

# 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

Kandungan adalah tepat setakat 18/09/25.

18/09/25 நிலவரப்படி உள்ளடக்கம் சரியானதாகும்.

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

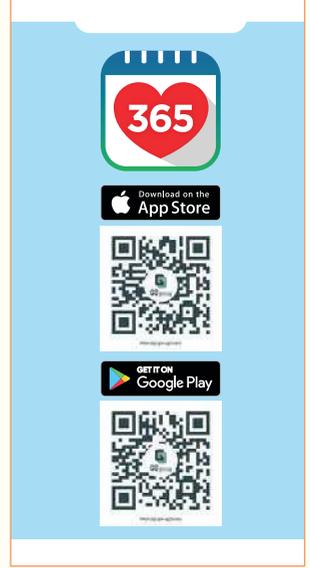
## Langkah 1 படிநிலை 1

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 .

Healthy 365 செயலியைத் திறந்து,  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 **Log 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, **Log 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.

The screenshot shows the 'Log in' screen of the Healthy 365 app. At the top, there is a back arrow and the text 'Log in'. Below this, the heading is 'Log in to your account' followed by the subtext 'Access your Healthpoints and data with an improved experience.' There are two input fields: 'NRIC or FIN' with the value 'S90123456A' and 'Mobile number' with the value '81234567'. Below the input fields is a blue 'Log in' button, which is highlighted with a red box. Below the button is a link that says 'Don't have an account? Sign up with Singpass', also highlighted with a red box. At the bottom, there is a 'Need help?' link.

## Daftar atau Log Masuk ke akaun Healthy 365 anda

உங்களது Healthy 365 கணக்கிற்குப் பதிவு செய்யுங்கள் அல்லது உங்கள் கணக்கிற்குள் உட்செல்லவும்

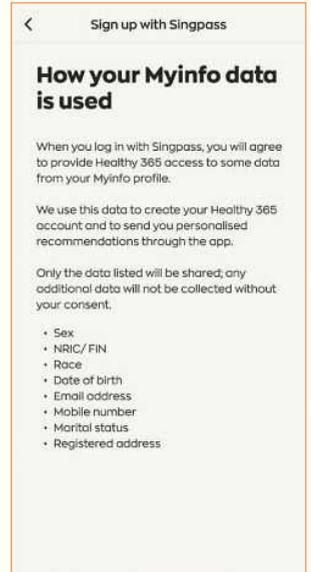
Langkah  
படிநிலை **3**

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.

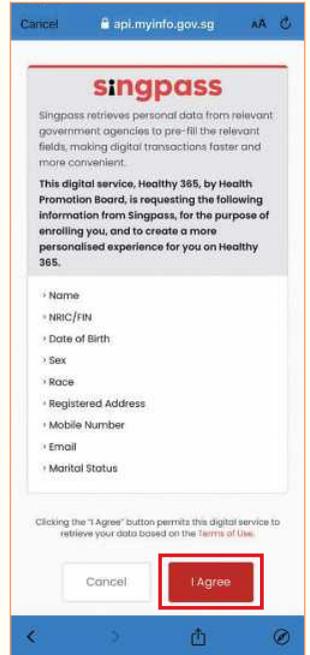
உங்களது சின்பாஸ் கணக்கிற்குள் உட்செல்ல விரைவுத் தகவல் (QR) குறியீட்டின்மீது தட்டுங்கள்.



### 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 **Confirm**.

உங்களது தொடர்பு விவரங்கள் சரியாக இருக்கிறதா என்று சரிபாருங்கள்.

தேவைப்பட்டால், விவரங்களைத் திருத்த அவற்றின்மீது தட்டுங்கள்.

**Confirm** மீது தட்டுங்கள்.

Personal Information

Hi Alicia Cheng

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

Mobile number  
\*\*\*\*3936

Email (Optional)  
alicia.cheng@gmail.com

Marital status  
Married

Update

Name  
Alicia Cheng

NRIC or FIN  
\*\*\*\*567X

Date of birth  
29 Jan 1987

Sex  
Female

Race  
Chinese

Unit number  
03-33

Postal code  
229988

Address  
10 Adis Rd Avenue 3 hillview 82  
chantilly rise condominium

Confirm

### Langkah 7 படிநிலை

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

நீங்கள் விதிமுறைகளையும் நிபந்தனைகளையும் புரிந்துகொண்டு, அவற்றை ஏற்றுக்கொண்டால், Healthy 365 செயலியைத் தொடர்ந்து பயன்படுத்த

**Next** மீது தட்டுங்கள்.

Terms and Conditions

No failure or delay by us in exercising any right or remedy provided by law under or pursuant to these terms and conditions shall impair such right or remedy or operate or be construed as a waiver or variation of it or preclude our exercise of any subsequent time and no single or partial exercise of any such right or remedy shall preclude any other or further exercise of it or the exercise of any other right or remedy. Our rights and remedies under or pursuant to these terms and conditions are cumulative, may be exercised as often as we consider appropriate and are in addition to our rights and remedies under general law.

These terms and conditions and the relationship between you and HPS shall be governed by, and interpreted in accordance with, the laws of Singapore. In respect of any legal action or proceedings arising out of or in connection with these terms and conditions or this App, you shall irrevocably submit to the jurisdiction of the courts of Singapore. That submission shall not affect the right of HPS to institute proceedings in any other jurisdiction.

Please review these terms and conditions periodically for changes and updates. To determine when these terms and conditions were last revised, please refer to the Last Revision Date stated at the beginning of these terms and conditions.

I agree with the terms and conditions

Next

## 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 +6333936

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

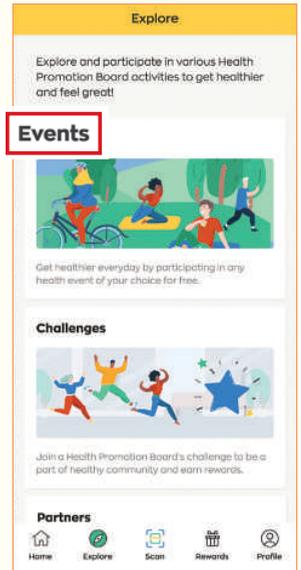
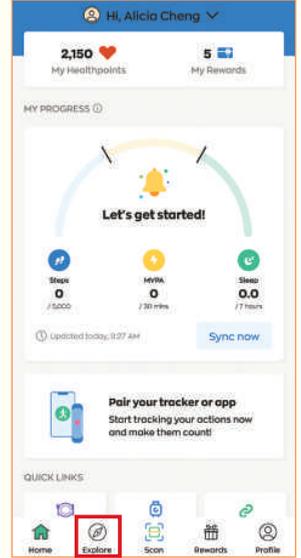


Explore

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 2 படிநிலை

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

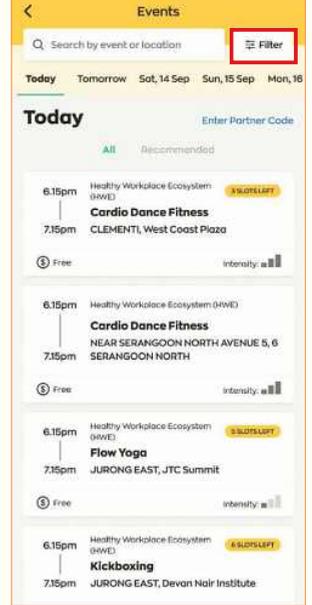
Ketik

Filter

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

Filter

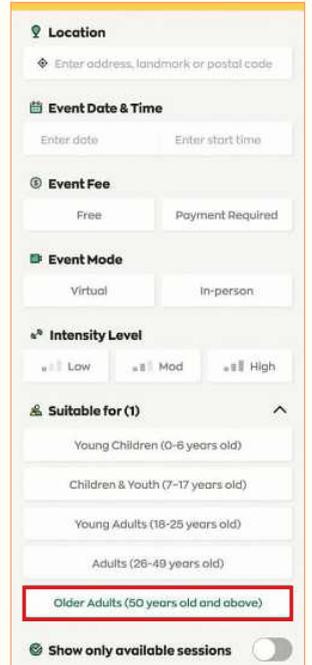
மீது தட்டுங்கள்.



Di bahagian 'Suitable for', pilih 'Older Adults (50 years old and above)'.

'Suitable for' பகுதியின் கீழ்,

'Older Adults (50 years old and above)' 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'.

#### இடத்தின் அடிப்படையில்

உங்களுக்கு அருகில் நடைபெறும் நிகழ்ச்சிகளைக் கண்டறிய:

'Location' பகுதியின் கீழ், உங்கள் முகவரியை நிரப்புவர்கள் 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.

The screenshot shows the 'Filter Events' form with the following sections:

- Location:** A text input field with a placeholder 'Enter address, landmark or postal code'.
- Event Date & Time:** Two input fields for 'Enter date' and 'Enter start time'.
- Event Fee:** Two buttons: 'Free' and 'Payment Required'.
- Event Mode:** A section with a header and a button for 'Virtual'.

The screenshot shows the 'Filter Events' form with the following sections:

- Location:** A text input field with 'hbbi' entered and a dropdown menu showing 'My current location' selected.
- Event Date & Time:** Two input fields for 'Enter date' and 'Enter start time'.
- Event Fee:** Two buttons: 'Free' and 'Payment Required'.
- Event Mode:** A section with a header and two buttons: 'Virtual' and 'In-person'.
- Intensity Level:** A section with a header and three buttons: 'Low', 'Mod', and 'High'.
- Suitable for:** A dropdown menu.
- Show only available sessions:** A toggle switch.

The screenshot shows the 'Filter Events' form with the following sections:

- Location:** A text input field with 'My current location' selected and a dropdown menu showing 'Within 1km', 'Within 2km', and 'Within 5km'.
- Event Date & Time:** Two input fields for 'Enter date' and 'Enter start time'.
- Event Fee:** Two buttons: 'Free' and 'Payment Required'.
- Event Mode:** A section with a header and two buttons: 'Virtual' and 'In-person'.
- Intensity Level:** A section with a header and three buttons: 'Low', 'Mod', and 'High'.
- Suitable for:** A dropdown menu.
- Show only available sessions:** A toggle switch.

## 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 Fee  
Free Payment Required

Event Mode  
Virtual In-person

Intensity Level  
Low Mod High

Suitable for

Show only available sessions

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 - 11.59am 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

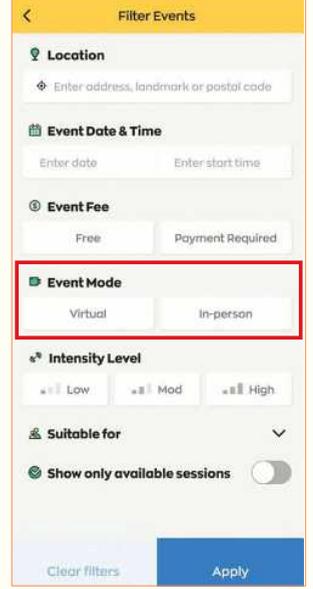
Untuk mencari acara maya atau bersemuka:

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 'Filter Events' form with the following sections:

- Location:** Enter address, landmark or postal code
- Event Date & Time:** Enter date, Enter start time
- Event Fee:** Free, Payment Required
- Event Mode:** Virtual, In-person (highlighted with a red box)
- Intensity Level:** Low, Mod, High
- Suitable for:** (dropdown menu)
- Show only available sessions:** (toggle switch)
- Clear filters** and **Apply** buttons at the bottom.

## 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.

The screenshot displays the 'Filter Events' interface. It includes the following sections:

- Location:** A search field with a magnifying glass icon and the text 'Enter address, landmark or postal code'.
- Event Date & Time:** Two input fields labeled 'Enter date' and 'Enter start time'.
- Event Fee:** Two buttons: 'Free' and 'Payment Required'.
- Event Mode:** Two buttons: 'Virtual' and 'In-person'.
- Intensity Level:** Three buttons: 'Low', 'Mod', and 'High', each with a bar chart icon.
- Suitable for:** A dropdown menu with a downward arrow.
- Show only available sessions:** A toggle switch.
- Bottom Bar:** 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

#### 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 5 படிநிலை

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

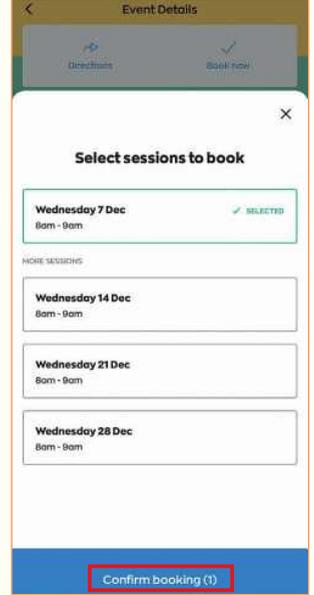
Untuk membatalkan pilihan mana-mana sesi yang dipilih, ketik padanya sekali lagi.

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

Home

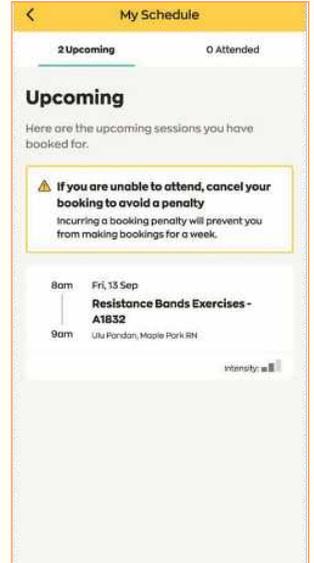
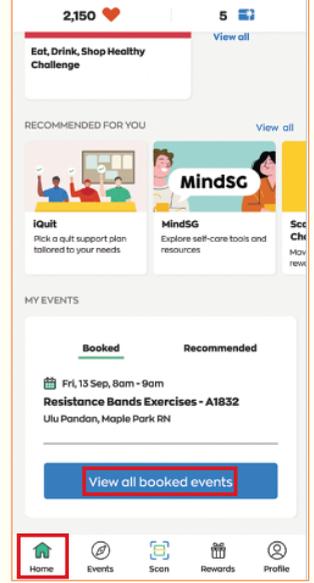
**View all booked events**. Pada bila-bila masa, anda hanya boleh mempunyai maksimum 8 tempahan akan datang.

நீங்கள் பதிவு செய்த நிகழ்ச்சிகள் அனைத்தையும் பார்வையிட,  மீது தட்டிவிட்டு,

Home

**View all booked events** 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.  
குறிப்பு: தனிப்பட்ட நிகழ்ச்சிகளுக்கு அழைப்பு உள்ளவர்கள் மட்டுமே பதிவு செய்யமுடியும்.

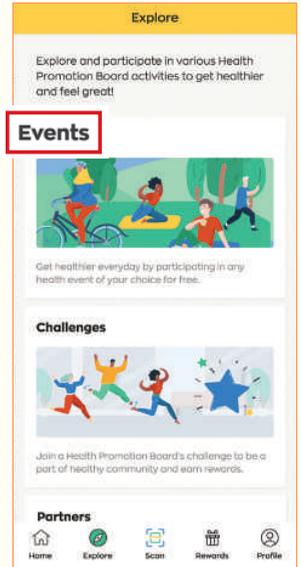
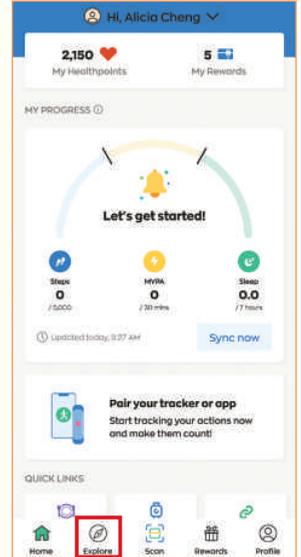
## Langkah 1 படிநிலை

Ketik  Explore

 Explore மீது தட்டுங்கள்.

Ketik 'Events' untuk melihat acara akan datang.

எதிர்வரும் நிகழ்ச்சிகளைப் பார்வையிட, 'Events' மீது தட்டுங்கள்.

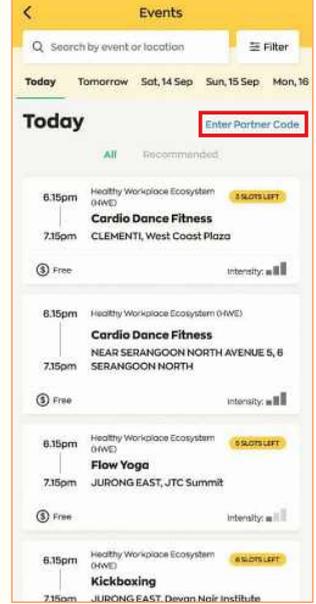


**Daftar untuk Sertai Program Hidup Sejahtera, Penuaan Sihat > Acara Peribadi**  
நலமாக வாழலாம், நலமாக மூப்படையலாம் திட்டத்திற்குப் பதிவு செய்யுங்கள் >  
தனிப்பட்ட நிகழ்ச்சிகள்

**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** நீரிழம்பை 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.

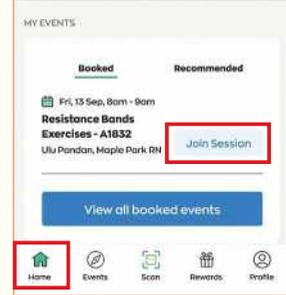
### Penyertaan melalui aplikasi Healthy 365

Ketik  dan tatal ke bahagian bawah halaman.

Di bahagian **MY 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.

**MY 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

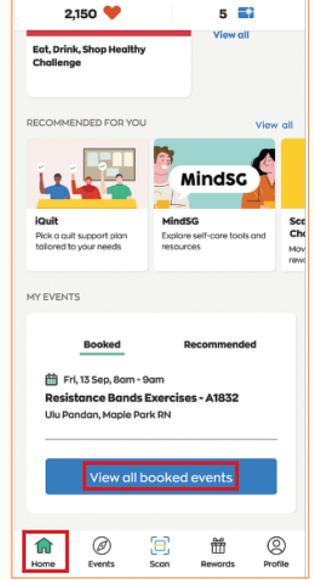
Ketik  dan tatal ke bahagian bawah halaman.

Di bahagian **MY EVENTS**,  
ketik **View all booked events** untuk melihat  
acara yang telah ditempah.

 மீது தட்டி, பக்கத்தின் அடிப்பகுதிக்குச்  
செல்லவும்.

நீங்கள் பதிவு செய்துள்ள நிகழ்ச்சிகளைப் பார்வையிட,  
**MY EVENTS** பகுதியின்கீழ்,

**View all booked events** மீது தட்டுங்கள்.



## Pembatalan Acara yang Ditempah

பதிவு செய்த நிகழ்ச்சிகளை ரத்து செய்தல்

### Langkah படிநிலை 2

Pilih acara yang ingin dibatalkan.

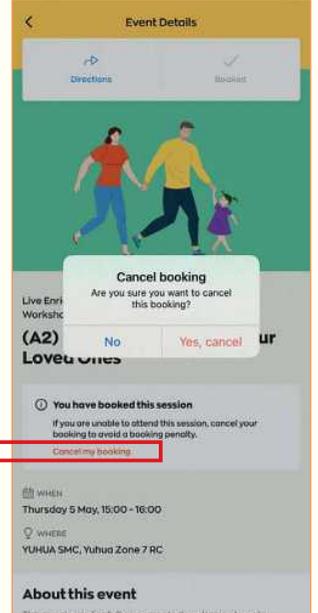
நீங்கள் ரத்து செய்ய விரும்பும் நிகழ்ச்சியைத் தேர்ந்தெடுங்கள்.



### 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.

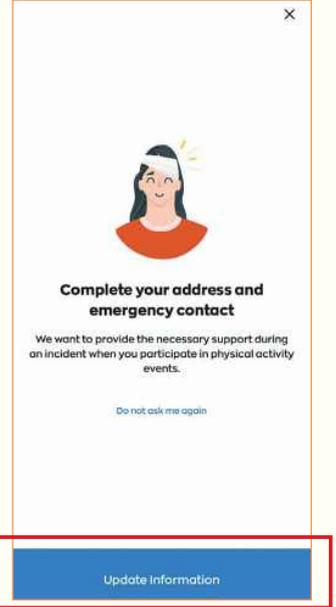
Ini amat penting terutamanya untuk acara senaman, supaya kami dapat memberikan bantuan yang diperlukan semasa sesuatu kejadian.

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.



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 yellow lightning bolt above her head, indicating an emergency or alert. 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 link that says "Do not ask me again". At the very bottom of the screen, there is a blue button with the text "Update information" in white, which is highlighted with a red box.

## Kemas kini Profil > Hubungan Kecemasan

சுய விவரம் புதுப்பிப்பு > அவசரத் தொடர்பு எண்

### Langkah படிநிலை 2

Isikan Orang Hubungan Kecemasan anda.

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

அவசரத் தொடர்பு எண்ணை நிரப்பவும்.

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

Personal Information

**Emergency Contact**  
Please ensure that your emergency contact is updated.  
[Learn more](#)

**Secondary Information**

Emergency contact  
**\*\*\*\*7878**

**Biometrics**

Weight (kg)	Height (cm)
<b>50</b>	<b>160</b>
Weight goal (kg)	BMI
<b>50</b>	<b>20.1</b>

**More info**

Where do you work?  
**Others**

Please select workplace cluster:  
**Others**

Where are you currently studying at?  
**Not a current student**

**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 with Singpass** di bahagian bawah halaman.

உங்களது விவரங்களைப் புதுப்பிக்க, அவற்றுக்குரிய பகுதிகளின்மீது தட்டுங்கள்.

செய்து முடித்த பிறகு, பக்கத்தின் அடிப்பகுதியில் **Update with Singpass** 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.

Health Declaration

⚠ Update your health declaration EXPIRES ON 20 MAR 2022

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.

**Are you ready to participate in physical activities?**

View Get Active Questionnaire before answering:

Yes, I verify that I have no health conditions

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.

No, I have 1 or more health conditions

**Confirm**

# Kongsi maklum balas anda

உங்கள் கருத்தைப் பகிருங்கள்

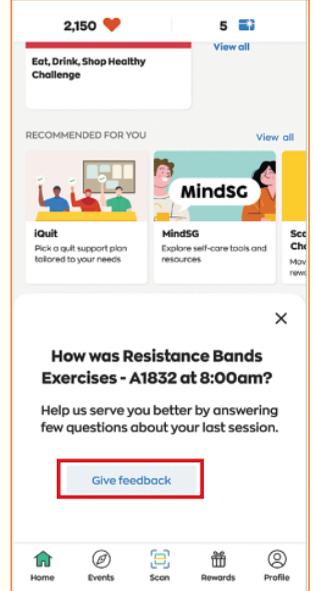
Pada akhir acara, anda mungkin akan diminta supaya melengkapkan tinjauan ringkas untuk membantu memperbaiki program kami.

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.