

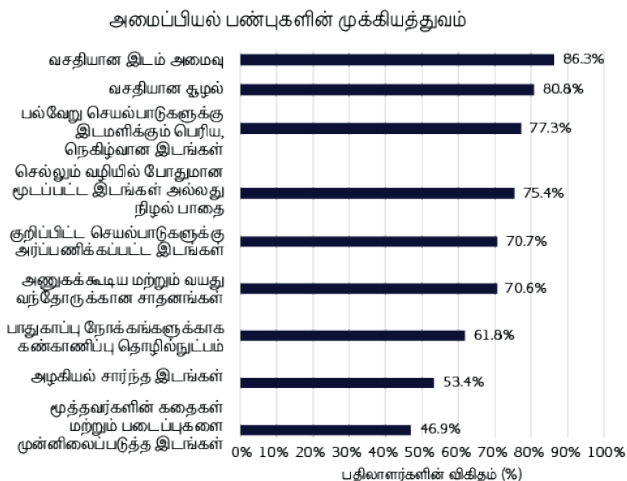
இச்செய்திக்கடிதத்தில், துடிப்பாக மூப்படைதல் மையங்கள் (AACs) பற்றி முதியோரிடம் நிலவும் கருத்துகள் தொடர்பாக நாங்கள் கண்டறிந்தவற்றை உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்கிறோம். மேலும், ஜூன் 2025க்குப் பிறகு கருத்தாய்வில் வரவிருக்கும் மாற்றங்கள் குறித்தும் நாங்கள் பகிர்ந்து கொள்கிறோம்!

ஆராய்ச்சித் துணுக்குகள்

ஜனவரி 2025இல், துடிப்பாக மூப்படைதல் மையங்கள் (AACs) பற்றிய உங்கள் விழிப்புணர்வு, பங்கேற்பு மற்றும் பார்வை குறித்து நாங்கள் உங்களிடம் கேட்டோம். துடிப்பாக மூப்படைதல் மையங்கள் (AACs) என்பன, 60 வயது மற்றும் அதற்கு மேற்பட்ட சிங்கப்பூரர்களும் நிரந்தரவாசிகளும், வலுவான சமூகத் தொடர்புகளை உருவாக்கவும், பொழுதுபோக்கு நடவடிக்கைகளில் பங்கேற்கவும், சமூகச் சுகாதாரச் சேவைகளை அணுகவும், சமூகத்திற்குப் பங்களிக்கவும் நாட வேண்டிய இடம் ஆகும்.

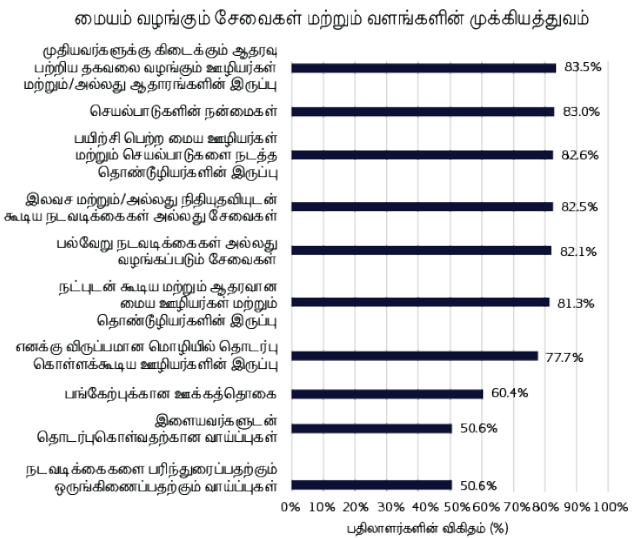
துடிப்பாக மூப்படைதல் மையங்களுக்குச் செல்லலாமா வேண்டாமா என முடிவெடுப்பதில் உங்களுக்கு முக்கியமானவையாக இருக்க வாய்ப்புள்ள அமைப்பியல் பண்புகள், மையங்கள் வழங்கும் சேவைகள், வளங்கள் மற்றும் சமூக வளங்கள் பற்றிய உங்கள் பார்வைகளைத் தெரிந்துகொள்ள நாங்கள் விரும்பினோம். இக்கேள்விகளுக்குப் பதிலளித்த 4,745 பதிலாளர்களின் பதில்களிலிருந்து, AAC ஒரு வசதியான இடத்திலும் வசதியான சூழலிலும் (எ.கா., குளிர்சாத்தியம் உள்ளகம், வசதியான இருக்கைப் பகுதி) இருப்பது உங்களுக்கு வேண்டிய மிகவும் முக்கிய அமைப்பியல் பண்பு என்பதைக் கண்டறிந்தோம். பதிலாளர்களில் ஐந்தில் நான்கு பேர் இப்பண்புகள் முக்கியமானவை எனக் குறிப்பிட்டனர்.

படம் 1. ஒவ்வொரு அமைப்பியல் பண்புகளையும் முக்கியமானதாக மதிப்பிட்ட பதிலாளர்களின் விகிதம்.



மையம் வழங்கும் சேவைகள் மற்றும் வளங்களைப் பொறுத்தவரை, பதிலாளர்களில் ஐந்தில் நான்கு பேர் பின்வருவனவற்றைத் தங்களுக்கு முக்கியமானதாகக் குறிப்பிட்டனர்: முதியோருக்குக் கிடைக்கும் ஆதரவு குறித்த தகவல்களை வழங்குவதற்கு ஊழியர்கள் அல்லது தகவலறிவிப்பு வளங்கள் இருப்பது, செயல்பாடுகளின் நன்மைகள் (எ.கா., ஒரு புதிய திறனைக் கற்றுக்கொள்வது), பயிற்சி பெற்ற மைய ஊழியர்கள் மற்றும் செயல்பாடுகளை நடத்த தொண்டியர்கள் இருப்பது, இலவச மற்றும்/ அல்லது மானிய விலையில் செயல்பாடுகள் மற்றும் சேவைகள், பல்வேறு வகைச் செயல்பாடுகள் அல்லது சேவைகள், நட்புறவாக ஆதரவளிக்கும் மைய ஊழியர்கள் மற்றும் தொண்டியர்கள்.

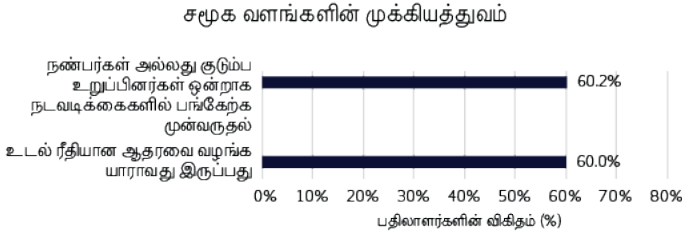
படம் 2. மையத்தின் ஒவ்வொரு பண்பையும் முக்கியமானதாக மதிப்பிட்ட பதிலாளர்களின் விகிதம்.



நீரேற்றமாக இருப்பது உங்கள் மனநிலையையும் ஆற்றல் மட்டங்களையும் மேம்படுத்த உதவும் **என்பது உங்களுக்குத் தெரியுமா?** போதுமான அளவு நீர் குடிப்பது செரிமானத்திற்கு உதவுகிறது, நச்சுகளை வெளியேற்றுகிறது, மேலும் உங்கள் தோலைப் புத்துணர்ச்சியுடனும் பளபளப்பாகவும் வைத்திருக்கிறது!

சமூக வளங்களைப் பொறுத்தவரை, பதிலாளர்களில் ஐந்தில் மூன்று பேர், AACக்குச் செல்லும்போது, நண்பர்கள் அல்லது குடும்ப உறுப்பினர்களுடன் ஒன்றாகச் செயல்பாடுகளில் பங்கேற்க வேண்டும் என்றும், உடல் சார்ந்த ஆதரவை வழங்க ஒருவர் (எ.கா., மையத்திற்குச் சென்று வருவதற்கான போக்குவரத்துக்கு உதவ) இருப்பது முக்கியம் என்றும் உணர்ந்தனர்.

படம் 3. ஒவ்வொரு சமூக வளத்தையும் முக்கியமானதாக மதிப்பிட்ட பதிலாளர்களின் விகிதம்.



இது உணர்ந்துவது என்னவெனில், உங்களில் பலர் இன்னும், இருப்பிடத்தின் வசதி, முக்கியமான தகவல்களின் கிடைக்கும் தன்மை, பங்கேற்பின் மூலம் கிடைக்கும் நன்மைகள், மையத்தின் வசதியான சூழல் மற்றும் நட்புறவான ஊழியர்கள் போன்ற தனிப்பட்ட வசதிகள் போன்ற நடைமுறைக் கருத்தில்கொள்ளல்களுக்கு முன்னுரிமை அளிக்கிறீர்கள். சேகரிக்கப்பட்ட தரவுகளை நாங்கள் மேலும் பகுப்பாய்வு செய்வோம், அத்துடன், இக்கருத்தாய்வுத் தொகுதியைத் தொடங்கிய ஒருங்கிணைந்த பராமரிப்பு அமைப்புடன் (AIC) தகவல்களைப் பகிர்ந்து கொள்வோம்.

ஆராய்ச்சிப் படிப்பு நீட்டிப்பு

1 ஜூலை 2020 அன்று, வெற்றிகரமாக மூப்படைதல் குறித்த ஆராய்ச்சி மையம் (ROSA), சிங்கப்பூர் லைஃப் பேனலுடன் சேர்ந்து அடுத்த 5 ஆண்டுகளுக்கு ஆராய்ச்சியைத் தொடர கல்வி அமைச்சின் படிநிலை 3 மானியத்தைப் பெற்றது. இந்த 5 ஆண்டுக்காலத்தின் இறுதியை நெருங்குகையில், உங்கள் பங்கேற்பிலிருந்து சேகரிக்கப்பட்ட மதிப்புமிக்க தரவுகளும் நுண்ணறிவுகளும், வெற்றிகரமான மூப்படைதல் குறித்த பயனுள்ள ஆராய்ச்சிக்குத் தொடர்ந்து பங்களிப்பதை உறுதிசெய்ய ROSA குழு கடுமையாக உழைத்து வருகிறது.



உடற்பயிற்சி மற்றும் சீரான சமநிலை உணவை உட்கொள்வது போலவே நல்ல தூக்கமும் உங்கள் உடல் நலனுக்கு முக்கியம் என்பது உங்களுக்குத் தெரியுமா? இது உங்கள் உடலைச் சீர்செய்யவும், மீளூருவாக்கம் செய்யவும் உதவுகிறது, நினைவாற்றலையும் கவனக்குவியத்தையும் மேம்படுத்துகிறது, மேலும் உங்கள் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை வலுப்படுத்துகிறது.

ROSA, படிப்புக்கான காலக்கெடுவை ஜூன் 2027 வரை நீட்டிப்பு பெற்றுள்ளது என்பதை உங்களுக்குத் தெரிவிப்பதில் நாங்கள் மகிழ்ச்சியடைகிறோம். வயதானவர்களின் நல்வாழ்வை ஊக்குவிக்கும் காரணிகள் பற்றிய எங்கள் புரிதலை வடிவமைத்துக்கொள்ளவும், வெற்றிகரமான மூப்படைதலை ஊக்குவிக்க அதனை எவ்வாறு சிறப்பாக வடிவமைக்க முடியும் என அறியவும் உங்கள் பதில்கள் மிக முக்கியமானவை.

வரும் மாதங்களில், கருத்தாய்வு அட்டவணையில் சில மாற்றங்களையும், உடல்நலம் மற்றும் மூப்படைதல் தொடர்பில் வளர்ந்து வரும் தலைப்புகளை ஆராய வடிவமைக்கப்பட்ட புதிய கேள்விகளையும் நீங்கள் எதிர்பார்க்கலாம்.

வரவிருக்கும் மாற்றங்கள்

ஜூலை 2025 முதல், ஒவ்வொரு மாதமும் கருத்தாய்வுகளைச் செய்துமுடிப்பதால் ஏற்படும் சோர்வைக் குறைக்க, காலாண்டுக் கருத்தாய்வுச் சுழற்சிக்கு மாறுவோம். இனிவரும் காலங்களில், **பிப்ரவரி, மே, ஆகஸ்ட் மற்றும் நவம்பர்** மாதங்களில் கருத்தாய்வுகளைச் செய்துமுடிக்க நீங்கள் அழைக்கப்படுவீர்கள். இம்மாதங்களில், குறிப்பாக பிப்ரவரி மற்றும் ஆகஸ்ட் மாதங்களில், நீண்ட கருத்தாய்வுகள் நடத்தப்படுவது உங்களுக்கு நினைவிருக்கலாம். ஒவ்வொரு கருத்தாய்வையும் செய்துமுடிக்க இப்போது 30-45 நிமிடங்கள் ஆகும் என்று மதிப்பிடப்பட்டுள்ளது. மேலும் கருத்தாய்வைச் செய்துமுடிக்க உங்களுக்கு \$30 மளிகைப் பொருள்களுக்கான பற்றுச்சீட்டு கிடைக்கும். இம்மாற்றம் உங்களுக்கு மிகவும் வசதியான மற்றும் நிலையான பங்கேற்பு அனுபவத்தை உருவாக்குவதை நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளது. அதே நேரத்தில் எங்கள் ஆராய்ச்சிக்கான மதிப்புமிக்க நுண்ணறிவுகளை நாங்கள் தொடர்ந்து சேகரிக்க முடியும் என்பதையும் உறுதிசெய்கிறது. இம்மாற்றம் உங்கள் பங்கேற்பை மேலும் வசதியாகவும் மகிழ்ச்சியாகவும் மாற்றும் என்று நம்புகிறோம்.

ஆகஸ்ட் 2025 முதல்

| மாதம் | பிப்ரவரி | மே | ஆகஸ்ட் | நவம்பர் |
|------------------------|----------|------|--------|---------|
| இழப்பீடு | \$30 | \$30 | \$30 | \$30 |
| சராசரி நேரம் (நிமிடம்) | 45 | 45 | 45 | 45 |

இம்மாற்றங்களின் காரணமாக, ஆகஸ்ட் 2025 ஆய்வில் தொடர்ந்து பங்கேற்பதற்கான உங்கள் ஒப்புதலை வழங்குமாறு நாங்கள் உங்களிடம் கேட்போம். நீங்கள் தொடர்ந்து பங்கேற்க விரும்பினால், கருத்தாய்வின் தொடக்கத்தில் அதுகுறித்துக் கேட்கப்படும்போது “ஆம், நான் பங்கேற்கத் தயாராக இருக்கிறேன்” என்பதைக் ‘கிளிக்’ செய்யவும்.

முக்கியக் கருத்தாய்வுகளுக்குக் கூடுதலாக, வளர்ந்து வரும் ஆர்வமுள்ள தலைப்புகளில் கூடுதல் கேள்விகளை அறிமுகப்படுத்த எங்கள் கூட்டாளர்களுடன் நெருக்கமாகப் பணியாற்றி வருகிறோம். இக்கேள்விகளை முக்கியக் கருத்தாய்வுகளுடன் சேர்த்து அல்லது தனியாகத் தனிநிலைக் கருத்தாய்வுகளாகக் கேட்கலாம். இக்கேள்விகள் உங்களுக்கு மகிழ்வறயம் கொண்டதாகவும் பொருத்தமானதாகவும் இருக்கும் என்று நம்புகிறோம்.

கடந்த சில ஆண்டுகளாக எங்கள் கருத்தாய்வுகளில் பங்கேற்றதற்கு நன்றி! உங்கள் பங்கேற்புகளை நாங்கள் மிகவும் பாராட்டுகிறோம். மேலும், எங்கள் பயணத்தில் நீங்கள் எங்களுடன் தொடர்ந்து உடன்வரமுடியும் என்றும் நம்புகிறோம். உங்கள் பதில்கள் எங்களுக்கு மிகவும் மதிப்புமிக்கவை, சிங்கப்பூரில் மூப்படைதல் பரப்பெல்லைகளை நன்கு புரிந்துகொண்டு பங்களிக்க எங்களுக்கு அவை உதவியுள்ளன. அத்துடன், அடுத்த இரண்டு ஆண்டுகளில் உங்களுடன் இவ்வாறுகளைத் தொடர்வதை நாங்கள் எதிர்பார்க்குகிறோம். இது தொடர்பாக உங்களுக்கு ஏதேனும் கேள்விகள் அல்லது கவலைகள் இருந்தால், தயவுசெய்து எங்களைத் தொடர்பு கொள்ளத் தயங்க வேண்டாம்.

சிங்கப்பூர் லைஃப் பேனல் பற்றிய தகவல்

சிங்கப்பூர் லைஃப் பேனலின் உறுப்பினராக, சிங்கப்பூரில் வெற்றிகரமாக மூப்படைதலை நாங்கள் புரிந்துகொள்ளப் பங்களிக்கும் 10,000க்கும் மேற்பட்ட பதிலாளர்களைக் கொண்ட குழுவில் நீங்களும் அங்கம் வகிக்கிறீர்கள். SLPயில் 80% பேர் 2015இல் ஆட்சேர்ப்பு செய்யப்பட்டனர், மீதமுள்ள 20% பேர் 2021-2023க்கு இடையில் ஆட்சேர்ப்பு செய்யப்பட்டனர். எங்கள் கருத்தாய்வுகளில் தொடர்ந்து பங்குகொண்டு கருத்துகளைப் பகிர்ந்தமைக்கு நன்றி.

எங்களைத் தொடர்புகொள்ள

உங்கள் முகவரி அல்லது தொலைபேசி எண்ணை நீங்கள் மாற்றியிருந்தால், கருத்தாய்வை முடிப்பதில் உங்களுக்கு ஏதேனும் உதவி தேவைப்பட்டால், அல்லது ஏதேனும் கேள்விகள் அல்லது கருத்துகள் இருந்தால், 6808 7910 (காலை 10 மணி முதல் மாலை 5 மணி வரை, திங்கள் முதல் வெள்ளி வரை) என்ற எங்கள் மையத்தின் நேரடித் தொலைபேசி எண்ணில் எங்களைத் தொடர்பு கொள்ளவும். அல்லது slp@smu.edu.sg என்ற முகவரிக்கு மின்னஞ்சல் செய்யவும். உங்களிடமிருந்து கருத்துகளைக் கேட்பதில் நாங்கள் எப்போதும் மகிழ்ச்சியடைகிறோம்.

