

Our Home

家园 Kediaman Kita நமது இல்லம்

Published by Ang Mo Kio Town Council 宏茂桥市镇理事会出版 March/April 2018



Seniors live it up at community facility P08

Artist's impression



P06
The art of nostalgia



P11
Remaking our heartland



P14
Spot the differences contest

Dear residents,

Ang Mo Kio Town Council is keenly aware of the need to create common spaces for residents, especially for the elderly, to meet, connect and interact with one another. As such, the Town Council works closely with our community partners to design and implement innovative senior-living concepts in our estate.

A senior citizens' hang-out spot is coming to Block 433 Ang Mo Kio Avenue 10, where seniors can meet their friends and enjoy activities such as gardening and cooking. This sleekly designed community space will also feature a beautiful outdoor landscape and will be ready by the end of the year. You can read more about this senior citizens' space from our cover story in this issue.

The amphitheatre next to Block 121 Ang Mo Kio Avenue 3 is another such community space. It hosts activities such as the Meridian Exercise on weekday mornings, which allows our seniors to participate in an upbeat workout.

Meanwhile, we will continue to install elderly-friendly facilities such as railings and barrier free access to support senior living.

Separately, you may have noticed the lovely wall murals outside our Town Council's Ang Mo Kio Avenue 1 office and at Kebun Baru Mall. These murals, titled Reminiscing Ang Mo Kio, are part of the National Arts Council's Arts in Your Neighbourhood programme, which brings the arts to our doorstep. We hope residents will find joy in these pieces.

Here's wishing all residents happiness and good health!

DR INTAN AZURA MOKHTAR

Vice Chairperson of Ang Mo Kio Town Council
Member of Parliament for Ang Mo Kio GRC

“Town Council works closely with our community partners to **design and implement innovative senior-living concepts** in our estate.”



Publicity and Outreach Committee

Chairman:
Darryl David

Vice chairpersons:
Noelene De Foe, BBM (L)
Sabaria Bte Umar, BBM

Secretaries:
Claudia Koh Beow Yi
Lin Daoyi

Members:
Belinda Tan Cheh, PBM
Derrick Loh Mun Wah, BBM
Grace Teo Gek Hoon
Jessica Lim Siew Beng, PBM
Kondasamy Easu
Noriani Binti Osman
Pee Lay Lay
Pragash s/o Kulasagar, PBM
Royston Tan Boon Yan
Tamilselvam Vairappan, PBM
Xian Jiayi

Editorial and Design:
Focus Publishing Limited
(A subsidiary of Singapore Press Holdings)
Tel: 6319 2392
Fax: 6319 8114

Photos:
Loo Huei Hong
Yoong Choon Hwa
Lien Foundation and COLOURS
iStock

Printer:
Times Printers Pte Ltd

亲爱的居民:

宏茂桥市镇理事会了解有必要为居民，尤其是年长者，打造一些见面交流的社区空间。因此，市镇会和社区伙伴携手合作，在我们的住宅区规划并推行创新的乐龄生活概念。

宏茂桥10道第433座组屋因此将有一个乐龄交流站，让年长居民与朋友见面，以及参加诸如园艺和烹饪等活动。交流站也会有美丽的户外园景，并预计今年底落成。你可以翻阅本期的封面故事，了解更多有关这个乐龄社区空间的详情。

宏茂桥3道第121座组屋旁的露天广场，是另一个供居民联系感情的聚点。很多年长者在平日的早晨，到这里做经络运动，保持身心健康。

与此同时，我们将继续安装栏杆和无障碍通道等亲乐龄设施，以支持居民原地养老。

另一方面，你或许已经注意到宏茂桥1道的市镇会办事处外，以及哥本峇鲁广场的壁画。这些壁画以“回味旧时宏茂桥”为主题，是国家艺术理事会“艺放邻里”计划的项目，旨在为邻里注入艺术气息。我们希望居民能从中找到乐趣。

祝愿所有居民快乐安康!

殷丹博士

宏茂桥市镇理事会副主席
宏茂桥集选区国会议员

Penduduk sekalian,

Majlis Bandaran Ang Mo Kio sememangnya sedar perlunya mewujudkan ruang bersama untuk penduduk, terutamanya untuk warga emas berkumpul dan bersembang. Oleh itu, Majlis Bandaran telah bekerja rapat dengan rakan masyarakat dan melaksanakan konsep inovatif bagi kehidupan yang mesra untuk warga tua di estet kita.

Satu sudut bagi warga emas berkumpul bakal didirikan di Blok 433 Ang Mo Kio Avenue 10, di mana mereka boleh bertemu rakan-rakan dan menikmati kegiatan riadah seperti berkebun dan memasak. Ruang bersama yang didirikan dengan kemas ini akan menampilkan ciri sekitar luaran dan dijangka siap pada penghujung tahun ini. Anda boleh membaca lebih lanjut mengenainya di dalam liputan utama isu kali ini.

Ampiteater bersebelahan Blok 121 Ang Mo Kio Avenue 3 merupakan satu lagi kawasan bersama untuk masyarakat. Ia menyediakan kegiatan kesihatan seperti 'Senaman Meridian' pada setiap pagi di hari biasa untuk menggalakan warga emas kita mengambil bahagian dalam senaman rancak.

Sementara itu, kami akan terus menyediakan kemudahan yang diperlukan oleh warga tua seperti susur tangan dan laluan bebas hadangan sebagai menyokong kehidupan warga emas.

Selain itu, anda juga mungkin sudah melihat lukisan dinding di luar pejabat Majlis Bandaran Ang Mo Kio di Avenue 1 dan di Kebun Baru Mall. Lukisan dinding yang bertajuk Mengimbas Kembali Ang Mo Kio, adalah sebahagian daripada program kejiranan Majlis Seni Kebangsaan yang bermatlamat untuk membawa seni ke pintu rumah anda. Kami berharap semoga penduduk dapat menikmati hasil karya ini.

Akhir sekali, saya berharap agar para penduduk sentiasa berada dalam keadaan sihat dan sejahtera.

DR INTAN AZURA MOKHTAR

Naib Pengerusi Majlis Bandaran Ang Mo Kio
Anggota Parlimen GRC Ang Mo Kio

அன்பார்ந்த குடியிருப்பாளர்களே,

குடியிருப்பாளர்கள், குறிப்பாக முதியோர், ஒருவரையொருவர் சந்திக்கவும், பேசிப் பழகிக் கலந்துறவாடவும் பொது இடங்களை உருவாக்கித் தரவேண்டிய அவசியத்தை அங் மோ கியோ நகர மன்றம் நன்கு அறிந்துள்ளது. எனவே, முதியோருக்கு உகந்த புதுமையான இடங்களை வடிவமைத்து செயற்படுத்த சமூகப் பங்களிப்பாளர்களுடன் நகர மன்றம் அணுக்கமாகச் செயல்படுகிறது.

அங் மோ கியோ அவென்யூ 10ன் புளோக் 433ல் மூத்த குடிமக்கள் பொழுதுபோக்கக்கூடிய இடம் அமைக்கப்படவிருக்கிறது. முதியோர் நண்பர்களைச் சந்திக்கவும், தோட்டக்கலை, சமையல் போன்ற நடவடிக்கைகளில் ஈடுபட்டு மகிழவும் இவ்விடம் வாய்ப்பளிக்கும். நேர்த்தியாக வடிவமைக்கப்படும் இந்தச் சமூக இடப்பரப்பில் எழில்மிகு வெளிப்புற நிலவனப்புச் சூழல் சிறப்பம்சமாக இடம்பெறும். இவ்வாண்டு இறுதிக்குள் இந்த இடம் தயாராகிவிடும். இப்பதிப்பின் முன்பக்கக் கதையைப் படித்து மூத்த குடிமக்களுக்கான புதிய இடத்தைப் பற்றி மேல்விவரம் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.

அங் மோ கியோ அவென்யூ 3ன் புளோக் 121க்குப் பக்கத்தில் அமைந்துள்ள திறந்தவெளி அரங்கம் மற்றும் மொரு சமூக இடப்பரப்பாகும். வாரநாட்களின் காலை நேரங்களில் இங்கு நடைபெறும் மெரிடியன் பயிற்சி போன்ற பற்பல நடவடிக்கைகளுடன், முதியோர் விறுவிறுப்பான உடற்பயிற்சிகளில் பங்குபெற முடிகிறது.

இதற்கிடையே, முதியோரின் வாழ்க்கைக்குத் துணை புரியும் வகையில், தடுப்புக் கம்பிகள், தடங்கலற்ற நடமாட்டப் பாதைகள் போன்ற முதியோருக்கு உகந்த வசதிகளை நாங்கள் தொடர்ந்து நிறுவுவோம்.

இந்நிலையில், நகர மன்றத்தின் அங் மோ கியோ அவென்யூ 1 அலுவலகத்திற்கு வெளியிலும், கெபன் பாரு கடைத்தொகுதியிலும் அழகிய சுவரோவியங்களை நீங்கள் கவனித்திருக்கக்கூடும். “அங் மோ கியோ நினைவலைகள்” எனத் தலைப்பிடப்பட்ட இந்தச் சுவரோவியங்கள், கலையைக் குடியிருப்பாளர்களிடம் கொண்டு செல்லும் தேசிய கலை மன்றத்தின் “உங்கள் அக்கம்பக்கத்தில் கலைகள்” திட்டத்தின் ஒரு பகுதியாகத் தீட்டப்பட்டன.

இவை குடியிருப்பாளர்களுக்கு மகிழ்வளிக்கும் என நம்புகிறோம்.

அனைவரும் மகிழ்ச்சியாகவும் நல்ல ஆரோக்கியத்துடனும் வாழ எனது மனமார்ந்த வாழ்த்துக்கள்!

டாக்டர் இந்தான் அஸுரா மொக்தார்

அங் மோ கியோ நகர மன்றத்தின் துணைத் தலைவர்
அங் மோ கியோ குழுத்தொகுதி நாடாளுமன்ற உறுப்பினர்



Seniors live it up at community facility

Elderly residents in Ang Mo Kio will soon get a “clubhouse” of their own when a community facility at Block 433 Ang Mo Kio Avenue 10 opens at the end of the year. This area will be where senior citizens can hang out and participate in various activities.

This new glass-partitioned facility will be located at the void deck of the block, extending outwards to include a community garden and outdoor pavilions.

The initiative is part of TOUCH’s Community Enablement Project and will benefit more than 12,000 residents from 32 HDB apartment blocks, of whom 1,600 are above 65 years of age.

There will be a Community Health Post with nurses to monitor residents’ health and wellbeing at the facility. This will be complemented by the Lien Foundation’s customised strength training programme, Gym Tonic.

Furthermore, fitness trainers will be on hand to guide seniors in the use of Gym Tonic’s elderly-safe gym equipment.

In addition, residents can also pick up useful skills here to help their neighbours, such as how to spot and assist a person with dementia.



Artist’s impressions

The project dovetails with Ang Mo Kio Town Council’s constant efforts to improve living standards for residents and provide a safe and secure environment for all. The Town Council is also actively looking into ways to upgrade and build more senior-friendly facilities in the estate.

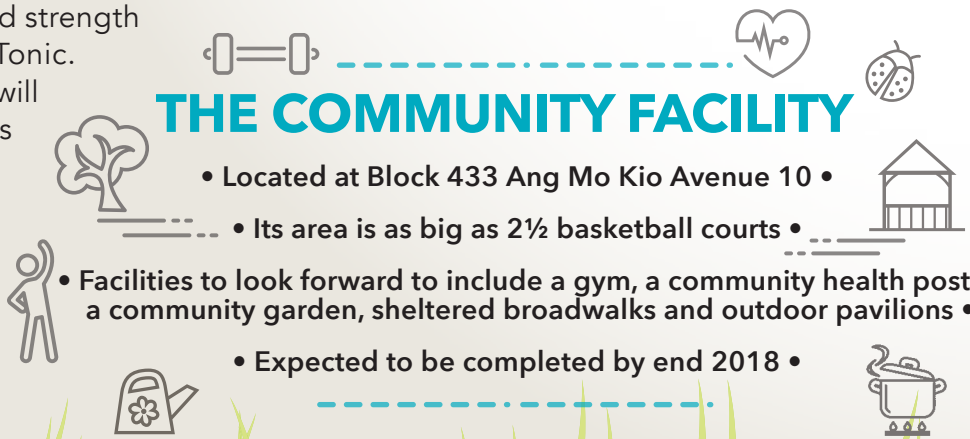
THE COMMUNITY FACILITY

• Located at Block 433 Ang Mo Kio Avenue 10 •

• Its area is as big as 2½ basketball courts •

• Facilities to look forward to include a gym, a community health post, a community garden, sheltered broadwalks and outdoor pavilions •

• Expected to be completed by end 2018 •



嶄新社區空間 樂齡快樂养老

宏茂橋的年長居民即將擁有他們自己的“俱樂部”。這個位於宏茂橋10道第433座組屋底層的社區空間，將在今年底落成，到時年長者可以在這裡聯繫感情及參加各種活動。

新設施將使用玻璃作為隔牆，並延伸至戶外，結合社區花園和涼亭。

這是觸愛社會服務社區培訓與支援計劃的項目之一，可讓周圍32座組屋的1萬2000多名居民受惠，而當中有1600名是65歲以上的年長者。

社區空間的亮點之一是連氏基金量身打造的“健得力”健身室。健身教練將協助年長者安全使用健身器材。這裡也將設有健康諮詢站，由護士監測居民的健康狀況。

此外，居民也會有機會學習一些實用技能，如確認並協助痴呆症患者，以便在必要時向鄰居伸出援手。

這項計劃與宏茂橋市鎮理事會致力於提高居民生活水平及提供安全居住環境的目標相契合。市鎮會將繼續積極翻新和建造更多親齡設施，讓年長者在熟悉的社區里更好地原地养老。

Kemudahan masyarakat menyajikan tapak beriadah buat warga emas

Penduduk warga tua di Ang Mo Kio bakal menikmati sebuah 'clubhouse' ataupun rumah riadah mereka sendiri apabila satu kemudahan masyarakat mula dibuka di Blok 433 Ang Mo Kio Avenue 10 pada hujung tahun ini. Kawasan itu akan menjadi satu ruang untuk warga emas berehat, meluangkan masa dan mengambil bahagian dalam pelbagai kegiatan riadah.

Kemudahan yang berinding kaca yang akan ditempatkan di kolong blok mempunyai keluasan yang merangkumi sebuah kebun masyarakat dan astaka.

Daya usaha ini adalah sebahagian daripada inisiatif Projek Kebolehlaksanaan Masyarakat TOUCH dan dijangka akan memanfaatkan lebih 12,000 penduduk dari 32 blok HDB, di mana 1,600 daripada mereka berusia 65 tahun ke atas.

Satu Sudut Kesihatan Masyarakat akan diadakan di hab itu, bertemankan satu perkhidmatan di mana jururawat akan memantau kesihatan penduduk. Ini akan diiringi bersama program latihan kecergasan, Gym Tonic, yang telah dilakarkan oleh Yayasan Lien. Selain itu, jurulatih senaman akan ditugaskan untuk membimbing warga emas tentang bagaimana cara-cara menggunakan peralatan gimnasium dengan betul dan selamat.

Tambahan lagi, penduduk juga akan mempelajari kemahiran berguna seperti seperti cara-cara mengenalpasti dan membantu seseorang yang menghadapi penyakit Dementia.

Projek ini beriringan dengan usaha Majlis Bandaran Ang Mo Kio berusaha untuk meningkatkan lagi mutu kehidupan penduduk dan menyediakan alam sekitaran yang selamat dan terjamin untuk semua. Majlis Bandaran juga sentiasa meneroka peluang dan cara-cara untuk mempertingkatkan dan membangunkan lebih banyak lagi kemudahan mesra untuk warga emas di estet itu.

முதியோருக்கு உற்சாகமளிக்கும் சமூக மையம்

அங் மோ கியோவில் வாழும் முதியோருக்குக் கூடிய விரைவில் சொந்த “மனமகிழ் மன்றம்” கிடைக்கவிருக்கிறது. அங் மோ கியோ அவென்யூ 10 ன் புளோக் 433 ல் அவர்களுக்காகவே கட்டப்படும் சமூக மையம் இவ்வாண்டு இறுதியில் திறக்கப்படவிருக்கிறது. மூத்த குடிமக்கள் ஒன்றாகப் பொழுதுபோக்கவும் பல்வேறு நடவடிக்கைகளில் பங்குபெறவும் மையம் வாய்ப்பளிக்கும்.

கண்ணாடிச் சுவர்களுடன் கட்டடக் கீழ்த்தளத்தில் அமைக்கப்படும் புதிய மையம், சமூகத் தோட்டத்தையும் வெளிப்புற மாடங்களையும் உள்ளடக்கும் வெளிப்பகுதி வரை நீட்டிக்கப்படும்.

சமூகநல அமைப்பின் சமூக இயலாக்கத் திட்டப்பணியின் ஒரு பகுதியாக மையம் அமைக்கப்படுகிறது. மொத்தம் 32 வீவக அடுக்குமாடிக் கட்டடங்களில் குடியிருக்கும் 12,000க்கும் மேலானோருக்கு மையம் பயனளிக்கும். இவர்களில் 1,600 பேர் 65 வயதுக்கு மேலானவர்கள்.

இந்த மையத்தில், குடியிருப்பாளர்களின் ஆரோக்கியத்தையும் நல்வாழ்வையும் கண்காணிக்க தாதிகள் கொண்ட சமூக சுகாதாரச் சாஷடி அமைந்திருக்கும். லியன் அறநிறுவனத்தின் “ஜிம் டானிக்” எனும் பிரத்யேக உடல்வலு பயிற்சித் திட்டமும் மையத்தில் அமலாக்கப்படும். அதுமட்டுமன்றி, “ஜிம் டானிக்” முதியோருக்குப் பாதுகாப்பான உடற்பயிற்சி சாதனங்களைப் பயன்படுத்தும். முதியோருக்கு வழிகாட்ட பயிற்றுவிப்பாளர்களும் இருப்பார்கள்.

அதோடு, அண்டைவீட்டாருக்கு உதவ பயன்படும் திறன்களையும் குடியிருப்பாளர்கள் இங்கு கற்றுக் கொள்ளலாம். எடுத்துக்காட்டாக, டிமென்ஷியா எனப்படும் மூளைத்தளர்ச்சியால் பாதிக்கப்பட்ட ஒருவரை அடையாளம் காணவும், அவருக்கு உதவி புரியவும் கற்றுக் கொள்ளலாம்.

குடியிருப்பாளர்களின் வாழ்க்கைத் தரத்தை மேம்படுத்தவும் அனைவருக்கும் பாதுகாப்பான சுற்றுப்புறத்தை அமைத்துத் தரவும் அங் மோ கியோ நகர மன்றம் தொடர்ந்து மேற்கொண்டுவரும் முயற்சிகளில் ஒன்றாக மையம் அமைக்கப்படுகிறது. நமது பேட்டையில் முதியோருக்கு உகந்த இன்னும் பல வசதிகளை அமைப்பதற்கான வழிகளையும் நகர மன்றம் முனைப்புடன் ஆராய்ந்து வருகிறது.