



## 我们为何在这里？

到了2030年，每4人中就有1人年超过65岁。因此，我们的职责是确保每一位需要支持的年长者都能获得所需的服务，得以：



健康养老



及时获得优质护理



按照自身意愿  
作出贡献



建立并巩固社  
交联系



## 我们如何为年长者提供服务？

- 我们与关爱乐龄办事处 (SGO) 和社区伙伴合作，了解年长者的状况和需求。
- 我们还通过与多个机构的协作，更好地支持/关注年长者的需求，从而改善护理的持续性。
- 此外，我们还会通过提供一系列的项目来帮助所有年长者迈向更健康的生活，并支持他们居家养老的愿望。



## AAC 合作的其他社区伙伴包括：

- 国家机构
- 健康和社会护理业者
- 当地社区伙伴

走访您邻近的活跃乐龄中心：



扫描二维码了解更多详情。

# 活跃乐龄中心

# 走吧！

## 迈向积极、健康和快乐的生活。



In support of





## 理想去处

活跃乐龄中心 (AAC) 是一个无需预约的社交休闲场所，供地区内所有年长者进行社交和健康相关活动的地方。

活跃乐龄护理中心 ( AAC (Care) ) 还为体弱的年长者提供日间护理和社区康复等附加护理服务。目前，新加坡有 200 多家活跃乐龄中心和活跃乐龄护理中心，而且这个数字还在增加中。

## 我们欢迎您

我们欢迎所有邻近居住的 60 岁及以上的新加坡公民和永久居民。



## 您可在 AAC 享受的服务

AAC 提供一系列服务和积极的乐龄活动，如卡拉 OK、艺术和手工制作、音乐课程、健身体能课、工作坊等，让年长者在社区内保持社交互动。



还为需要额外社交支援的年长者提供友伴服务，并在需要时为他们提供护理服务和经济援助的转介。

而且，我们也欢迎有兴趣在中心志愿服务的年长者，例如帮助中心开展活动、陪伴其他年长者或为有需要的年长者提供援助。

## 服务范围包括：

### 1 为健康活跃的年长者提供积极活跃的服务

- 提供和推荐年长者参加活跃乐龄活动。
- 推广志愿服务和零工。

### 2 为缺乏社交网络的年长者提供友伴服务

- 通过家访和电话联络为年长者提供友情支持。

### 3 护理服务资讯和转介

- 提供护理服务和福利相关的资讯，并帮助年长者转介到所需的服务。

### 4 融入社群和生活方式的联络

- 协助并推动年长者遵照注册医生的建议报名参加中心和其他社区组织提供的活跃乐龄活动。

### 5 社区筛查

- 协助年长者测量生命体征 (遵照医生的建议)。
- 与社区或医疗保健伙伴协力提供保健和身体功能检查。