

இச்செய்திக் கடிதத்தில், எங்களின் புதிய கருத்தாய்வுச் சுழற்சி பற்றிய புதுத்தகவலை நாங்கள் வழங்குகிறோம். ஆரோக்கியமான நுகர்வுக்கான தேர்வுவாய்ப்புகள் மற்றும் தொண்டுழியம் குறித்து எங்கள் கருத்தாய்விலிருந்து பெற்ற சில சுவாரஸ்யமான கண்டுபிடிப்புகளைப் பகிர்ந்து கொள்கிறோம், மேலும், உங்கள் சொந்தத் தொண்டுழியப் பயணத்தைத் தொடங்குவதற்கான தொண்டுழியப் பணிவாய்ப்புகள் குறித்தும் பகிர்ந்து கொள்கிறோம்! இறுதியாக, எங்கள் ROSA குழுவில் அண்மையில் இணைந்த மூன்று புதிய உறுப்பினர்களை நாங்கள் உங்களுக்கு அறிமுகப்படுத்துகிறோம்.

புதிய கருத்தாய்வுச் சுழற்சி பற்றிய புதுத்தகவல்

ஜூலை 2025 முதல், அனைத்துப் பதிலாளர்களிடத்திலும் காலாண்டுக் கருத்தாய்வுச் சுழற்சியில் கருத்தாய்வு நடத்துவது என நாங்கள் மாற்றியுள்ளோம். ஆகஸ்ட் மாத நிலவரப்படி, பதிலாளர்களில் 75.55% பேர் ஜூன் 2027 வரை எங்கள் ஆராய்ச்சிக்கான கருத்தாய்வுகளில் தொடர்ந்து பங்கேற்க ஒப்புதல் அளித்துள்ளனர்.

எங்கள் கருத்தாய்வுகள் குறித்த உங்கள் மதிப்புமிக்க கருத்துகளைப் பகிர்ந்து கொண்டதற்கு நன்றி. கருத்தாய்வின் அளவு நீள்வது, தனிப்பட்ட நிதி தொடர்பான சில கேள்விகள் திரும்பத் திரும்பக் கேட்கப்படுவது, அவை சலிப்பூட்டும் வகையில் அமைவது ஆகியன தொடர்பான பல பொதுவான கவலைகளை நாங்கள் கவனிக்கிறோம். செலவுகள் தொடர்பான இக்கேள்விகள் எங்கள் பகுப்பாய்விற்கு முக்கியமானவை, மேலும் இக்கேள்விகளுக்குப் பதிலளிப்பதில் நீங்கள் ஒதுக்கும் நேரத்திற்கும் உங்கள் பொறுமைக்கும் நன்றி. கருத்தாய்வு அனுபவத்தை மேம்படுத்த நாங்கள் உறுதிபூண்டுள்ளோம், மேலும் அடுத்தடுத்த கருத்தாய்வுகளில் புதிய தலைப்புகளை அறிமுகப்படுத்துவதை ஆராய்வோம். மீண்டும் ஒருமுறை, உங்கள் தொடர்ச்சியான ஆதரவிற்கு நன்றி தெரிவிக்கிறோம், மேலும் எங்கள் ஆராய்ச்சி நுண்ணறிவுகளை உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ள ஆவலுடன் காத்திருக்கிறோம்!

ஆராய்ச்சித் துணுக்குகள்

சத்துப்-படித்தரம் குறிப்பிடல் மற்றும் நுகர்வுத் தேர்வுகள்

ஆகஸ்ட் 2025 கருத்தாய்வில், டிசம்பர் 2022 இல் முதன்முதலில் நடைமுறைக்கு வந்த சத்துப்-படித்தரம் குறிப்பிடல் முறை குறித்து நீங்கள் எவ்வளவு அறிந்திருக்கிறீர்கள், அஃது உங்கள் நுகர்வுத் தேர்வுகளை எவ்வாறு பாதித்தது ஆகியனவற்றை உள்ளடக்கிய வயதானவர்களின் உடல்நல நடத்தைகளை நாங்கள் ஆராய்ந்தோம்.

பதிலாளர்களில் பெரும்பாலோர் (82.36%) சத்துப்-படித்தரம் குறிப்பிடல் முறையைப் பற்றி அறிந்திருந்தனர், மேலும் சத்துப்-படித்தரம் குறிப்பிடல் முறை அவர்களின் பானத் தேர்வில் ஓரளவுக்குத் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தியுள்ளது என்றும், இஃது ஆரோக்கியமான நுகர்வுத் தேர்வுகளைத் தூண்டுவதில் நல்ல விளைவுகளை ஏற்படுத்தியுள்ளது என்றும் பகிர்ந்து கொண்டனர்.

தொண்டுழியப் பாங்குகள் மற்றும் உந்துதல்கள்

பிப்ரவரி 2025-இல், தொண்டுழிய நடத்தைகள் குறித்த எங்கள் ஆண்டுக் கருத்தாய்வை நடத்தினோம். பெரும்பாலான பதிலாளர்கள் இதற்கு முன்பு தொண்டுழியம் செய்ய முயற்சித்ததில்லை என்பதையும், கடந்த ஆண்டில் பத்தில் ஒருவர் என்ற அளவுக்குச் சற்று அதிகமானோர் மட்டுமே தொண்டுழியம் செய்துள்ளனர் என்பதையும் நாங்கள் கண்டறிந்தோம்.



கடந்த 12 மாதங்களுக்குள் 12.34% அளவிலான வயதானவர்கள் மட்டுமே தொண்டூழியம் செய்துள்ளனர்.
13.27% பேர் 12 மாதங்களுக்கு முன்பு தொண்டூழியம் செய்துள்ளனர், அதே நேரத்தில் 74.39% பேர் இதற்கு முன்பு ஒருபோதும் தொண்டூழியம் செய்ததில்லை.

கடந்த ஆண்டில் தொண்டூழியம் செய்த 869 வயதானவர்களில், தொண்டூழியம் செய்வதற்கு ஆகப்பொதுவாக துணை நின்றோர் நண்பர்களே ஆவர்.



35.03% வயதானவர்கள் தங்கள் நண்பர்களுடன் சேர்ந்து தொண்டூழியம் செய்தனர்.
இதைத் தொடர்ந்து 29.87% பேர் தனியாகவும், 20.53% பேர் உடனடிக்குடும்ப உறுப்பினர்களுடன் சேர்ந்தும் தொண்டூழியம் செய்தனர்.

ஆகப்பொதுவான தொண்டூழிச் செயல்பாட்டு வகை 'மற்றவை' (32.91%) ஆகும், பெரும்பாலான பதிலாளர்கள் மத அல்லது அடித்தள நடவடிக்கைகளில் பங்கேற்பதாகக் குறிப்பிட்டனர். இதைத் தொடர்ந்து மேலாண்மைச் சேவைகள் (27.27%) மற்றும் மனித சேவைகள் (24.28%) உள்ளன.

முதியவர்கள் பங்கேற்கும் சில பொதுவான தொண்டூழிய நடவடிக்கைகள் இங்கேயுள்ளன!

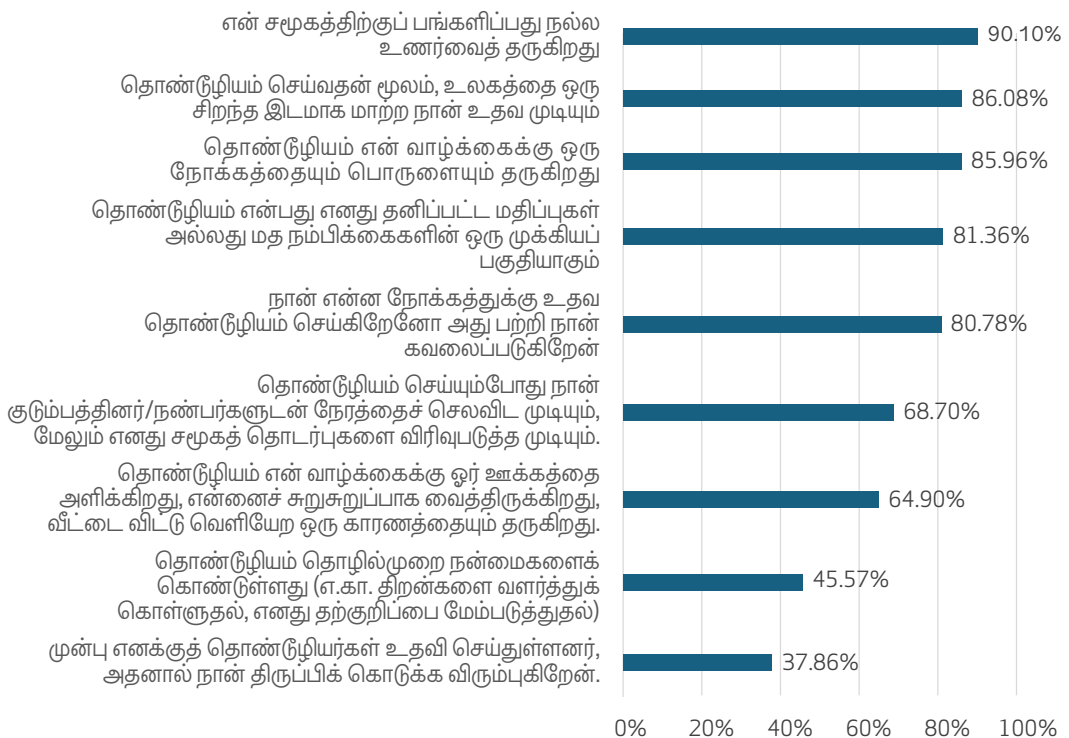
- மத அல்லது அடித்தள நடவடிக்கைகள்
- மேலாண்மை: தொண்டூழியர் ஒருங்கிணைப்பு, நிகழ்ச்சி மேலாண்மை
- மனித சேவைகள்: நட்புறவு பேணுதல், மருத்துவச் சந்திப்புகளுக்கு அழைத்துச் செல்லுதல்



கூடுதலாக, தொண்டூழியம் செய்வதற்கான சாத்தியமான காரணங்கள் குறித்த பல்வேறு கூற்றுகளுடன் அவர்கள் எந்த அளவிற்கு உடன்படுகிறார்கள் அல்லது உடன்படவில்லை என்று தற்போதைய தொண்டூழியர்களிடம் கேட்டோம். தங்கள் சமூகங்களுக்குத் திரும்பப் பங்களிப்பதால் ஏற்படும் நல்ல உணர்வு, உலகத்தை ஒரு சிறந்த இடமாக மாற்றுவது மற்றும் வாழ்க்கையின் பொருளையும் நோக்கத்தையும் உணர்வது பற்றிய நல்ல உணர்வு ஆகியவையே தொண்டூழியம் செய்வதற்கான முதல் மூன்று உந்துதல்கள் ஆகும்.

படம் 1: தொண்டூழியத்துக்கு அந்தந்த காரணிகள் உந்துதலை ஏற்படுத்துகின்றன என்பதை ஒப்புக்கொள்கிற அல்லது வலுவாக ஒப்புக்கொள்கிற பதிலாளர்களின் விகிதம்.

தொண்டூழியம் செய்வதற்கான உந்துதல்கள்



தொண்டூழியப் பணி வாய்ப்புகள்

தொண்டூழியம், நோக்க உணர்வை வழங்குதல் மற்றும் சமூகத் தொடர்பை அதிகரித்தல் போன்ற பல நன்மைகளை வயதானவர்களுக்கு வழங்குகிறது, நீங்கள் இணைந்து தொண்டூழியம் செய்யக் கருதக்கூடிய சில நிறுவனங்கள் பற்றிய விளக்கப்படத்தைக் கீழே காணவும்!

தொண்டூழியப் பணி வாய்ப்புகள்

நாம் தொண்டூழியம் செய்வோமாக

இன்றே உங்கள் தொண்டூழியப் பயணத்தை இங்குத் தொடங்குங்கள்!

RSVP சிங்கப்பூர், மூத்த தொண்டூழியர்களின் அமைப்பு

- சமூக அடிப்படையில் தனிமைப்படுத்தப்பட்ட முதியவர்கள், குறைந்த வருமானம் கொண்ட குடும்பங்களைச் சேர்ந்த ஆபத்தில் உள்ள குழந்தைகள் மற்றும் மனக்குறைப்பாடு கொண்டோருடன் நட்புறவு பேணுங்கள்
- காணும் ஆர்வமுள்ள இடங்களில் பார்வையாளர்களுக்கு வழிகாட்டியாக இருங்கள்
- மற்றவர்களுக்குத் தகவல் தொழில்நுட்பத் திறன்கள் மற்றும் தொண்டூழியம் தொடர்பாகப் பயிற்சி அளியுங்கள்

- அரை நாள் பயிற்சி
- வழக்கமான தொண்டூழியம்
 - வாரத்திற்கு அரை நாள்
- தேவைக்காலத் தொண்டூழியம்



இணையத்தளம்:
<https://rsvp.org.sg/>

மூத்தோர் தலைமுறை அலுவலகம்

பின்வரும் நோக்கங்களுக்காக வீடுகளுக்குச் சென்று பார்வையிடுதல்:

- மூத்தவர்களுடன் நட்பு கொண்டு அவர்களின் தேவைகளைப் புரிந்து கொள்ள
- அரசாங்கக் கொள்கைகளையும் மானியங்களையும் பற்றி அவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ள
- மூத்தோர்களைத் துடிப்பான மூப்படைதல் திட்டங்கள் மற்றும் பராமரிப்பு சேவைகளுடன் இணைக்க

- 15 மணி நேரங்கள் பயிற்சி
- தொண்டூழிய அமர்வு ஒன்றுக்கு 4 மணிநேரங்கள் (நீங்கள் கிடைக்கப்பெறுவதைப் பொறுத்து)
- வார நாள்கள் மற்றும் வாரயிறுதிகள்



இணையத்தளம்:
<https://www.aic.sg/community/be-a-volunteer/>

துடிப்பான மூப்படைதல் நிலையம்

- மூத்தோருடன் நட்புறவாடுங்கள்
- துடிப்பான மூப்படைதல் நிலையத்தில் நிகழ்ச்சிகளை ஏற்பாடுசெய்து நடத்துங்கள்
- இயங்க முடியா நிலைமைகள் கொண்ட முதியவர்களின் மருத்துவச் சந்திப்புகளில் அவர்களுக்கு உதவுங்கள்
- உணவு விநியோகியுங்கள்
- அன்றாட நடவடிக்கைகளில் உதவுங்கள்

- அரை நாள் பயிற்சி
- தொண்டூழிய அமர்வு ஒன்றுக்கு 1- 4 மணிநேரங்கள் (நீங்கள் கிடைக்கப்பெறுவதைப் பொறுத்து)
- வார நாள்கள்



இணையத்தளம்:
<https://www.agewells.gov.sg/senior-volunteerism/>



ROSA ஊழியர் அறிமுகம்

இப்பகுதியில், அண்மையில் ROSA-வில் இணைந்த மூன்று மதிப்புமிக்க உறுப்பினர்களை உங்களுக்கு அறிமுகப்படுத்துவதில் நாங்கள் மகிழ்ச்சியடைகிறோம்.



சிங்கப்பூர் தேசிய பல்கலைக்கழகத்தில் சமூக அறிவியலில் இளங்கலைப் பட்டம் பெற்ற எமி, உளவியலை முதன்மைப் பாடமாகவும், சமூகவியலைத் துணைப் பாடமாகவும் படித்து பட்டம் பெற்றார். முதியோர்களுக்கு சேவை செய்யும் பல்வேறு சமூக சேவை நிறுவனங்களுடன் சேர்ந்து தொண்டுமியம் செய்து, சமூகத்தில் உள்ள முதியவர்களின் சவால்கள் மற்றும் தேவைகள் குறித்த வலுவான அடிப்படைப் புரிதலை அவர் வளர்த்துக் கொண்டுள்ளார். ROSA-வில், மூப்படைதல், தலைமுறைகளுக்கு இடையேயான உறவுகள் மற்றும் முதியவர்களின் மன ஆரோக்கியத்தைப் பாதிக்கும் உளவியல் காரணிகள் ஆகியவற்றில் தனது ஆராய்ச்சி ஆர்வங்களை வளர்த்துக் கொள்வதை எமி நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளார்.

கசாண்ட்ரா, சிங்கப்பூர் தேசிய பல்கலைக்கழகத்தில் மொழியியலில் கௌரவ இளங்கலைப் பட்டம் பெற்றார். ROSA-வில் சேர்வதற்கு முன்பு, அவர் பதிப்பகத்தில் பணியாற்றினார், அங்கு அவர் திட்டப்பணிகளை நிர்வகித்தார் மற்றும் பல்வேறு வெளியீடுகளில் எழுத்தாளர் மற்றும் ஆசிரியராகப் பங்களித்தார். மொழி, தொடர்பாடல் மற்றும் சொற்பொழிவு ஆகியவை மூப்படைதல் அனுபவங்களை எவ்வாறு வடிவமைக்கின்றன என்பதில் அவரது ஆர்வம் உள்ளது. ROSA-வில் தனது பணி வயதானவர்கள் மற்றும் பராமரிப்பாளர்களுக்கான ஆதரவை மேம்படுத்துவதற்கான வழிகளைத் தெரிவிக்க உதவும் என்று கசாண்ட்ரா நம்புகிறார்.



ஷானியா அண்மையில் எடின்பர்க் பல்கலைக்கழகத்தில் ஒப்பீட்டுப் பொதுக் கொள்கை என்ற பாடத்தில் முதுகலைப் பட்டம் பெற்றார், மேலும் நியூயார்க் அரசுப் பல்கலைக்கழகமான பஃபலோ பல்கலைக்கழகத்தில் சமூகவியலில் இளங்கலைப் பட்டம் பெற்றுள்ளார். உடல் நலன் சார்ந்த விளைவுகளிலும் பிற்கால வாழ்க்கையில் சமூக, தொழிலாளர் சந்தையில் பங்கேற்பதற்கான வாய்ப்புகளிலும் கொள்கைகள் எவ்வாறு செல்வாக்கு செலுத்துகின்றன என்பதைப் புரிந்துகொள்வது போன்ற, வயதானவர்களின் வாழ்க்கை அனுபவங்கள் மற்றும் அவற்றை வடிவமைக்கும் கொள்கைச் சூழல்களின் கூடுபுள்ளியில் அவரது ஆராய்ச்சி ஆர்வங்கள் உள்ளன. சமூக ஆராய்ச்சிக்கான முக்கியமான

அளவியல் அணுகுமுறைகளில் தனது திறன்களை மேலும் வளர்த்துக் கொள்ள ஷானியா எதிர்நோக்குகிறார்.

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 73% பேர் 2015இல் ஆட்சேர்ப்பு செய்யப்பட்டனர், மீதமுள்ள 27% பேர் 2021-2023 காலக்கட்டத்திலும் 2024-2025 காலக்கட்டத்திலும் ஆட்சேர்ப்பு செய்யப்பட்டனர். எங்கள் கருத்தாய்வுகளில் தொடர்ந்து கலந்துகொண்டு 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 அனுப்பவும். உங்களிடமிருந்து கருத்துகளைக் கேட்பதில் நாங்கள் எப்போதும் மகிழ்ச்சியடைகிறோம்.