

## NEW AGE FOR OLDIES

Dear Residents,



DO YOU KNOW that one in three of the 900,000 plus residents in Central Singapore District is above 50 years old? That the proportion of older people in our district is the highest in the island?

It is critical therefore to focus on their needs, on how we can engage them and how we can enhance the quality of their life.

Unfortunately, sometimes, we tend to sideline the elderly and forget they are important contributors to the fabric of our society.

A wise person once said: "Ageing is not lost youth but a new stage of opportunity and strength."

There is so much one can do to remain active and healthy in later life. The right lifestyle and involvement in family and society are important. Even more essential is an environment that supports active ageing.

On the national level, Singapore kicked off a four-month-long initiative in June to help seniors form social networks and to promote an active ageing culture here.

Central Singapore CDC will continue to focus on health, by increasing awareness of current issues in this area, as well as helping prevent disabilities, chronic diseases and premature mortality.

By attending regular health

screenings and talks, we can reduce the risk factors associated with major diseases and increase the factors that protect health.

That is the physical side of things. It was Henry Ford who pointed out: "Anyone who stops learning is old, whether at 20 or 80. Anyone who keeps learning stays young. The greatest thing in life is to keep your mind young."

To this end, our CDC is developing programmes to enhance education and learning opportunities to enable more mature residents to participate in economic development, formal and informal work, and voluntary activities.

So far, we've started the Silver Coop and Bright Homes initiatives to ensure the protection, safety and dignity of older people by addressing their social, financial and physical security as they age.

My resolve to help our older residents in such things was strengthened by a meeting with an elderly Indian lady, who'd worked as a cleaner for 34 years to put her three children through school. I was deeply impressed by her sacrifice and efforts.

I want to assure our older residents we will continue to do our utmost to engage them, and that their contributions to our nation will always be remembered.



*Zainudin Nordin*  
Mayor, Central Singapore District

## 亲爱的居民,

你知道吗? 我们中区的90多万居民里, 每三个人中, 就有一人超过50岁。

因此, 我们有必要照顾他们的需求, 并了解该如何鼓励他们积极参与社区活动, 使他们的生活更加充实。

可惜的是, 有时候我们难免忽略了年长一辈, 忘记他们过去对社会的重大贡献。

一个人的下半辈子, 其实是还可以做好多事, 来保持活跃和健康。重要的是我们必须保持正确的生活方式, 不与家庭社会脱节。而更加要紧的是, 我们要有一个支持黄金年华的大环境。

中区社理会则将继续把重点放在保健方面, 包括加强居民对保健课题的认识, 以及帮助防止残疾、慢性疾病, 从而减低早亡率。

通过定期的健康检查和讲座, 居民可以减低患上重大疾病的风险, 提高那些对健康有益的因素。

我们的社理会将推出计划, 让年长居民有更多的学习机会, 可以继续作出经济贡献, 或是参与正式与非正式的工作和义工活动。

到目前为止, 我们推出了银色合作社和光明之家计划, 保障乐龄人士的生活。

最近, 我遇到一名年长的印籍妇女, 她为了供三个孩子念书, 当了34年的清洁女工。她的牺牲和付出给我留下深刻印象, 使我下决心要帮助区内的年长居民。

我们的年长居民可以放心, 我们一定会努力与他们互动, 并将他们为国家所付出的贡献, 永远铭记于心。

再努丁  
新加坡中区市长

## Para penduduk yang dikasihi,

ADAKAH ANDA TAHU bahawa satu dari setiap tiga dari sekitar 900,000 penduduk di daerah Tengah Singapura berumur lebih 50 tahun? Nisbah penduduk tua di daerah kita adalah yang tertinggi di kepulauan ini?

Lantas kita perlu beri tumpuan terhadap keperluan mereka.

Terdapat pelbagai cara yang boleh dilakukan untuk kekal aktif dan sihat di kemudian hari. Gaya hidup yang betul dan penglibatan keluarga dan masyarakat adalah penting.

Lebih penting ialah sekitaran yang menyokong proses tua secara aktif.

CDC Tengah Singapura akan terus beri tumpuan kepada kesihatan, dengan meningkatkan kesedaran tentang isu-isu semasa di kawasan ini, selain membantu menghalang mereka yang hilang upaya, berpenyakit kronik dan kadar kematian pramatang.

Sejauh ini, kita telah mempelopori inisiatif Koperatif Perak dan Kediaman Cerah untuk menangani keprihatinan sosial, kewangan dan fizikal penduduk apabila mereka semakin meningkat tua.

Saya ingin menyakinkan penduduk tua bahawa kita akan terus berusaha mendekati mereka dan menegaskan bahawa sumbangan mereka kepada negara akan terus diingati.

Zainudin Nordin  
Datuk Bandar,  
Daerah Tengah Singapura

## அன்பார்ந்த குடியிருப்பாளர்களே,

மத்திய சிங்கப்பூர் மாவட்டத்தில் வாழும் 900,000க்கும் மேற்பட்ட குடியிருப்பாளர்களில் மூவரில் ஒருவர் 50 வயதுக்கு மேற்பட்டவர் என்பது உங்களுக்குத் தெரியுமா?

எனவே, இவர்களின் தேவைகளில் கவனம் செலுத்துவதும், இவர்களை ஈடுபடுத்தி, இவர்களின் வாழ்க்கைத் தரத்தை உயர்த்தும் வழிகளை ஆராய்வதும் மிகவும் முக்கியம்.

மத்திய சிங்கப்பூர் சமூக மேம்பாட்டு மன்றம் சுகாதார விழிப்புணர்வை உயர்த்தி, உடற்குறைகள், தீராத நோய்கள், முன்கூட்டிய மரணம் நேர்தல் போன்றவற்றைத் தவிர்க்க உதவி உடல்நலனில் கவனம் செலுத்தும்.

இந்த நோக்கத்துடன், வயது மூத்த குடியிருப்பாளர்கள் பொருளியல் மேம்பாட்டிலும், முறையான மற்றும் முறைசாரா பணிகளிலும் தொண்டிய நடவடிக்கைகளிலும் பங்குபெற வாய்ப்பளிக்கும் கல்வி வாய்ப்புகளை நமது சமூக மேம்பாட்டு மன்றம் மேம்படுத்தி வருகிறது.

வயது மூத்த நமது குடியிருப்பாளர்களுக்கு இதுபோன்ற உதவிகளைச் செய்யவேண்டும் என்ற எனது மன உறுதி, வயதான இந்தியப் பெண்மணி ஒருவரைச் சந்தித்தபிறகு மேலும் வலுப்பட்டது. அவர் 34 ஆண்டுகாலம் துப்புரவாளராக வேலை செய்து தனது மூன்று பிள்ளைகளையும் படிக்க வைத்தார்.

வயது மூத்த நமது குடியிருப்பாளர்களை ஈடுபடுத்த நம்மால் இயன்ற அனைத்தையும் தொடர்ந்து செய்வோம் என்றும், அவர்கள் நம் நாட்டுக்கு ஆற்றிய பங்களிப்பை எப்போதும் நினைவில் கொள்வோம் என்றும் உறுதி கூறுகிறேன்.

ஜைனுதின் நூர்தின்  
மேயர், மத்திய சிங்கப்பூர் மாவட்டம்