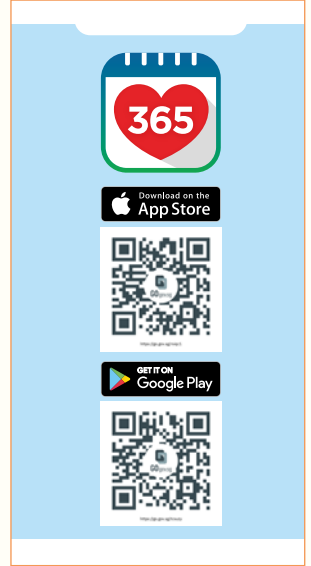
Langkah 1 படிநிலை 1

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 புதுப்பித்தீடுங்கள்.

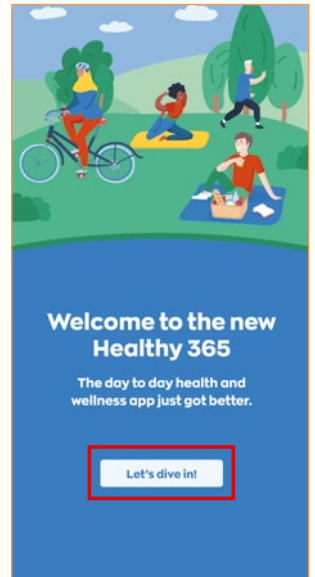
குறிப்பு: நீங்கள் Healthy 365 கைப்பேசி செயலியைப் பயன்படுத்துவதற்கு இணையத்துடன் இணைந்திருக்க வேண்டும்.



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.

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

உங்களது Healthy 365 கணக்கை ஏற்கனவே சின்பாஸ் பயன்படுத்தி உறுதிப்படுத்தியிருந்தால், படிநிலை 8க்குச் செல்லுங்கள்.

புதிய பயன்பாட்டாளருக்கு:

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

Sign in

Sign in to your account

Access your Healthpoints and data with an improved experience.

NRIC or FIN

Mobile number

[Sign in](#)

Don't have an account?
It's a perfect time to get started!

[Sign up with Singpass](#)

Daftar atau Log Masuk ke akaun Healthy 365 anda

உங்களது Healthy 365 கணக்கிற்குப் பதிவு செய்யுங்கள்
அல்லது உங்கள் கணக்கிற்குள் உட்செல்லவும்

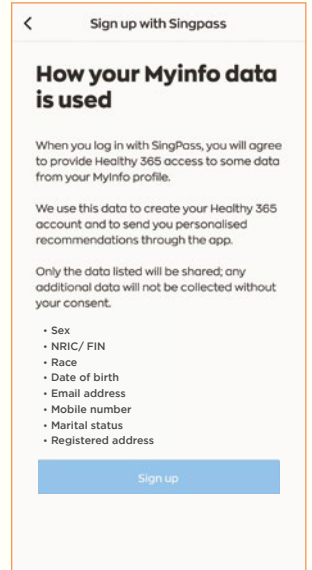
Langkah
படிநிலை **3**

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.



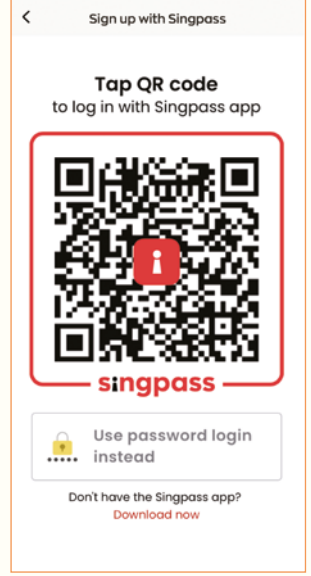
Daftar atau Log Masuk ke akaun Healthy 365 anda

உங்களது Healthy 365 கணக்கிற்குப் பதிவு செய்யுங்கள் அல்லது உங்கள் கணக்கிற்குள் உட்செல்லவும்

Langkah படிநிலை 4

Ketik kod QR untuk log masuk ke akaun Singpass anda.

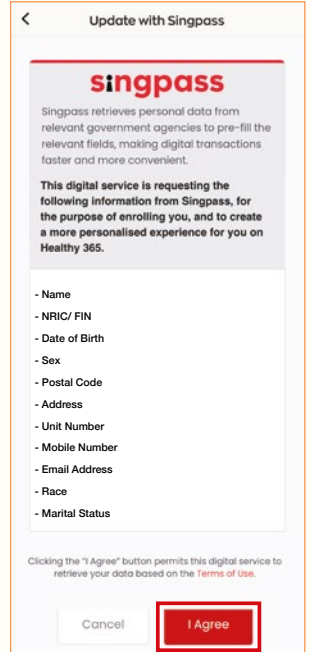
உங்களது சிங்பாஸ் கணக்கிற்குள் உட்செல்ல விரைவுத் தகவல் (QR) குறியீட்டின்மீது தட்டுங்கள்.



Langkah படிநிலை 5

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.

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

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.

Terms and Conditions

Introduction

The Healthy365 mobile application ("App") is operated by the Health Promotion Board ("HPB"). By accessing or 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 health-based challenges, 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 குறியீட்டு
எண்ணை உள்ளிடுங்கள்.

OTP Verification

Enter your security code

Enter the code that has been sent to
****4578

8 8 8 8

Didn't receive code? [Resend](#)

1 2 3
4 5 6
7 8 9
+ * # 0

Daftar untuk Sertai Program Hidup Sejahtera, Penuaan Sihat > Acara

நலமாக வாழலாம், நலமாக மூப்படையலாம்
திட்டத்திற்குப் பதிவு செய்யுங்கள் > நிகழ்ச்சிகள்

Langkah 1 படிநிலை

Ketik



Explore

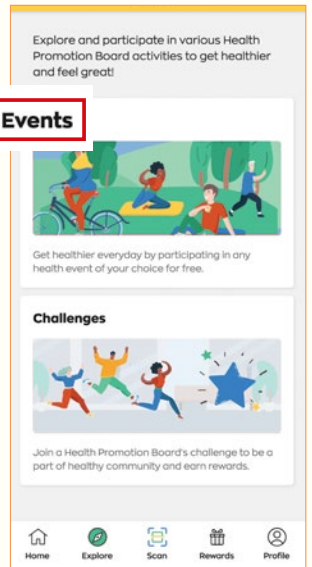
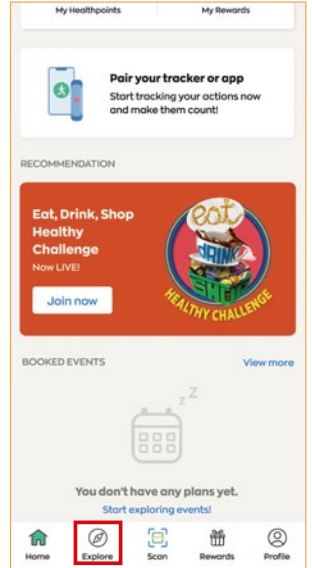


Explore

மீது தட்டுங்கள்.

Ketik 'Events' untuk melihat acara akan datang.

எதிர்வரும் நிகழ்ச்சிகளைப் பார்வையிட, 'Events' மீது தட்டுங்கள்.



Daftar untuk Sertai Program Hidup Sejahtera, Penuaan Sihat > Acara

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

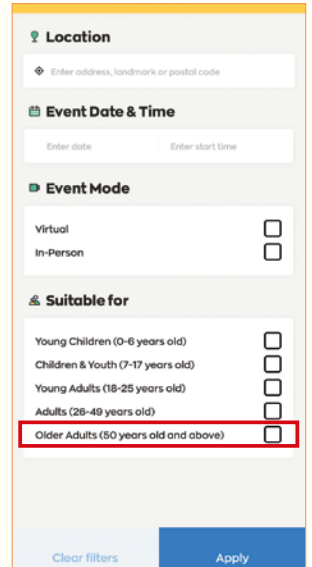
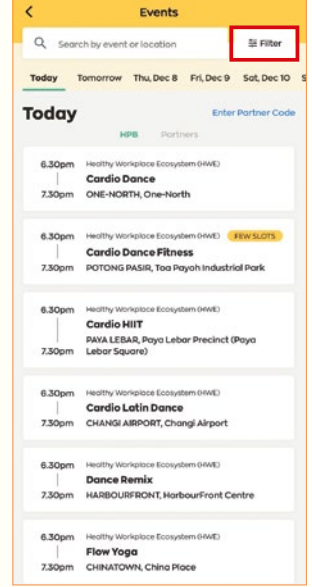
இடம், தேதி, நிகழ்ச்சி நடைபெறும் விதம் (மெய்நிகராக அல்லது நேரடியாக), அல்லது ஆர்வ அடிப்படையில் பொருத்தமான நிகழ்ச்சிகளைத் தேடுங்கள்.

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

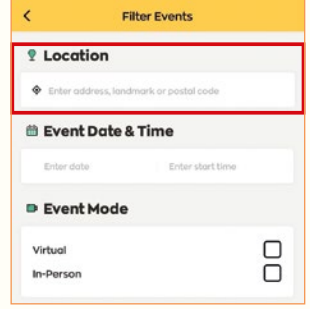
நலமாக வாழலாம், நலமாக மூப்படையலாம் திட்டத்திற்குப் பதிவு செய்யுங்கள் > நிகழ்ச்சிகள்

Langkah படிநிலை 2

Mengikuti lokasi

Untuk mencari acara berdekatan anda:

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

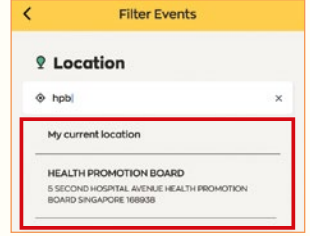


The screenshot shows the 'Filter Events' interface. The 'Location' field is highlighted with a red border. Below it, there are sections for 'Event Date & Time' and 'Event Mode'.

இடத்தின் அடிப்படையில்

உங்களுக்கு அருகில் நடைபெறும் நிகழ்ச்சிகளைக் கண்டறிய:

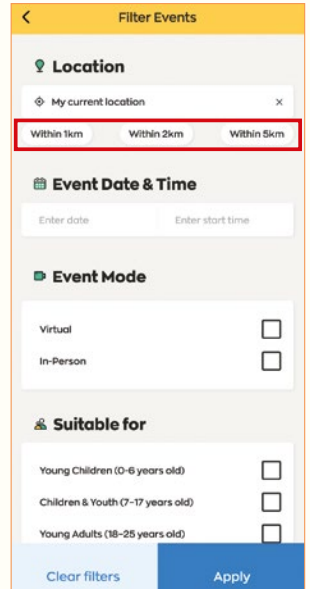
'Location' பகுதியின் கீழ், உங்கள் முகவரியை நிரப்புவர்கள் அல்லது 'My current location' என்பதைத் தேர்ந்தெடுங்கள்.



The screenshot shows the 'Filter Events' interface. The 'Location' field is highlighted with a red border. Below it, there are sections for 'Event Date & Time' and 'Event Mode'.

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.



The screenshot shows the 'Filter Events' interface. The 'Location' field is highlighted with a red border. Below it, there are sections for 'Event Date & Time', 'Event Mode', and 'Suitable for'.

Daftar untuk Sertai Program Hidup Sejahtera, Penuaan Sihat > Acara

நலமாக வாழலாம், நலமாக மூப்படையலாம் திட்டத்திற்குப் பதிவு செய்யுங்கள் > நிகழ்ச்சிகள்

Langkah படிநிலை 2

Mengikuti 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

Event date

From: 06 December 2022 To: 09 December 2022

December 2022

SUN MON TUE WED THU FRI SAT

1 2 3

4 5 6 7 8 9 10

11 12 13 14 15 16 17

18 19 20 21 22 23 24

25 26 27 28 29 30 31

Event start time

7am - 11.59pm 12pm - 4.59pm 5pm - 8.59pm

Apply

Daftar untuk Sertai Program Hidup Sejahtera, Penuaan Sihat > Acara

நலமாக வாழலாம், நலமாக மூப்படையலாம் திட்டத்திற்குப் பதிவு செய்யுங்கள் > நிகழ்ச்சிகள்

Langkah படிநிலை 2

Mengikuti 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.

The screenshot shows a mobile application interface for filtering events. The title is 'Filter Events'. There are four main sections: 'Location', 'Event Date & Time', 'Event Mode', and 'Suitable for'. The 'Event Mode' section is highlighted with a red box and contains two options: 'Virtual' and 'In-Person', each with an unchecked checkbox. The 'Suitable for' section contains five age group options, each with an unchecked checkbox: 'Young Children (0-6 years old)', 'Children & Youth (7-17 years old)', 'Young Adults (18-25 years old)', 'Adults (26-49 years old)', and 'Older Adults (50 years old and above)'. At the bottom, there are two buttons: 'Clear filters' and 'Apply'.

Daftar untuk Sertai Program Hidup Sejahtera, Penuaan Sihat > Acara

நலமாக வாழலாம், நலமாக மூப்படையலாம் 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.

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 மூப்படையலாம் திட்டத்திற்குப் பதிவு செய்யுங்கள் > நிகழ்ச்சிகள்

Langkah படிநிலை 2

Mengikuti minat

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


Live Enriched

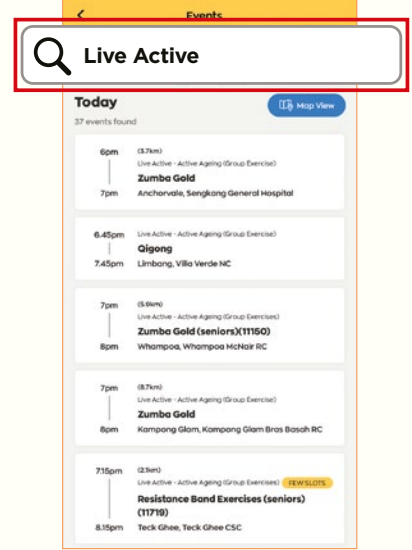
Live Active

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 மூப்படையலாம் திட்டத்திற்குப் பதிவு செய்யுங்கள் > நிகழ்ச்சிகள்

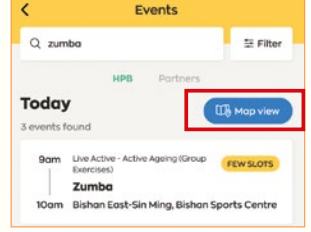
Langkah 3 படிநிலை

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.



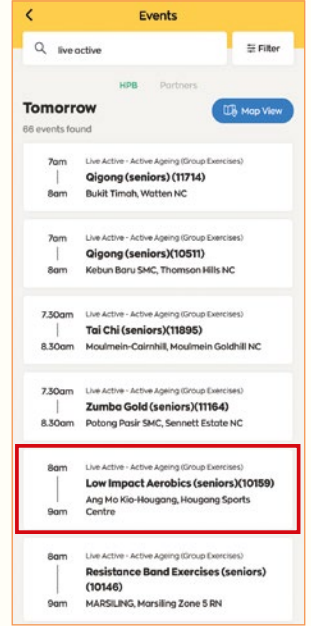
Daftar untuk Sertai Program Hidup Sejahtera, Penuaan Sihat > Acara

நலமாக வாழலாம், நலமாக மூப்படையலாம் திட்டத்திற்குப் பதிவு செய்யுங்கள் > நிகழ்ச்சிகள்

Langkah 4 படிநிலை

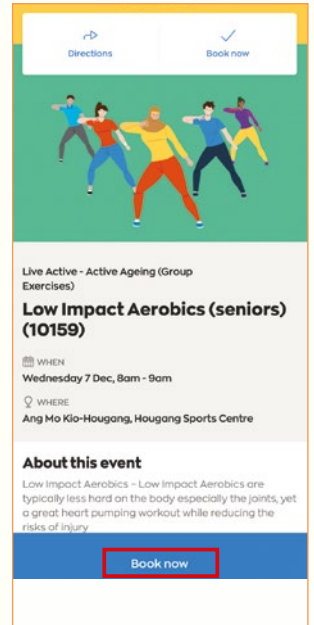
Ketik acara untuk melihat butiran lanjut.

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.

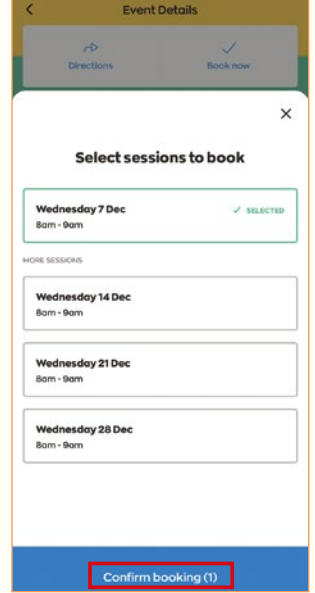
Untuk membatalkan pilihan mana-mana
sesi yang dipilih, ketik padanya sekali lagi.

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

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

Home

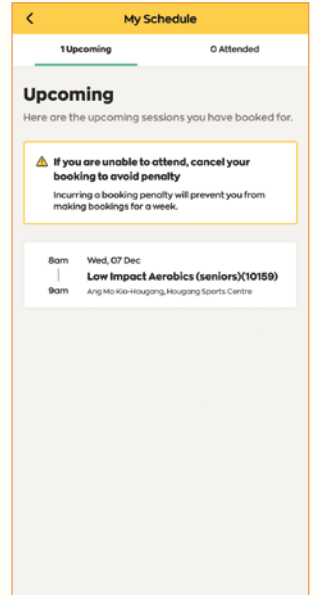
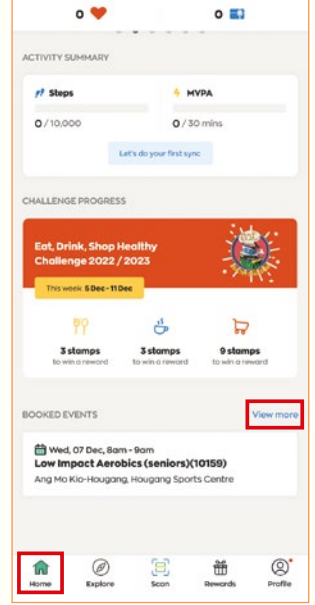
Pada bila-bila masa, anda hanya boleh mempunyai maksimum 8 tempahan akan datang.

நீங்கள் பதிவு செய்த நிகழ்ச்சிகள் அனைத்தையும் பார்வையிட,  மீது தட்டிவிட்டு,

Home

View more மீது தட்டுங்கள்.

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




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

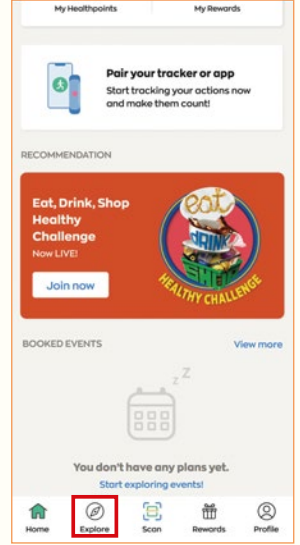
நலமாக வாழலாம், நலமாக மூப்படையலாம் திட்டத்திற்குப்
பதிவு செய்யுங்கள் > தனிப்பட்ட நிகழ்ச்சிகள்

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

Langkah 1 படிநிலை 1

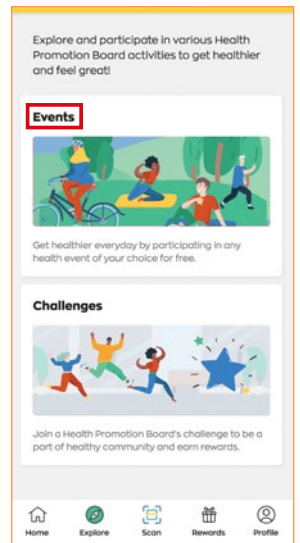
Ketik  .
Explore

 மீது தட்டுங்கள்.



Ketik 'Events' untuk melihat acara akan datang.

எதிர்வரும் நிகழ்ச்சிகளைப் பார்வையிட, 'Events'
மீது தட்டுங்கள்.

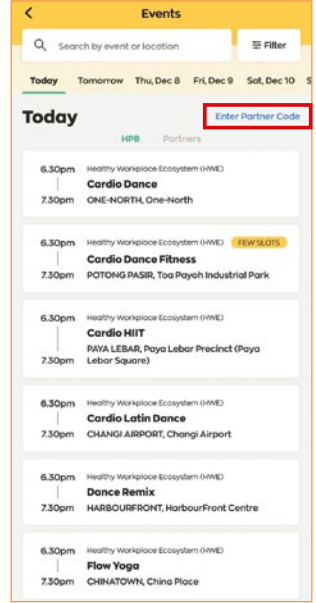


Daftar untuk Sertai Program Hidup Sejahtera, Penuaan Sihat > Acara Peribadi
நலமாக வாழலாம், நலமாக மூப்படையலாம் திட்டத்திற்குப் பதிவு செய்யுங்கள் >
தனிப்பட்ட நிகழ்ச்சிகள்

Langkah
படிநிலை 2

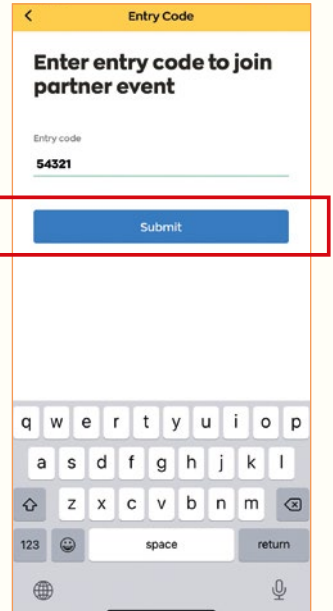
Ketik **Enter Partner Code**.

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

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!



Sertai Acara Tempahan > Acara Bersemuka

பதிவு செய்த நிகழ்ச்சிகளில் கலந்து கொள்ளுங்கள் >
நேரடியான நிகழ்ச்சிகள்

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, வழக்காத 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.

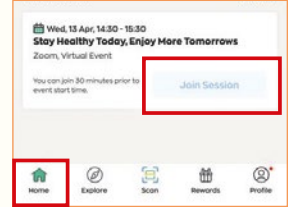
Penyertaan melalui aplikasi Healthy 365

Ketik  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



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. சூம்) வழிநடத்தப்படுவீர்கள்.

Sertai Acara Tempahan > Acara Maya

பதிவு செய்த நிகழ்ச்சிகளில் கலந்து கொள்ளுங்கள் >
மெய்நிகர் நிகழ்ச்சிகள்

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. சூம்) 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 தண்டணையைத் 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.

Pembatalan Acara yang Ditempah

பதிவு செய்த நிகழ்ச்சிகளை ரத்து செய்தல்

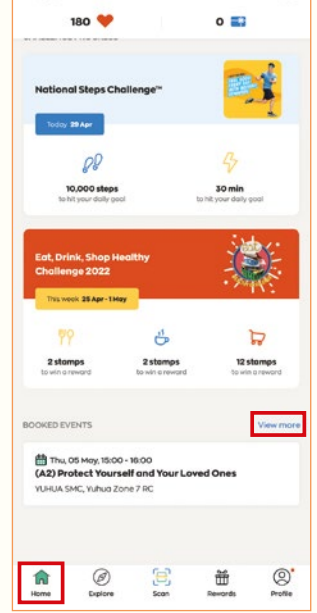
Langkah 1 படிநிலை

Ketik  dan tatal ke bahagian bawah halaman.

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

 மீது தட்டி, பக்கத்தின் அடிப்பகுதிக்குச் செல்லவும்.

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



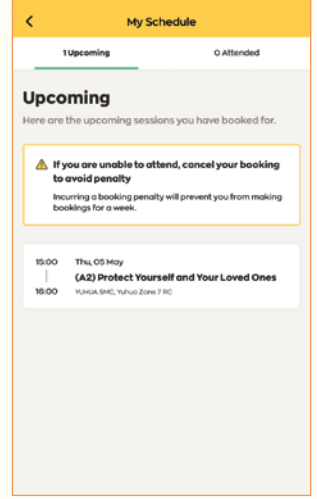
Pembatalan Acara yang Ditempah

பதிவு செய்த நிகழ்ச்சிகளை ரத்து செய்தல்

Langkah 2 படிநிலை

Pilih acara yang ingin dibatalkan.

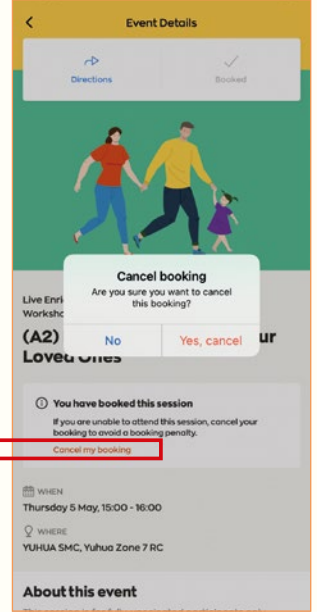
நீங்கள் ரத்து செய்ய விரும்பும் நிகழ்ச்சியைத் தேர்ந்தெடுங்கள்.



Langkah 3 படிநிலை

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.

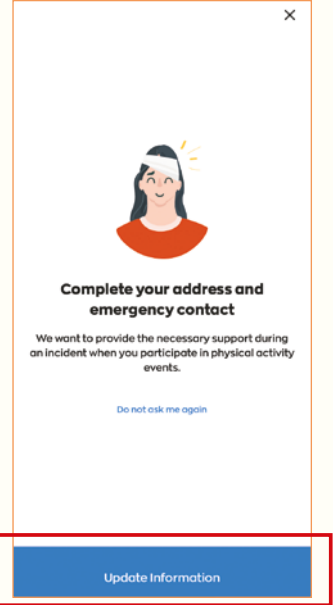
Ini amat penting terutamanya untuk acara senaman, supaya kami dapat memberikan bantuan yang diperlukan semasa sesuatu kejadian.

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 1 படிநிலை

Ketik **Update information** .

Update information மீது தட்டுங்கள்.



The screenshot shows a mobile app interface with a white background and a red border. At the top right, there is a small 'x' icon. In the center, there is an illustration of a woman with dark hair, wearing a red top, with a white bandage on her forehead and a yellow starburst above her head. Below the illustration, the text reads: "Complete your address and emergency contact". Underneath that, it says: "We want to provide the necessary support during an incident when you participate in physical activity events." At the bottom of the notification, there is a blue button with the text "Update Information".

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 நிரப்புகள்.

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.

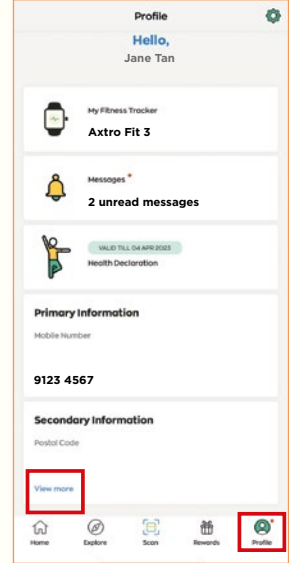
Langkah 1 படிநிலை

Ketik **Profile**.

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

Profile மீது தட்டுங்கள்.

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



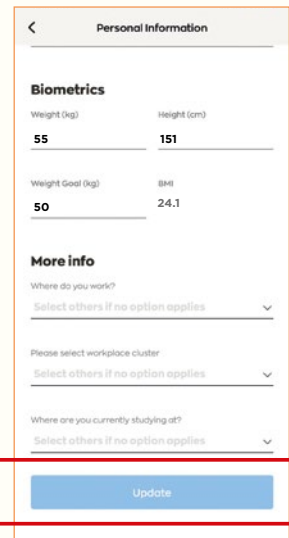
Langkah 2 படிநிலை

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 பிரகு, 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 படிநிலை 1

Ketik pilihan untuk memilih jawapan anda.

உங்கள் பதிலைத் தேர்ந்தெடுக்க, தெரிவின்மீது தட்டுங்கள்.

Langkah 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

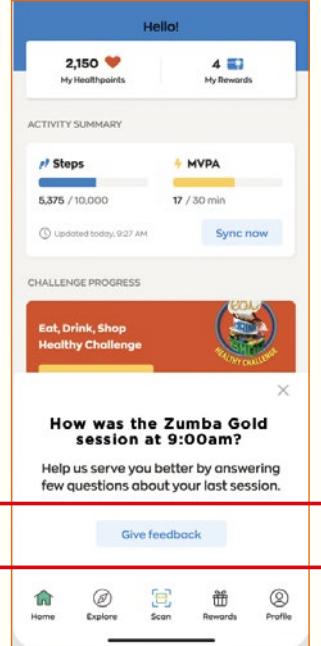
Pada akhir acara, anda mungkin akan diminta supaya melengkapkan tinjauan ringkas untuk membantu memperbaiki program kami.

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

Langkah படிநிலை 1

Ketik **Give feedback** untuk memulakan tinjauan.

ஆய்வைத் தொடங்க **Give feedback** மீது தட்டுங்கள்.





**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**



*Caj masa siaran dikenakan untuk panggilan telefon bimbit ke talian perkhidmatan 1800.
*1800 தொலைபேசி சேவைகளை கைப்பேசியிலிருந்து அழைக்கும்போது கட்டணம் விதிக்கப்படும்.

HPB B 867 – 24 2
(June 2024)