மனம் நிறைந்த உரையாடல்கள்

இந்த அருமையான நினைவுகளின் தொகுப்பு
____________ (மூத்தவர்) க்கு சொந்தமானது,
இது ____________ (பராமரிப்பாளர்) உடன் சேர்ந்து
உருவாக்கப்பட்டது.

மூத்தவர்களுக்கும் அவர்களைப் பராமரிப்பவர்களுக்கும் ஒரு கலை
சிகிச்சைமுறையை உள்ளடக்கிய -செயல்பாட்டு வளம்

aic agency for integrated care

Be A Dementia Friend
DEMENTIA-FRIENDLY SINGAPORE
Supported by AIC

இந்த கருவித்தொகுப்பு இவர்களால் உருவாக்கப்பட்டது:

Karen Koh, ஒரு அங்கீகாரம் பெற்ற கலை சிகிச்சையாளர், அவர் தனது பயிற்சி முறைக்கு கலைகளை முழுமையான தனிப்பட்ட வளர்ச்சி மற்றும் வாழ்க்கை அனுபவங்களின் அர்த்தத்தை உருவாக்குதல் ஆகியவற்றை மையமாக வைத்து பயிற்சி செய்கிறார். உளவியல், கலை சிகிச்சை மற்றும் ஆன்மீகம் ஆகிய துறைகளில் வேரூன்றிய அவர், சமூகம் சார்ந்த சுகாதாரம் மற்றும் சமூக சேவை அமைப்புகளில் முதியவர்கள் மற்றும் பராமரிப்பாளர் ஆதரவு போன்ற பல்வேறு சமூகங்களுடன் ஈடுபட்டு வருகிறார்.

Wan Ting Loh, ஒரு அங்கீகாரம் பெற்ற கலை சிகிச்சையாளர், அவர் வளர்ச்சியை நோக்கி தனிநபர்களை மேம்படுத்துவதற்கும் தைரியமாக வாழ்க்கையை வாழ்வதற்கும் கலை உருவாக்கும் குணப்படுத்தும் செயல்முறையை உறுதியாக நம்புகிறார். ஒரு அதிர்ச்சியின் தாக்கத்தை உணர்ந்த அணுகுமுறையை பின்பற்றும் அவருடைய, மருத்துவ அனுபவம் பல்வேறு பின்னணியில் மற்றும் சமூக மனநல பின்புலங்களில் இருந்து வரும் உடற்குறை உள்ளவர்கள், முதியவர்கள், உள்ள குழந்தைகள் உள்ளவர்களுடன் பணிபுரிவதை உள்ளடக்கியது . தனிநபர்களின் உளவியல் சமூக நல்வாழ்வை மேம்படுத்துவதற்காக கலைப் பட்டறைகளை அவர் தீவிரமாக கருத்தியல் செய்து உருவாக்குகிறார் .

இதன் மின்-நகலைப் பதிவிறக்கம் செய்ய, QR குறியீட்டு வாசகர் கொண்டு இதை வருடுங்கள் ஆங்கிலத்தில் கருவித்தொகுப்பு

https://for.sg/aic-heartfulconversations-p

பதிப்புரிமை © 2026 ஒருங்கிணைந்த பராமரிப்பு அமைப்பு

இந்தப் புத்தகத்தின் எந்தப் பகுதியும் மறுஉருவாக்கம் செய்யப்படக்கூடாது, மீட்பு அமைப்பில் சேமிக்கப்படக்கூடாது அல்லது எந்த வடிவத்திலும் அல்லது எந்த வகையிலும் மின்னணு, இயந்திர, புகைப்பட நகல், பதிவு செய்தல் அல்லது வேறு - வெளியீட்டாளரின் எழுத்துப்பூர்வ அனுமதியின்றி.அனுப்பப்படக்கூடாது எந்தவொரு உபகரணமும், தயாரிப்பு அல்லது செயல்முறையும், புகைப்படங்கள் அல்லது உரை வடிவில் இருந்தாலும், அது ஒரு கற்பித்தல் புள்ளியை விளக்குவதற்கு மட்டுமே உதவுகிறது மற்றும் சமூகப் பராமரிப்புத் துறையில் அவற்றைப் பயன்படுத்த எந்த வகையிலும் அங்கீகரிக்கவோ, விளம்பரப்படுத்தவோ அல்லது சந்தைப்படுத்தவோ இல்லை.

மறுப்பு மற்றும் பாதுகாப்பு அறிவிப்பு

சட்டத்தால் அனுமதிக்கப்படும் அளவிற்கு, ஒருங்கிணைந்த பராமரிப்பு அமைப்பு, இந்தப் புத்தகத்தின் உள்ளடக்கத்தைப் பயன்படுத்துதல் அல்லது நம்பியதால் ஏற்படும் தனிப்பட்ட காயம் அல்லது சொத்துச் சேதங்களுக்கு எந்தப் பொறுப்பையும் மறுக்கிறது.

அனைத்து உள்ளடக்கங்களும் தகவல் நோக்கங்களுக்காக மட்டுமே வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளன மற்றும் தொழில்முறை அல்லது மருத்துவ ஆலோசனையாக எடுத்துக்கொள்ளப்படக்கூடாது.

அனைத்து உரிமைகளும் பாதுகாக்கப்பட்டவை.

கண்டிப்பாக விற்பனைக்கு இல்லை.

ஒருங்கிணைந்த பராமரிப்பு அமைப்பு மூலம் வெளியிடப்பட்டது
5 மேக்ஸ்வெல் சாலை, #10-00 டவர் பிளாக்
MND வளாகம்

சிங்கப்பூர் 069110

இணையதளம் : www.aic.sg

உள்ளடக்கம்

4 அறிமுகம்

5 இந்த வளத்தை எவ்வாறு பயன்படுத்துவது?

6 பராமரிப்பாளர்களுக்கான சுய பராமரிப்பு குறிப்புகள்

கடந்த கால நினைவுகள்

9 கற்பனை வளமிக்க செயல்பாடு 1: நிழல் நாடகம்

12 கற்பனை வளமிக்க செயல்பாடு 2: நினைவுகளை மீண்டும் உருவாக்குங்கள்

15 கற்பனை வளமிக்க செயல்பாடு 3: காட்சி காலவரிசை

நிகழ்காலத்தைச்

18 கற்பனை வளமிக்க செயல்பாடு 4: பாராட்டுக்கான சின்னம்

21 கற்பனை வளமிக்க செயல்பாடு 5: சிற்ப ஓவியம்

24 கற்பனை வளமிக்க செயல்பாடு 6: வசதியாக உணரும் இடம்

28 கற்பனை வளமிக்க செயல்பாடு 7: ஆதரவளிக்கும் கை மற்றும் இணைப்புகள்

எதிர்காலத்திற்கான ஞானம்

31 கற்பனை வளமிக்க செயல்பாடு 8: ஞானத்தின் புதையல் பெட்டி

34 கற்பனை வளமிக்க செயல்பாடு 9: குடும்பக் கதைகள் உயிர்பிக்கப்படுகின்றன

37 கற்பனை வளமிக்க செயல்பாடு 10: நம்பிக்கை மற்றும் ஊக்கத்தின் செய்திகள்

42 மற்ற வளங்கள்

அறிமுகம்

கலை என்பது நமது அன்றாட வாழ்வின் ஒரு அங்கம். நம்மைச் சுற்றியுள்ள பொருள்கள், கதைகள் மற்றும் மனிதர்களிடமிருந்து நாம் உத்வேகம் பெறுகிறோம். உங்கள் கற்பனைத் திறனைக்கொண்டு வீட்டில் எளிதாகக் கிடைக்கும் பொருட்களைப் பயன்படுத்தி, உங்கள் நினைவுகள் மற்றும் வாழ்க்கை அனுபவங்களைப் பற்றி ஆக்கப்பூர்வமாகவும் பகிர்ந்து கொள்ளவும் இந்த செயல்பாட்டு வளம் ஒரு அழைப்பாகும்.

இந்த கற்பனைத்திறன் மிக்க செயல்பாடுகள் "கடந்த கால நினைவுகள்", "நிகழ்காலத்தில் சேர்ந்தவை" மற்றும் "எதிர்காலத்திற்கான ஞானம்" என்பதைக் கருப்பொருளாகக்கொண்டதுபுதிய பொருளாதார அறக்கட்டளையின் "நல்வாழ்வுக்கான ஐந்து வழிகள்" தொடர்பான கருத்தில் அவை வழிநடத்தப்படுகின்றன இந்த சான்றுகள் ”*, இணைப்பு, கற்றல், கவனித்தல், சுறுசுறுப்பாக இருப்பது மற்றும் கொடுப்பது ஆகியவை நல்வாழ்வை நோக்கி கொண்டு வரக்கூடிய நேர்மறையான தாக்கத்தின் நுண்ணறிவுகளை வழங்குகிறது.

முதியவர்கள், முதுமைகால மறதி நோய் உள்ளவர்கள் மற்றும் அவர்களைப் பராமரிப்பவர்கள் (குடும்ப உறுப்பினர்கள், சமூகப் பராமரிப்புப் பணியாளர்கள் மற்றும்/அல்லது தன்னார்வத் தொண்டர்கள்) ஒருவரோடு ஒருவர் நோக்கத்துடன் ஈடுபடவும், ஆக்கப்பூர்வமான கலை உருவாக்கம் மூலம் உறவுகளை வலுப்படுத்தவும் இந்த செயல்பாட்டு வளம் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது. மற்றும் மதிப்புமிக்க உரையாடல்கள்.

கவனமாகக் கேட்பது, பச்சாதாபத்துடன் பதிலளிப்பது, விஷயங்களில் மதிப்பீடு செய்யாதிருத்தல மற்றும் மரியாதையுடன் நடத்துதல் போன்ற நபர்களை மையமாகக் கொண்ட நடைமுறைகள் செயல்முறை முழுவதும் ஊக்குவிக்கப்படுகின்றன. பலம் மற்றும் ஆதரவு திறன்களை அங்கீகரிப்பதில் கவனம் செலுத்துவதன் மூலம், முதியவர்கள் தங்களுடைய பொற்காலங்களில் அவர்களின் நோக்கத்தை சாதித்து மற்றும் திசை உணர்வை மேலும் அனுபவிக்க வேண்டும் என்பதே இதன் நோக்கம்.

கலை என்பது தகவல் தொடர்பு வடிவமாக உள்ளது - தனிப்பட்ட உணர்வுகள், எண்ணங்கள் மற்றும் அவதானிப்புகளின் சொற்கள் அல்லாத வெளிப்பாடு. கலை உருவாக்கத்தை நிறைவு செய்ய, மூத்தவர்கள் மற்றும் பராமரிப்பாளர்களுக்கு இடையேயான பகிர்வு செயல்முறையை ஆதரிக்க ஒவ்வொரு செயலிலும் உரையாடல் தூண்டுதல்கள் வழங்கப்படுகின்றன. உருவாக்கப்பட்ட உரையாடல்கள், உறவைக் கட்டியெழுப்பும் செயல்முறையை மேலும் வலுப்படுத்தும் அதே வேளையில், முக்கியமானவற்றை நன்கு புரிந்துகொள்வதையும் நுண்ணறிவுகளைப் பெறுவதையும் நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளது.

ஒரு நினைவகத்தைப் போலவே, உருவாக்கப்பட்ட கலைப்படைப்புகளுடன் பகிர்ந்து கொள்ளப்பட்ட விலைமதிப்பற்ற தருணங்களின் செழுமையான தொகுப்பைப் பதிவுசெய்ய இந்த செயல்பாட்டு வளத்தைப் பயன்படுத்தவும். அது பின்னர் ஒருவருக்கொருவர் மற்றும் தலைமுறைகள் முழுவதும் பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டிய நினைவுகள் மற்றும் கதைகளின் விலைமதிப்பற்ற களஞ்சியமாக இருக்கும். இந்த செயல்பாட்டு வளம் நீங்கள் நிகழ்காலத்தில் கவனமாக , ஆர்வத்துடன் இருக்க உதவும் என்று நம்புகிறோம்மற்றும் இதயப்பூர்வமான உரையாடல்களை உருவாக்கும் !

மகிழுங்கள்!

ஒருங்கிணைந்த பராமரிப்புக்கான நிறுவனம்

*Aked, J., Marks, N., Cordon, C., & Thompson, S. (2008)
நல்வாழ்வுக்கான ஐந்து வழிகள்: சான்றுகள். புதிய பொருளாதார அறக்கட்டளை
www.for.sg/five-ways-to-wellbeing இருந்து பெறப்பட்டது

இந்த வளத்தை எவ்வாறு பயன்படுத்துவது

ஒவ்வொரு செயல்பாட்டு அமர்வுக்கும் தயாராவதில் பராமரிப்பாளர்களுக்கு வழிகாட்டுவதற்கான பரிந்துரைகள் கீழே உள்ளன. நடவடிக்கைகள் மூத்தவர்களால் மட்டுமே செய்யப்பட வேண்டும் என்றாலும், மூத்தவர் மற்றும் பராமரிப்பாளர் இருவரும் பங்கேற்க பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.

பராமரிப்பாளர்கள் தங்கள் சொந்த உபயோகத்திற்காக இந்த கருவித்தொகுப்பின் நகலை அச்சிட அழைக்கப்படுகிறார்கள். ஒரே நேரத்தில் செயல்பாட்டை முடிக்க முடியாவிட்டால், பராமரிப்பாளர்கள் செயல்பாட்டை முன்கூட்டியே முடித்து, பரஸ்பர புரிதலை ஆழப்படுத்துவதற்கான முயற்சிகளின் ஒரு பகுதியாக அவர்கள் செய்ததைப் பகிர்ந்து கொள்ள அமர்வைப் பயன்படுத்தலாம்..

1. ஒரு குறிக்கோளை அமைக்கவும்

முதலாவதாக, மூத்தவருக்கு செயல்பாடு (உடல், அறிவாற்றல், உணர்வு பூர்வமாக) பொருத்தமானதா என்பதைச் சரிபார்க்கவும். அதன் பிறகு, மூத்தவர்களுக்கும் பராமரிப்பாளருக்கும் பயனுள்ளதாக இருக்கும் அவர்கள் எடுத்துச் செல்லக்கூடிய முக்கிய புள்ளிகளைக் கண்டறியவும். "நல்வாழ்வுக்கான ஐந்து வழிகள்" (இணைக்க, கற்றுக் கொண்டே இருங்கள், கவனியுங்கள், செயலில் இருங்கள் மற்றும் கொடுங்கள்) கொள்கைகளுக்கு ஏற்ப இதை மதிப்பாய்வு செய்யவும். ஒவ்வொரு அமர்விலும் கவனம் செலுத்த ஒன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட அம்சங்களை நீங்கள் தேர்ந்தெடுக்கலாம். கலையை உருவாக்க சரியான அல்லது தவறான வழி இல்லை என்பதை மனதில் வைத்து, செயல்முறையை அனுபவித்து மகிழுங்கள். திறந்த மனதுடன் அணுகுங்கள் மற்றும் உங்கள் கற்பனை மற்றும் படைப்பாற்றல் பெருகட்டும்!

2. அமர்வை ஆரம்பிக்கவும்

செயல்பாட்டிற்கு உகந்த இடத்தை உருவாக்கவும்! மூத்தவரை வரவேற்று, "இன்று எப்படி உணர்கிறீர்கள்?" போன்ற ஐ விரைவாக 'நலன் விசாரிப்பு'செய்யுங்கள். அவர்/அவள் மனநிலையை நன்றாக உணர வேண்டும். இருவழி உரையாடல்களை ஊக்குவிக்க நீங்கள் எப்படி உணர்கிறீர்கள் என்பதைப் பகிர நினைவில் கொள்ளுங்கள். சில எடுத்துக்காட்டுகள் ஒன்றாகச் செலவழிக்கப்படும் நேரத்திற்கான எதிர்பார்ப்பு மற்றும் உற்சாக உணர்வைப் பற்றிய பகிர்வாக இருக்கலாம். ஏதேனும் விரும்பத்தகாத உணர்ச்சிகள் மற்றும் நினைவுகள் எழுந்தால், "இதைப் பகிர்ந்ததற்கும் என்னை நம்பியதற்கும் நன்றி" போன்ற ஆதரவான பதில்களை வழங்கவும். தற்போதைய தருணத்தில் நீங்கள் அவருடன் / அவளுடன் இருக்கிறீர்கள் என்பதை மூத்தவருக்கு மெதுவாக நினைவூட்டுங்கள். நினைவில் வைத்து கொள்ளுங்கள், சில நேரங்களில் மிகவும் ஆதரவான பதில என்பது அவர் சொல்வதைக் கேட்பது தான் . மேலும் ஆதரவு தேவைப்பட்டால், கவனிப்பு அல்லது பிற தொழில்முறை ஊழியர்களிடமிருந்து உதவி பெறவும்.

3. கற்பனையை உபயோகியுங்கள் , கலை மற்றும் உரையாடல்களைப் பகிரவும்

நடக்கவிருக்கும் அமர்வுக்கு மூத்தவர் தயாராக இருப்பதாக உணரச் செய்யுங்கள். இது அவருக்கு/அவளுக்கு செயல்பாட்டில் நிதானமாகச் செயல்பட உதவும். செயல்பாடு எதைப் பற்றியது என்பதை அவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள், அவருடைய எண்ணங்களைத் அறிந்து கொள்ள அவர் சொல்வதை கவனித்து புரிந்து கொள்ளுங்கள் . முடிந்தால், சுயாதீனமான வேலை அல்லது இணை உருவாக்கத்தை ஊக்குவிக்கவும், தேவைப்படும்போது மட்டுமே உதவவும். "நல்வாழ்வுக்கான ஐந்து வழிகள்" (இணைக்க, கற்றுக் கொண்டே இருங்கள், கவனியுங்கள், செயலில் இருங்கள் மற்றும் கொடுங்கள்) மூலம் தெரிவிக்கப்படும் செயல்முறையில் கவனம் செலுத்தப்பட வேண்டும்.சேர்க்கப்பட்ட உரையாடல் தூண்டுதல்கள் அவர்கள் நிகழ்வுகளை மதிப்பாய்வு செய்வதை எளிதாக்குவதற்கும் ஒருவரையொருவர் நன்கு புரிந்து கொள்வதற்கும் நோக்கமாக உள்ளன. மூத்தவர் தாராளமாகப் பகிர்ந்து கொண்ட மதிப்புமிக்க நினைவுகளையும் வாழ்க்கைக் கதைகளையும் அவரது தனிப்பட்ட வாழ்க்கை அனுபவங்களின் பதிவாக.பதிவு செய்யுங்கள்மூத்தவரிடம் அவர் சார்பாக எழுத அனுமதி பெற மறக்காதீர்கள் அல்லது அவர்/அவள் தனிப்பட்ட முறையில் முக்கிய குறிப்புகளை அவரே எழுத விரும்புகிறாரா என்று மூத்தவரிடம் கேட்கவும். செயல்முறையின் போது கவனமாகக் கேட்பது, பச்சாதாபத்துடன் பதிலளிப்பது, மதிப்பீடு செய்யாதிருத்தல் மற்றும் மரியாதையுடன் பழகுவது போன்ற ஒரு நபரை மையமாகக் கொண்ட அணுகுமுறையைப் பயிற்சி செய்யுங்கள்.

4. அமர்வை முடித்துக்கொள்ளவும்

மூத்தவர் அன்றைய மற்ற திட்டங்களைத் தொடர மாற்றத்தை ஆதரிக்கவும். அமர்வை மூடுவதும் அதன் தொடக்கத்தைப் போலவே முக்கியமானது என்பதை நினைவில் கொள்ளவும். ஒருவருக்கொருவர் பகிர்ந்துகொண்டதற்கும், ஒன்றாகச் நேரத்தைச் செலவழித்ததற்கும் ஒருவரையொருவர் பாராட்டுவதற்கும் நன்றி கூறுவதற்கும் நேரத்தை ஒதுக்குங்கள். ஒவ்வொரு கணமும் விலைமதிப்பற்றது, ஏனெனில் நாம் அதை ஒருபோதும் அதே வழியில் அனுபவிக்க மாட்டோம்!

சுய-பராமரிப்பு குறிப்புகள்பராமரிப்பாளர்களுக்கு

சுய பாதுகாப்பு என்பது இருக்கக்கூடிய அனைத்தையும் உள்ளடக்கியதுஉங்களை ஆரோக்கியமாகவும் மகிழ்ச்சியாகவும் வைத்திருப்பதற்காக செய்யப்பட்டது. ஆக்கப்பூர்வமான கலை உருவாக்கத்தில் ஈடுபடுவது, இருந்தாலும்சில நிமிடங்களுக்கு, உங்கள் மனதையும் உடலையும் மீட்டமைப்பதற்கான வாய்ப்பை வழங்கலாம்

ஆக்கப்பூர்வமான கலை உருவாக்கம் மற்றும் உங்கள் அன்புக்குரியவர்/வாடிக்கையாளருடன் மதிப்புமிக்க உரையாடல்கள் மூலம், நீங்கள் இருவரும் பரஸ்பர வரலாறு, விருப்பு வெறுப்புகள் மற்றும் உங்கள் உறவுகளை வலுப்படுத்தும் தகவல்களைப் பற்றி மேலும் அறியலாம்.

தொடர்ந்த நேர்மறையான சுய-பராமரிப்புக்கான இந்த மற்ற நடவடிக்கைகள் மற்றும் நடைமுறைகளைக் கவனியுங்கள்:

1

தவறாமல் உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள் அல்லது உங்களால் முடிந்தவரை அடிக்கடி உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்

2

பராமரிப்பாளர் ஆதரவு வலையமைப்பில் சேரவும்

https://www.aic.sg/Caregiving-Support/What-is-Self-Care
கிடைக்கக்கூடிய ஆதரவு குழுக்களின் பராமரிப்பாளர்களுக்கு பட்டியலுக்கு செல்லவும்)

3

உடற்பயிற்சி

சுய கருணை மற்றும் சிறிய வெற்றிகளைக் கொண்டாடுங்கள்。

4

ஒரு நாளைக்கு 10 நிமிடங்கள் எளிய சுவாசப் பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளுங்கள்

5

யோகா, தைச்சி மற்றும் ஆழ்ந்த தளர்வு உத்திகள் போன்ற மன-உடல் பயிற்சியை முயற்சிக்கவும்

தொடர்ந்த நேர்மறையான சுய-பராமரிப்புக்கான இந்த மற்ற நடவடிக்கைகள் மற்றும் நடைமுறைகளைக் கவனியுங்கள்:

6

உங்களை நீங்களே மகிழ்வித்துக்கொள்ளுங்கள் (எ.கா. உடல்பிடிப்பு செய்துகொள்ளப் போவது)

7

சரிவிகித உணவை உண்ணுங்கள் மற்றும் தரமான தூக்கத்தைப் பெறுங்கள்

8

ஆதரவான நண்பர்கள் மற்றும் குடும்ப உறுப்பினர்களுடன் பேசுவதன் மூலம் சமூக ரீதியாக இணைந்திருங்கள்

9

நீங்கள் விரும்பும் செயல்களில் நேரத்தை செலவிடுங்கள்

10

உங்களுக்குத் தேவைப்படும்போது உதவி கேளுங்கள்

கற்பனை வளமிக்க செயல்பாடு 1: நிழல் நாடகம்

கருப்பொருள்: நினைவுகள் கடந்த காலம் பற்றி

நோக்கம் : இந்தச் செயல்பாடு குறிப்பிடத்தக்க ஒரு பொருளை மற்றும் அதனுடன் தொடர்புடைய நினைவுகளை முன்னிலைப்படுத்துகிறது.

அந்தந்த படிகளின் படங்களுக்கு ஆங்கிலத்தில் உள்ள செயல்பாட்டு வளத்தைப் பார்க்கவும்:
https://for.sg/aic-heartfulconversations-p

தேவையான பொருட்கள்:

- ஏதேனும் கிடைக்கக்கூடிய வரைதல் பொருட்கள் (எ.கா. வண்ண பென்சில்கள்/குறிப்பான்கள்)
- ஒரு எப்பவும் நினைவிலிருக்கும் பொருள்
- கைபேசி (ஒளியுடன்) அல்லது மின்கலவிளக்கு

இன்று நீங்கள் எப்படி இருக்கிறீர்கள் என்பதை ஒருவருக்கொருவர் பகிர்ந்து கொள்வதன் மூலம் அமர்வைத் தொடங்கவும்.

செயல்பாட்டு படிகள்:

இந்தச் செயல்பாடு தனித்தனியாக (மூத்தவர்களால்) அல்லது ஜோடியாக (மூத்தவர் மற்றும் பராமரிப்பாளர்) செய்யப்படலாம்.

1. உங்கள் சூழலில் எப்பவும் நினைவிலிருக்கும் /சிறப்பான பொருளைக் கண்டுபிடிக்க புதையல் வேட்டை.

2. வரைவதற்கு பக்கம் 11 இல் எப்பவும் நினைவிலிருக்கும் /சிறப்புப் பொருளை வைக்கவும். ஒளி மூலத்தை (கைபேசி ஒளி /மின்கல ஒளி) பிரகாசிக்கவும், மேலும் அது உருவாக்கும் வெவ்வேறு நிழல்களை ஆராய பொருளை மெதுவாகத் திருப்பவும். வெவ்வேறு கோணங்களில் விளையாடி நிழல்கள் எவ்வாறு மாறுகின்றன என்பதைக் கவனியுங்கள்.

3. எப்பவும் நினைவிலிருக்கும் /சிறப்புப் பொருள் உருவாக்கும் நிழல்களை கோடிட்டுக் காட்டுங்கள்.

4. இந்த எப்பவும் நினைவிலிருக்கும் /சிறப்பான பொருளின் நினைவுடன் தொடர்புடைய வண்ணங்களையும் வடிவங்களையும் சேர்க்கவும்.

வடிவங்களின் எடுத்துக்காட்டுகள்

உரையாடல் தூண்டல்

குறித்துக்கொள்ளவும் பகிரப்பட்டவை

வரையப்பட்ட ஓவியத்தையும் அவர்களுக்கு அனுபவம் எப்படி இருந்தது என்பதைப் பகிர்ந்து கொள்ள மூத்தவரை அழைக்கவும் உங்களைப் பற்றியும் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்!

ஒன்றாக ஆராய சில கேள்விகள் இங்கே உள்ளன! (**உங்களுடையதைச் சேர்க்க தயங்காதீர்கள்**)

செயல்பாட்டிற்கு முன்/**பின்**

- இந்தப் பொருளை எங்கே வைத்திருக்கிறீர்கள்?
- உங்களுக்கு யார் கொடுத்தது அல்லது நீங்களே வாங்கிக் கொண்டீர்களா?

செயல்பாட்டிற்கு பின்

- இந்த பொருளைப் பற்றி மறக்கமுடியாதது என்ன?
- இந்த வரைபடத்தில் நீங்கள் என்ன சேர்த்திருக்கிறீர்கள், ஏன்?
- இந்த பொருளை நீங்கள் ஒருவரிடம் கொடுப்பதாக இருந்தால் , அவர்கள் யாராக இருக்கலாம், ஏன்?

இதையும் முயற்சிக்கவும்!

- நீங்கள் நிராகரித்த/இழந்த ஆனால் உங்களின் குறிப்பிடத்தக்க நினைவுகளை கொண்டிருக்கும் ஒரு பொருளை வரையவும்.இந்த நினைவுகளைப் பற்றி பகிரவும்.

ஒன்றாக செலவழித்த நேரம் மற்றும் பகிர்ந்தமைக்கு ஒருவருக்கொருவர் நன்றி!

உங்கள் எப்பவும் நினைவிலிருக்கும்/சிறப்புப் பொருளை இங்கே வரையவும்!

கற்பனை வளமிக்க செயல்பாடு 2: நினைவுகளை மீண்டும் உருவாக்குங்கள்

கருப்பொருள்: **நினைவுகள் கடந்த காலம் பற்றி**

நோக்கம் : இந்தச் செயல்பாடு இனிமையான நினைவுகளின் காட்சிப் பிரதிநிதித்துவத்தை வழங்குகிறது, அனுபவங்கள், உணர்ச்சிகள் மற்றும் படத்தொகுப்பில் கைப்பற்றப்பட்ட கதைகளைப் பற்றி விவாதிக்க ஒரு தளத்தை வழங்குகிறது.

அந்தந்த படிகளின் படங்களுக்கு ஆங்கிலத்தில் உள்ள செயல்பாட்டு வளத்தைப் பார்க்கவும்:
https://for.sg/aic-heartfulconversations-p

தேவையான பொருட்கள்:

- ஏதேனும் கிடைக்கக்கூடிய வரைதல் பொருட்கள் (எ.கா. வண்ண பென்சில்கள்/குறிப்பான்கள்)
- எப்பவும் நினைவிலிருக்கும் புகைப்படங்கள்/அச்சடித்த பக்கங்கள்
- மறுசுழற்சி செய்யப்பட்ட பத்திரிகைகள் /செய்தித்தாள்கள்
- கத்தரிக்கோல் மற்றும் பசை

இன்று நீங்கள் எப்படி இருக்கிறீர்கள் என்பதை ஒருவருக்கொருவர் பகிர்ந்து கொள்வதன் மூலம் அமர்வைத் தொடங்கவும்.

செயல்பாட்டு படிகள்:

இந்தச் செயல்பாடு தனித்தனியாக (மூத்தவர்களால்) அல்லது ஜோடியாக (மூத்தவர் மற்றும் பராமரிப்பாளர்) செய்யப்படலாம்.

1. இந்தச் செயலுக்காக எப்பவும் நினைவிலிருக்கும் புகைப்படங்களைத் தேடி அவற்றை மறுபதிப்பு செய்யவும் மாற்றாக, பத்திரிகைகள் அல்லது செய்தித்தாள்களில் இதே போன்ற படங்களை நீங்கள் காணலாம்.

2. நீங்கள் சேகரித்த 3-4 படங்களைத் தேர்ந்தெடுத்து, இனிமையான நினைவுகளின் படத்தொகுப்பை உருவாக்கவும்.

3. படங்களுக்கு சில சொற்களையும் உங்கள் படத்தொகுப்பில் ஒரு தலைப்பையும் சேர்க்கவும். எ.கா: 1970 இல் பிறந்த முதல் குழந்தை, எங்கள் குடும்ப நாய் கூழாங்கற்கள் போன்றவை

4. உங்கள் இனிமையான நினைவுகளின் படத்தொகுப்பில் நீங்கள் பார்க்க விரும்பும் வேறு ஏதேனும் வடிவங்கள்/சின்னங்களை வரைவதன் மூலம் சேர்க்கவும்..

உரையாடல் தூண்டல்

குறித்துக்கொள்ளவும் பகிரப்பட்டவை

வரையப்பட்ட ஓவியத்தையும் அவர்களுக்கு அனுபவம் எப்படி இருந்தது என்பதைப் பகிர்ந்து கொள்ள மூத்தவரை அழைக்கவும் உங்களைப் பற்றியும் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்!

ஒன்றாக ஆராய சில கேள்விகள் இங்கே உள்ளன! (**உங்களுடையதைச் சேர்க்க தயங்காதீர்கள்**)

செயல்பாட்டிற்கு முன்/பின்

- நீங்கள் தேர்ந்தெடுத்த புகைப்படங்கள்/படங்கள் தொடர்பான சில நினைவுகள் என்ன?
- அந்த நினைவுகளில் நீங்கள் எப்படி உணர்ந்தீர்கள்?

செயல்பாட்டிற்கு பின்

- இந்த படத்தொகுப்பை யாருடன் பகிர்ந்து கொள்ள விரும்புகிறீர்கள், ஏன்?
- நீங்கள் படத்தொகுப்பில் எங்கு வேண்டுமானாலும் இருக்க முடியும் என்றால், நீங்கள் எங்கே இருப்பீர்கள், ஏன்?

இதையும் முயற்சிக்கவும்!

- உங்களுக்கு பிடித்த உணவங்காடி உணவின் படத்தொகுப்பை உருவாக்கவும்.

ஒன்றாக செலவழித்த நேரம் மற்றும் பகிர்ந்தமைக்கு ஒருவருக்கொருவர் நன்றி!

உங்கள் இனிமையான நினைவுகளின் படத்தொகுப்பை இங்கே உருவாக்கவும்!

கற்பனை வளமிக்க செயல்பாடு 3:
காட்சி நேரம்

கருப்பொருள்:
நினைவுகள் கடந்த காலம் பற்றி

நோக்கம் : இந்தச் செயல்பாடு நினைவுகளை ஆராய்வதோடு, பல்வேறு வாழ்க்கை நிலைகளின் முக்கிய தருணங்களைப் பற்றிய உள்நோக்குகளையும் வழங்குகிறது.

அந்தந்த படிகளின் படங்களுக்கு ஆங்கிலத்தில் உள்ள செயல்பாட்டு வளத்தைப் பார்க்கவும்:
https://for.sg/aic-heartfulconversations-p

தேவையான பொருட்கள்:

- ஏதேனும் கிடைக்கக்கூடிய வரைதல் பொருட்கள் (எ.கா. வண்ண பென்சில்கள்/குறிப்பான்கள்)
- மறுசுழற்சி செய்யப்பட்ட பத்திரிகைகள் /செய்தித்தாள்கள்
- கத்தரிக்கோல் மற்றும் பசை

இன்று நீங்கள் எப்படி இருக்கிறீர்கள் என்பதை ஒருவருக்கொருவர் பகிர்ந்து கொள்வதன் மூலம் அமர்வைத் தொடங்கவும்.

செயல்பாட்டு படிகள்:

இந்தச் செயல்பாடு தனித்தனியாக (மூத்தவர்களால்) அல்லது ஜோடியாக (மூத்தவர் மற்றும் பராமரிப்பாளர்) செய்யப்படலாம்.

1. பக்கம் 17 இல், ஒரு வண்ணத்தைத் தேர்ந்தெடுத்து, உங்கள் வாழ்க்கை எப்படி இருந்தது என்பதைக் குறிக்க சோகமான புள்ளிகளைக் குறிக்க பள்ளங்கள் மற்றும் மகிழ்ச்சியான புள்ளிகளைக் குறிக்க சிகரங்கள் என்ற வகையில் ஒரு கோடு வரையவும், அடுத்து, உங்கள் வாழ்க்கையின் அடுத்த அத்தியாயத்தைக் குறிக்க மற்றொரு நிறத்தைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்.

2. வரியின் மீது , உங்கள் குழந்தைப் பருவம் தொடர்பான 3 முக்கியமான நினைவுகளைச் சேர்க்கவும் (நீங்கள் பிறந்த நாள் முதல் உங்களின் 16 வயது வரை).

3. பிறகு, உங்கள் இளமைப் பருவம் (17-45 வயது) தொடர்பான மற்றொரு 3 குறிப்பிடத்தக்க நினைவுகளையும், உங்கள் நடுத்தர வயதுக்கு (46 வயது-தற்போது) மற்றொரு 3 நினைவுகளையும் சேர்க்கவும்.

4. உங்கள் தற்போதைய வயது மற்றும் எதிர்காலத்திற்காக, நீங்கள் இப்போது மிகவும் விரும்புவதை அல்லது நீங்கள் எதிர்பார்த்துக் கொண்டிருப்பதைக் காட்ட/பிரதிநிதித்துவப்படுத்த வெட்டி எடுக்கப்பட்ட படங்களைச் சேர்க்கவும். இந்தப் படங்கள் எதைக் குறிக்கின்றன என்பதையும் எழுதலாம்.

உரையாடல் தூண்டல்

குறித்துக்கொள்ளவும் பகிரப்பட்டவை

வரையப்பட்ட ஓவியத்தையும் அவர்களுக்கு அனுபவம் எப்படி இருந்தது என்பதைப் பகிர்ந்து கொள்ள மூத்தவரை அழைக்கவும் உங்களைப் பற்றியும் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்!

ஒன்றாக ஆராய சில கேள்விகள் இங்கே உள்ளன! (**உங்களுடையதைச் சேர்க்க தயங்காதீர்கள்**)

செயல்பாட்டிற்கு முன்/பின்

- உங்கள் குழந்தைப் பருவத்தில் நீங்கள் எங்கு வளர்ந்தீர்கள்?
- உங்கள் இளமைப் பருவ நாட்கள் எப்படி இருந்தன?

செயல்பாட்டிற்கு பின்

- பகிரப்பட்ட நினைவுகளில், உங்கள் குழந்தைப் பருவம் (நீங்கள் பிறந்த நாள் முதல் 16 வயது வரை), இளமைப் பருவம் (17-45 வயது), நடுத்தர வயது (46 வயது-இன்றைய நாள்) ஆகியவற்றிலிருந்து மிக முக்கியமானவை எவை ?
- நீங்கள் இப்போது மிகவும் ரசிக்கும் ஒரு செயல்பாடு எது, ஏன்?

இதையும் முயற்சிக்கவும்!

- ஒரு வாரத்தில் உங்களுக்கு மகிழ்ச்சியைத் தரும் செயல்களின் விரிவான காட்சி காலவரிசையை உருவாக்கவும்.

ஒன்றாக செலவழித்த நேரம் மற்றும் பகிர்ந்தமைக்கு ஒருவருக்கொருவர் நன்றி!

உங்கள் காட்சி காலவரிசையை இங்கே வரையவும்!

கற்பனை வளமிக்க செயல்பாடு 4: சின்னம் பாராட்டுக்கான

Tema: சார்ந்தது நிகழ்காலத்தை

கருப்பொருள்: இந்தச் செயல்பாடு குறிப்பிடத்தக்க நபர்களை அடையாளம் கண்டு, பாராட்டு தெரிவிக்கும் வாய்ப்பை உருவாக்குகிறது.

அந்தந்த படிகளின் படங்களுக்கு ஆங்கிலத்தில் உள்ள செயல்பாட்டு வளத்தைப் பார்க்கவும்:
https://for.sg/aic-heartfulconversations-p

தேவையான பொருட்கள்:

- ஏதேனும் கிடைக்கக்கூடிய வரைதல் பொருட்கள் (எ.கா. வண்ண பென்சில்கள்/குறிப்பான்கள்)
- வண்ண காகிதம்/பத்திரிக்கைகள்
- கத்தரிக்கோல் மற்றும் பசை

இன்று நீங்கள் எப்படி இருக்கிறீர்கள் என்பதை ஒருவருக்கொருவர் பகிர்ந்து கொள்வதன் மூலம் அமர்வைத் தொடங்கவும்.

செயல்பாட்டு படிகள்:

இந்தச் செயல்பாடு தனித்தனியாக (மூத்தவர்களால்) அல்லது ஜோடியாக (மூத்தவர் மற்றும் பராமரிப்பாளர்) செய்யப்படலாம்.

1. உங்களைச் சுற்றியுள்ள நபர்கள் மற்றும் நீங்கள் நன்றியுடன் இருக்கும் விஷயங்களைப் பற்றிக் கணக்கெடுக்கவும்.
2. நீங்கள் விரும்பும் வண்ண காகிதத்தைப் பயன்படுத்தி, எளிய அட்டையை உருவாக்க அதை பாதியாக மடியுங்கள்.
3. வரைதல் அல்லது எழுதுவதன் மூலம் நீங்கள் நன்றியுணர்வுடன் இருக்கும் ஒருவருக்கு உங்கள் பாராட்டுகளைத் தெரிவிக்கவும்..
4. முக்கியமான அல்லது அவர்கள் விரும்புவார்கள் என்று நீங்கள் நினைக்கும் படங்களுடன் அட்டையை மேலும் அலங்கரிக்கவும்..

உரையாடல் தூண்டல்

குறித்துக்கொள்ளவும் பகிரப்பட்டவை

வரையப்பட்ட ஓவியத்தையும் அவர்களுக்கு அனுபவம் எப்படி இருந்தது என்பதைப் பகிர்ந்து கொள்ள மூத்தவரை அழைக்கவும் உங்களைப் பற்றியும் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்!

ஒன்றாக ஆராய சில கேள்விகள் இங்கே உள்ளன! (**உங்களுடையதைச் சேர்க்க தயங்காதீர்கள்**)

செயல்பாட்டிற்கு முன்/பின்

- கடந்த 3 ஆண்டுகளில் நீங்கள் எதற்கு நன்றியுணர்வுடன் இருக்கிறீர்கள்?
- யாருக்கு பாராட்டு தெரிவிக்க விரும்புகிறீர்கள்?அவர்களிடம் என்ன சொல்ல விரும்புகிறீர்கள்?

செயல்பாட்டிற்கு பின்

- இன்று நீங்கள் நன்றி உணர்வுடன் பார்க்கும் மற்ற விஷயங்கள், அனுபவங்கள் மற்றும் நபர்கள் என்ன?
- இந்த அட்டையைத் தவிர, அவர்களுக்கு உங்கள் பாராட்டுக்களை வேறு ஏதேனும் வழியில் காட்ட விரும்புகிறீர்களா ? (முடிந்தால், திட்டங்களை வகுத்து செயல்படுத்தவும்!)

இதையும் முயற்சிக்கவும்!

- அன்பான வார்த்தையால் பயனடைவார்கள் என்று நீங்கள் நினைக்கும் ஒருவருக்கு பாராட்டு/நன்றியை வெளிப்படுத்த ஒரு குறிப்பை வரையவும்/எழுதவும்!

ஒன்றாக செலவழித்த நேரம் மற்றும் பகிர்ந்தமைக்கு ஒருவருக்கொருவர் நன்றி!

அட்டையின் புகைப்படத்தை இங்கே ஒட்டவும் மற்றும்/அல்லது இந்த அட்டை யாருக்காகவும் எதற்காகவும் என்பதைக் குறிக்கும் காட்சிகள் மற்றும் புள்ளிகளின் முக்கிய விவரங்களைச் சேர்க்கவும்,

கற்பனை வளமிக்க செயல்பாடு 5: சிற்பம்உருவப்படம்

Tema: சார்ந்தது நிகழ்காலத்தை

நோக்கம்: இந்தச் செயல்பாடு சுற்றுச்சூழலைப் பற்றிய விழிப்புணர்வை அதிகரிக்கவும், கண்காணிப்புத் திறனை அதிகரிக்கவும், படைப்பாற்றல் மற்றும் வேடிக்கைக்கான வழிகளை வழங்கவும் ஊக்குவிக்கிறது.

அந்தந்த படிகளின் படங்களுக்கு ஆங்கிலத்தில் உள்ள செயல்பாட்டு வளத்தைப் பார்க்கவும்:
https://for.sg/aic-heartfulconversations-p

தேவையான பொருட்கள்:

- உங்கள் சூழலில் கண்டறிந்த பொருட்கள்
- கைபேசி கேமரா (விரும்பினால்)

இன்று நீங்கள் எப்படி இருக்கிறீர்கள் என்பதை ஒருவருக்கொருவர் பகிர்ந்து கொள்வதன் மூலம் அமர்வைத் தொடங்கவும்.

செயல்பாட்டு படிகள்:

இந்தச் செயல்பாடு தனித்தனியாக (மூத்தவர்களால்) அல்லது ஜோடியாக (மூத்தவர் மற்றும் பராமரிப்பாளர்) செய்யப்படலாம்.

1. 10 நிமிடங்களுக்குள், உங்கள்/ஒருவருக்கொருவர் உருவப்படத்தை உருவாக்க உதவும் 5 வகையான பொருட்களைக் கண்டுபிடிக்க அந்த இடத்தில் புதையலை தேடவும் .
2. கிடைத்த பொருட்களைப் பயன்படுத்தி, உங்கள்/ஒருவருக்கொருவர் வேடிக்கையான உருவப்படத்தை உருவாக்க அவற்றைச் சேகரிக்கவும்.
3. உங்களால் முடிந்தவரை கற்பனைத்திறனுடன் இருங்கள்! பொருட்களை வெவ்வேறு கோணங்களில் வைக்க அல்லது வேறுவிதமாகப் பயன்படுத்த முயற்சிக்கவும்.
4. உங்கள் உருவப்படத்துடன் புகைப்படம் எடுக்க நில்லுங்கள் அல்லது உங்கள் கூட்டாளரை அவர்களின் உருவப்படத்துடன் புகைப்படம் எடுக்க அழைக்கவும். (விரும்பினால்).

உரையாடல் தூண்டல்

குறித்துக்கொள்ளவும் பகிரப்பட்டவை

வரையப்பட்ட ஓவியத்தையும் அவர்களுக்கு அனுபவம் எப்படி இருந்தது என்பதைப் பகிர்ந்து கொள்ள மூத்தவரை அழைக்கவும் உங்களைப் பற்றியும் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்!

ஒன்றாக ஆராய சில கேள்விகள் இங்கே உள்ளன! (**உங்களுடையதைச் சேர்க்க தயங்காதீர்கள்**)

செயல்பாட்டிற்கு முன்/பின்

- இந்தச் செயல்பாட்டிற்கு ஏன் இந்தப் பொருட்களைத் தேர்ந்தெடுத்தீர்கள்?
- உங்களால் உருவாக்கப்பட்ட உருவப்படம்இல் உங்களுக்கு என்ன பிடிக்கும்?

செயல்பாட்டிற்கு பின்

- இந்த உருவப்படத்திற்கு ஒரு அதீத சக்தி இருந்தால், அது என்னவாக இருக்கும், ஏன்?
- 2 உருவப்படங்களும் உரையாடினால், அவர்கள் ஒருவருக்கொருவர் என்ன சொல்வார்கள்?

இதையும் முயற்சிக்கவும்!

- புகைப்பட பதிவை ஒட்டவும் அல்லது உங்கள் வேடிக்கையான சிற்ப ஓவியங்களின் விவரங்களை இங்கே வரையவும்!

ஒன்றாக செலவழித்த நேரம் மற்றும் பகிர்ந்தமைக்கு ஒருவருக்கொருவர் நன்றி!

புகைப்பட பதிவை ஒட்டவும் அல்லது உங்கள் வேடிக்கையான சிற்ப ஓவியங்களின் விவரங்களை இங்கே வரையவும்!

கற்பனை வளமிக்க செயல்பாடு 6:
இடம் வசதியாக உணரும்

Tema:
சார்ந்தது நிகழ்காலத்தை

நோக்கம்:இந்தச் செயல்பாடு, சிறந்த மோட்டார் திறன்களை ஈடுபடுத்தும் போது உங்களை வசதியாக உணரவைக்கும் ஆதாரங்கள் என்ன என்பதை ஆராய்கிறது.

அந்தந்த படிகளின் படங்களுக்கு ஆங்கிலத்தில் உள்ள செயல்பாட்டு வளத்தைப் பார்க்கவும்:
https://for.sg/aic-heartfulconversations-p

தேவையான பொருட்கள்:

- ஏதேனும் கிடைக்கக்கூடிய வரைதல் பொருட்கள்(எ.கா. வண்ண பென்சில்கள்/குறிப்பான்கள்)
- காகிதம் (ஓரிகமி பெட்டிக்கு)
- கண்டுபிடிக்கப்பட்ட சிறிய பொருட்கள்
- கத்தரிக்கோல் மற்றும் பசை

இன்று நீங்கள் எப்படி இருக்கிறீர்கள் என்பதை ஒருவருக்கொருவர் பகிர்ந்து கொள்வதன் மூலம் அமர்வைத் தொடங்கவும்.

செயல்பாட்டு படிகள்:

இந்தச் செயல்பாடு தனித்தனியாக (மூத்தவர்களால்) அல்லது ஜோடியாக (மூத்தவர் மற்றும் பராமரிப்பாளர்) செய்யப்படலாம்.

1. ஒரு இனிமையான மற்றும் வசதியாக உணரும் இடத்தை நினைவுகூருங்கள் அல்லது கற்பனை செய்து பாருங்கள்.
2. உங்கள் வசதியாக உணரும் இடத்தை மீண்டும் உருவாக்குவோம்.
3. ஓரிகமி பெட்டியை மடிக்க அடுத்த பக்கத்தில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள படிகளைப் பின்பற்றவும்.
4. உங்கள் வாழ்க்கையில் உள்ள முக்கிய நபர்களைக் குறிக்கும் வகையில், சிறிய அளவில் காணப்படும் பொருட்களைச் சேர்த்து, எளிய வடிவங்களை வரையவும்.

அந்தந்த படிகளின் படங்களுக்கு ஆங்கிலத்தில் உள்ள செயல்பாட்டு வளத்தைப் பார்க்கவும்:
https://for.sg/aic-heartfulconversations-p

ஓரிகமி பெட்டியின் படிகள்*

1. காகிதத்தை பாதியாக மடியுங்கள்.
2. காகிதத்தை பாதியாக மடியுங்கள்.
3. ஒரு முக்கோணத்தை உருவாக்க ⇨ இங்கிருந்து பாக்கெட்டைத் திறந்து காகிதத்தை தட்டையாக்குங்கள்.
4. காகிதத்தைத் திருப்புங்கள்.
5. ஒரு முக்கோணத்தை உருவாக்க ⇦ இங்கிருந்து பாக்கெட்டைத் திறந்து காகிதத்தை தட்டையாக்குங்கள.
6. காகிதத்தைத் திறக்கவும், அதனால் 2 முக்கோணங்கள் முன்னும் பின்னும் சேர்ந்தது போல் இருக்கும்
7. புள்ளிக் கோடுகளிலிருந்து மையத்தை நோக்கி காகிதத்தின் இரு பக்கங்களையும் மடித்து, காகிதத்தின் மறுபக்கத்திலும் இதைச் செய்யவும்.
8. புள்ளிக் கோடுகளிலிருந்து காகிதத்தை மடித்து, காகிதத்தின் மறுபக்கத்திலும் இதைச் செய்யவும்
9. இங்கிருந்து பாக்கெட்டைத் திறக்கவும் ⇧
10. காகிதத்தைப் புரட்டினால், பெட்டி முடிந்தது!

*Shingu, F.. (2013) பெட்டி 3ல் இருந்து தழுவி எடுக்கப்பட்டது.
நடமாடும் ஓரிகமி.
https://en.origami-mobile.com/traditional/13-box3/zu.html இலிருந்து பெறப்பட்டது

உரையாடல் தூண்டல்

குறித்துக்கொள்ளவும் பகிரப்பட்டவை

வரையப்பட்ட ஓவியத்தையும் அவர்களுக்கு அனுபவம் எப்படி இருந்தது என்பதைப் பகிர்ந்து கொள்ள மூத்தவரை அழைக்கவும் உங்களைப் பற்றியும் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்!

ஒன்றாக ஆராய சில கேள்விகள் இங்கே உள்ளன! (**உங்களுடையதைச் சேர்க்க தயங்காதீர்கள்**)

செயல்பாட்டிற்கு முன்/பின்

- நீங்கள் உருவாக்கிய இந்த வசதியாக உணரும் இடத்தைப் பற்றி மேலும் பகிர்ந்து கொள்ள முடியுமா?
- இது நீங்கள் முன்பு சென்ற இடத்தின் பிரதியா?

செயல்பாட்டிற்கு பின்

- உங்கள் வசதியாக உணரும் இடத்தின் உள்ளே என்ன இருக்கிறது? அந்தப் பொருட்களைப் பற்றி பகிர்ந்து கொள்ள முடியுமா?
- இந்த வசதியாக உணரும் இடத்திற்கு இப்போது எப்படி செல்வது?

இதையும் முயற்சிக்கவும்!

- உங்களுக்கு மகிழ்ச்சியைத் தரும் இடத்தைப் பற்றி ஒரு பெட்டியை உருவாக்கி அதைப் பற்றிப் பகிரவும்!

ஒன்றாக செலவழித்த நேரம் மற்றும் பகிர்ந்தமைக்கு ஒருவருக்கொருவர் நன்றி!

உங்கள் ஓரிகமி பெட்டியை ஒட்டவும் அல்லது உங்கள் வசதியாக உணரும் இடத்தின் முக்கிய விவரங்களை இங்கே சேர்க்கவும்!

கற்பனை வளமிக்க செயல்பாடு 7: ஆதரவு மற்றும் இணைப்பகள்

Tema:
சார்ந்தது நிகழ்காலத்தை

நோக்கம்: இந்தச் செயல்பாடு ஆதரவு வலைத்தளங்களைப் பிரதிபலிக்கும் ஒரு தளத்தை வழங்குகிறது மற்றும் தனிநபர் மற்றும் பிறரிடம் தாக்கம் ஏற்படுத்தும் வகையில் அதன் நேர்மறையான தாக்கத்தை அங்கீகரிக்க வாய்ப்பை வழங்குகிறது.

அந்தந்த படிகளின் படங்களுக்கு ஆங்கிலத்தில் உள்ள செயல்பாட்டு வளத்தைப் பார்க்கவும்:
https://for.sg/aic-heartfulconversations-p

தேவையான பொருட்கள்:

- உங்கள் சூழலில் கண்டறிந்த பொருட்கள்

இன்று நீங்கள் எப்படி இருக்கிறீர்கள் என்பதை ஒருவருக்கொருவர் பகிர்ந்து கொள்வதன் மூலம் அமர்வைத் தொடங்கவும்.

செயல்பாட்டு படிகள்:

இந்தச் செயல்பாடு தனித்தனியாக (மூத்தவர்களால்) அல்லது ஜோடியாக (மூத்தவர் மற்றும் பராமரிப்பாளர்) செய்யப்படலாம்.

1. பக்கம் 30 இல் உங்கள் கையின் வெளிப்புறத்தை ஒட்டி வரையவும் .
2. விரல்கள் வரையப்பட்ட இடத்தில், முக்கிய ஆதரவு மற்றும் நீங்கள் பெற்ற/இணைப்புகள் பற்றி எழுதவும்.
3. உள்ளங்கையில், இந்த ஆதரவு மற்றும் இணைப்புகளின் விளைவாக நீங்கள் பெற்றவற்றின் வரைபடங்கள் / வார்த்தைகளால் அலங்கரிக்கவும்.
4. பொருத்தமானது என்றால், உங்கள் வாழ்க்கையில் குறிப்பிடத்தக்க மற்றும் உங்களுக்கு மகிழ்ச்சியையும் ஆதரவையும் தரும் நபர்களின் பெயர்களை எழுதுங்கள்.

உரையாடல் தூண்டல்

குறித்துக்கொள்ளவும் பகிரப்பட்டவை

வரையப்பட்ட ஓவியத்தையும் அவர்களுக்கு அனுபவம் எப்படி இருந்தது என்பதைப் பகிர்ந்து கொள்ள மூத்தவரை அழைக்கவும் உங்களைப் பற்றியும் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்!

ஒன்றாக ஆராய சில கேள்விகள் இங்கே உள்ளன! (**உங்களுடையதைச் சேர்க்க தயங்காதீர்கள்**)

செயல்பாட்டிற்கு முன்/பின்

- நீங்கள் என்ன ஆதரவைப் பெற்றுள்ளீர்கள் மற்றும் அது உங்களை எவ்வாறு பாதித்தது/தொடர்ந்து பாதிக்கிறது ?
- உங்களுக்கு ஆதரவு தேவைப்படும்போது உங்களுக்காக அங்கு இருந்தவர்கள் யார்?

செயல்பாட்டிற்கு பின்

- இப்போது உங்களுக்கு ஆதரவை வழங்குவது யார்?
- அவர்களுக்கு என்ன வகையான ஆதரவை வழங்குகிறீர்கள்?
- உங்கள் ஆதரவு அவர்களின் வாழ்க்கையில் ஏற்படுத்திய நேர்மறையான தாக்கம் என்னவென்று நீங்கள் நினைக்கிறீர்கள்?
- வேறு என்ன வகையான ஆதரவு வருங்காலத்தில் பயனுள்ளதாக இருக்கும்(அவர்களுக்கு/உங்களுக்கு)?

இதையும் முயற்சிக்கவும்!

- இந்தச் செயல்பாட்டைப் பிரதி எடுக்கவும் , இந்த நேரத்தில், வலிமையின் ஆதாரங்களை அடையாளம் காணவும்.

ஒன்றாக செலவழித்த நேரம் மற்றும் பகிர்ந்தமைக்கு ஒருவருக்கொருவர் நன்றி!

உங்கள் ஆதரவு மற்றும் இணைப்புகளை இங்கே வரையவும்!

கற்பனை வளமிக்க செயல்பாடு 8:
புதையல் பெட்டி ஞானம்

Tema:
ஞானம் எதிர்காலத்திற்கான

நோக்கம்: இந்தச் செயல்பாடு, பல ஆண்டுகளாகப் பெற்ற வாழ்க்கைப் பாடங்கள், ஞானங்கள் மற்றும் அறிவைப் பகிர்ந்து கொள்ள உதவுகிறது.

அந்தந்த படிகளின் படங்களுக்கு ஆங்கிலத்தில் உள்ள செயல்பாட்டு வளத்தைப் பார்க்கவும்:
https://for.sg/aic-heartfulconversations-p

தேவையான பொருட்கள்:

- ஏதேனும் கிடைக்கக்கூடிய வரைதல் பொருட்கள்(எ.கா. வண்ண பென்சில்கள்/குறிப்பான்கள்)
- மறுசுழற்சி செய்யப்பட்ட காலி பெட்டி
- மறுசுழற்சி செய்யப்பட்ட படங்கள் அல்லது வார்த்தைகள்
- பத்திரிகைகள் /செய்தித்தாள்கள்
- கத்தரிக்கோல் மற்றும் பசை

இன்று நீங்கள் எப்படி இருக்கிறீர்கள் என்பதை ஒருவருக்கொருவர் பகிர்ந்து கொள்வதன் மூலம் அமர்வைத் தொடங்கவும்.

செயல்பாட்டு படிகள்:

இந்தச் செயல்பாடு தனித்தனியாக (மூத்தவர்களால்) அல்லது ஜோடியாக (மூத்தவர் மற்றும் பராமரிப்பாளர்) செய்யப்படலாம்.

1. மகிழ்ச்சியான மற்றும் உற்சாகம் மிகுந்த வாழ்க்கைக்கான உதவிக்குறிப்புகளுடன் உங்கள் ஞானப் பெட்டியை உருவாக்கவும் .

2. காகிதத் துண்டுகளில் உங்கள் குறிப்புகளை வரையவும் அல்லது எழுதவும். எல்லாவற்றையும் சேகரித்து, நீங்கள் தேர்ந்தெடுத்த பெட்டியில் வைக்கவும்.

3. பெட்டியை அலங்கரித்து, தனிப்பயனாக்குங்கள், இதனால் அது உங்களுடைய சொந்த ஞானப் பொக்கிஷமாக மாறும், அதை நீங்கள் குறிப்பிடலாம் அல்லது வேறொருவருக்கு பரிசளிக்கலாம்.

உரையாடல் தூண்டல்

குறித்துக்கொள்ளவும் பகிரப்பட்டவை

வரையப்பட்ட ஓவியத்தையும் அவர்களுக்கு அனுபவம் எப்படி இருந்தது என்பதைப் பகிர்ந்து கொள்ள மூத்தவரை அழைக்கவும் உங்களைப் பற்றியும் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்!

ஒன்றாக ஆராய சில கேள்விகள் இங்கே உள்ளன! (**உங்களுடையதைச் சேர்க்க தயங்காதீர்கள்**)

செயல்பாட்டிற்கு முன்/பின்

- உங்கள் பெட்டியில் நீங்கள் சேர்த்த அனைத்து ஞானத் துண்டுகளிலும், மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கைக்கு மிக முக்கியமான ஞானம்/அறிவுரை எது என்று நீங்கள் நினைக்கிறீர்கள்?
- கடினமான காலங்களில் நினைவில் கொள்ள வேண்டிய ஞானம் எது?

செயல்பாட்டிற்கு பின்

- நீங்கள் உங்களுடைய இள வயது பதிப்பிற்கு ஒரு ஞானத்தை சொல்ல முடிந்தால் என்ன ஞானத்தை சொல்ல விரும்புகிறீர்கள்?
- நீங்கள் உங்களுடைய முதுமை வயது பதிப்பிற்கு ஒரு ஞானத்தை சொல்ல முடிந்தால் என்ன ஞானத்தை சொல்ல விரும்புகிறீர்கள்?
- இந்த படத்தொகுப்பை யாருடன் பகிர்ந்து கொள்ள விரும்புகிறீர்கள், ஏன்?

இதையும் முயற்சிக்கவும்!

- உங்கள் கருத்துக்கு ஒத்துப்போகும் மற்றொரு மொழியில் உள்ள சொற்களைச் சேர்த்து உங்கள் ஞான வார்த்தைகளை விரிவுபடுத்துங்கள்!

ஒன்றாக செலவழித்த நேரம் மற்றும் பகிர்ந்தமைக்கு ஒருவருக்கொருவர் நன்றி!

புகைப்பட பதிவை ஒட்டவும் அல்லது உங்கள் ஞானப் பொக்கிஷத்தின் விவரங்களை இங்கே சேர்க்கவும்!

கற்பனை வளமிக்க செயல்பாடு 9:
குடும்பக் கதைகள் உயிர்ப்பிக்கப்படுகின்றன

Tema:
ஞானம்
எதிர்காலத்திற்கான

நோக்கம்: இந்தச் செயல்பாடு தனிநபருக்கு முக்கியமான ஒரு கதையை வெளிப்படுத்துகிறது மற்றும் அவர்/அவள் மற்றவர்களுக்கு புதிய மற்றும் ஈர்க்கக்கூடிய விதத்தில் கடத்த விரும்பும் முக்கிய விஷயங்களைக் எடுத்துரைக்கிறது .

அந்தந்த படிகளின் படங்களுக்கு ஆங்கிலத்தில் உள்ள செயல்பாட்டு வளத்தைப் பார்க்கவும்:
https://for.sg/aic-heartfulconversations-p

தேவையான பொருட்கள்:

- ஏதேனும் கிடைக்கக்கூடிய வரைதல் பொருட்கள்(எ.கா. வண்ண பென்சில்கள்/குறிப்பான்கள்)
- குச்சிகள்/ஐஸ்கிரீம் குச்சிகள்
- வண்ணத் தாள் மற்றும்/அல்லது பத்திரிகைகளிலிருந்து படங்கள்
- கத்தரிக்கோல் மற்றும் பசை
- காணொளிகளை பதிவு செய்ய கைபேசி

இன்று நீங்கள் எப்படி இருக்கிறீர்கள் என்பதை ஒருவருக்கொருவர் பகிர்ந்து கொள்வதன் மூலம் அமர்வைத் தொடங்கவும்.

செயல்பாட்டு படிகள்:

இந்தச் செயல்பாடு தனித்தனியாக (மூத்தவர்களால்) அல்லது ஜோடியாக (மூத்தவர் மற்றும் பராமரிப்பாளர்) செய்யப்படலாம்.

1. நீங்கள் வியந்து நோக்கும் ஒருவர்/குடும்ப உறுப்பினர் அவர்களின் சவால்களை எவ்வாறு சமாளித்தார்கள் மற்றும் அவர்கள் வெளிப்படுத்திய பலம்/ஞானம் பற்றிய கதையைப் பகிரவும்.

2. எழுத்துக்கள், இடங்கள் மற்றும் பொருள்களை வரையவும். மாற்றாக, நீங்கள் பத்திரிகைகளிலிருந்து படங்களைப் பயன்படுத்தலாம்.

3. படங்களை வெட்டி குச்சிகளில் ஒட்டுவதன் மூலம் குச்சி பொம்மைகளை உருவாக்கவும். அவற்றை இணைக்க நீங்கள் ஒட்டும் நாடாவைப் பயன்படுத்தலாம்.

4. வருங்கால சந்ததியினருக்கு எடுத்துச் செல்ல கதையை விவரிக்க ஒரு பொம்மை நிகழ்ச்சியை உருவாக்கவும்.

5. இந்தக் கதையை காணொளி வடிவில் பதிவு செய்து, அன்பானவர்களுடன் பகிர்ந்துகொள்ள கைபேசியைப் பயன்படுத்தவும்.

உரையாடல் தூண்டல்

குறித்துக்கொள்ளவும் பகிரப்பட்டவை

வரையப்பட்ட ஓவியத்தையும் அவர்களுக்கு அனுபவம் எப்படி இருந்தது என்பதைப் பகிர்ந்து கொள்ள மூத்தவரை அழைக்கவும் உங்களைப் பற்றியும் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்!

ஒன்றாக ஆராய சில கேள்விகள் இங்கே உள்ளன! (**உங்களுடையதைச் சேர்க்க தயங்காதீர்கள்**)

செயல்பாட்டிற்கு முன்/பின்

- உங்கள் கதையில் நீங்கள் குறிப்பிட்டுள்ள நபர், அவர்/அவள் எப்படிப்பட்டவர்? பற்றி மேலும் பகிர முடியுமா?
- உங்கள் கதையில் பகிரப்பட்ட பலம்/ஞானங்கள் என்ன?

செயல்பாட்டிற்கு பின்

- தற்போது உங்கள் வாழ்க்கையில் இந்த பலம்/ஞானங்கள் தொடர்ந்து இருக்க நீங்கள் என்ன செய்யலாம்?
- இந்தக் கதையின் மூலம் மற்றவர்கள் பெறுவார்கள் என்று நீங்கள் நம்பும் முக்கிய அம்சங்கள் என்ன?

இதையும் முயற்சிக்கவும்!

- மற்றொரு குறிப்பிடத்தக்க வாழ்க்கை கதைக்கு பொம்மைகளை உருவாக்கவும்.

ஒன்றாக செலவழித்த நேரம் மற்றும் பகிர்ந்தமைக்கு ஒருவருக்கொருவர் நன்றி!

ஒவ்வொரு கதாபாத்திரத்தையும் ஒட்டுவில்லையிட்டு , அவர்கள் கதையில் என்ன செய்தார்கள் என்பதை எழுதுங்கள்.

கற்பனை வளமிக்க செயல்பாடு 10:
நம்பிக்கைக்கான செய்திகள் மற்றும் ஊக்குவிப்பு

Tema:
ஞானம்
எதிர்காலத்திற்கான

நோக்கம்: இந்தச் செயல்பாடு, தனிநபர் எதைப் பற்றி நம்பிக்கையுடன் இருக்கிறார் என்பதை ஆராய்வதோடு, எதிர்கால சந்ததியினர் மற்றும் பிற அன்புக்குரியவர்களுக்கு நம்பிக்கையைப் பரப்புவதற்கும் ஆதரவை வழங்குவதற்கும் ஒரு தளத்தை வழங்குகிறது.

அந்தந்த படிகளின் படங்களுக்கு ஆங்கிலத்தில் உள்ள செயல்பாட்டு வளத்தைப் பார்க்கவும்:
https://for.sg/aic-heartfulconversations-p

தேவையான பொருட்கள்:

- ஏதேனும் கிடைக்கக்கூடிய வரைதல் பொருட்கள்(எ.கா. வண்ண பென்சில்கள்/குறிப்பான்கள்)
- கத்தரிக்கோல் மற்றும் பசை

இன்று நீங்கள் எப்படி இருக்கிறீர்கள் என்பதை ஒருவருக்கொருவர் பகிர்ந்து கொள்வதன் மூலம் அமர்வைத் தொடங்கவும்.

செயல்பாட்டு படிகள்:

இந்தச் செயல்பாடு தனித்தனியாக (மூத்தவர்களால்) அல்லது ஜோடியாக (மூத்தவர் மற்றும் பராமரிப்பாளர்) செய்யப்படலாம்.

1. அடுத்த பக்கத்தில் இதய வடிவ வார்ப்புருவை வெட்டி மடியுங்கள்.

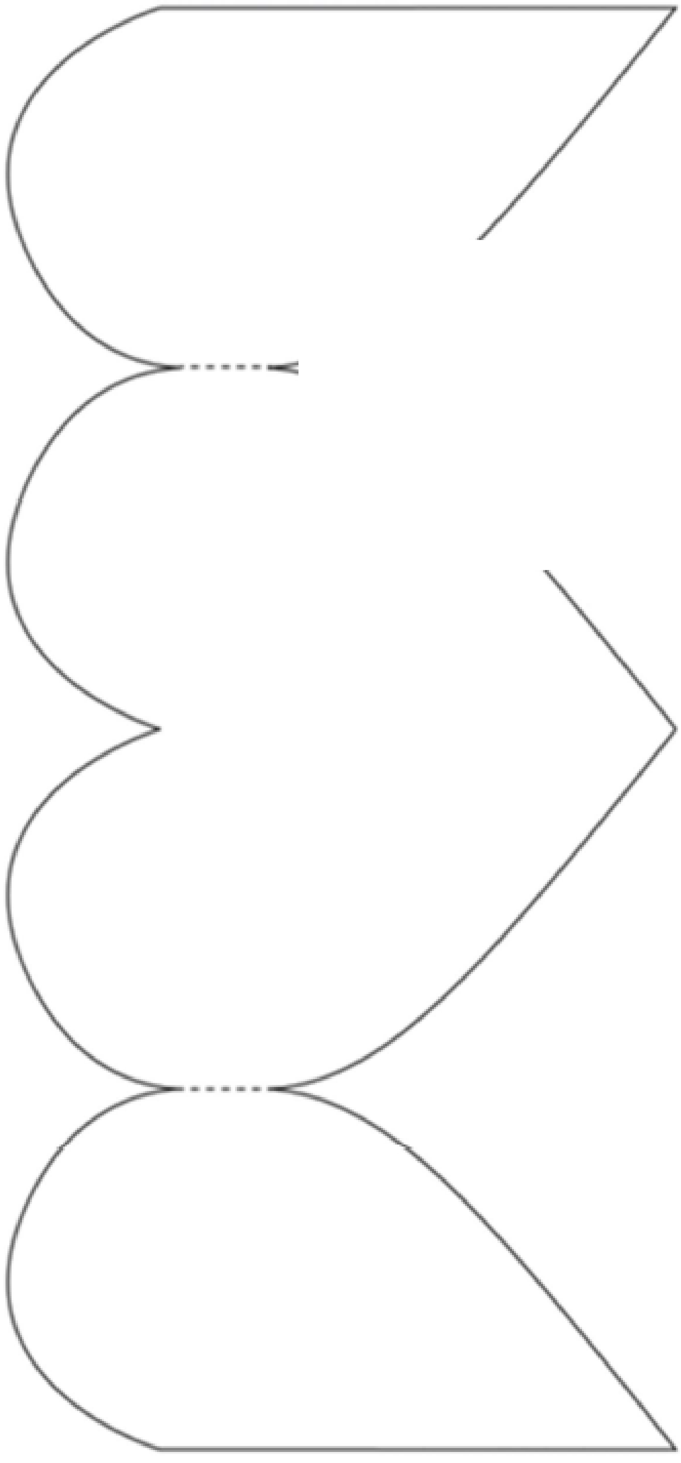
2. உங்கள் நம்பிக்கை மற்றும் ஊக்கமளிக்கும் செய்திகளை இதயத்தின் மையத்தில் எழுதி, வருங்கால சந்ததியினர்/அன்பானவர்களுக்காக அன்பினால் அலங்கரிக்கவும்.

3. உங்களை விட இளையவர்/பிற அன்பானவர்களிடம் உங்கள் செய்திகளைப் பகிர்ந்து படிக்கவும்.

இதய வடிவ வார்ப்புரு

திடமான கோட்டுடன் வெட்டுங்கள் __________

புள்ளியிடப்பட்ட கோட்டுடன் மடியுங்கள் - - - - - - -



வெற்றிடம்

உரையாடல் தூண்டல்

குறித்துக்கொள்ளவும் பகிரப்பட்டவை

வரையப்பட்ட ஓவியத்தையும் அவர்களுக்கு அனுபவம் எப்படி இருந்தது என்பதைப் பகிர்ந்து கொள்ள மூத்தவரை அழைக்கவும் உங்களைப் பற்றியும் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்!

ஒன்றாக ஆராய சில கேள்விகள் இங்கே உள்ளன! (**உங்களுடையதைச் சேர்க்க தயங்காதீர்கள்**)

செயல்பாட்டிற்கு முன்/பின்

- நீங்கள் என்ன ஊக்கம் மற்றும் நம்பிக்கையான வார்த்தைகளைப் பகிர்ந்துள்ளீர்கள்?
- ஒருவர் மனச்சோர்விலிருக்கும் போது அவரை உற்சாகப்படுத்த எது மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும்?

செயல்பாட்டிற்கு பின்

- உங்களைச் சுற்றியுள்ளவர்கள் இந்த நம்பிக்கைகளை அடைவதற்கும், உற்சாகம் பெறுவதற்கும் நீங்கள் என்ன செய்ய விரும்புகிறீர்கள்?
- எதிர்காலத்திற்கான உங்களுக்கான நம்பிக்கைகள் என்ன? இதை நோக்கி நீங்கள் எடுக்கும் முதல் படி என்ன?

இதையும் முயற்சிக்கவும்!

- உங்களுக்கான நம்பிக்கை மற்றும் ஊக்கமளிக்கும் செய்தியை எழுதவும்/வரையவும் மற்றும் நேர்மறையாக இருக்க தினசரி நினைவூட்டலாக செயல்படக்கூடிய இடத்தில் வைக்கவும்!

ஒன்றாக செலவழித்த நேரம் மற்றும் பகிர்ந்தமைக்கு ஒருவருக்கொருவர் நன்றி!

ஒரு புகைப்படப் பதிவை ஒட்டவும் அல்லது உங்கள் நம்பிக்கை மற்றும் ஊக்கமளிக்கும் செய்திகளின் விவரங்களை இங்கே எழுதுங்கள்!

மற்ற வளங்கள்

ஒருங்கிணைந்த பராமரிப்பு அமைப்பு (AIC) ஆரோக்கியத் திட்டம், வாழ்க்கைத் தரம் மற்றும் நல்வாழ்வை மேம்படுத்த அர்த்தமுள்ள செயல்பாடுகள் மூலம் மூத்தவர்களை ஈடுபடுத்துகிறது.

திட்டத்தின் கீழ் கிடைக்கும் பிற செயல்பாட்டுக் கருவிகளைப் பார்க்கவும்!

செல்லவும் https://www.aic.sg/Age-Well/AIC-Wellness-Programme

அல்லது மேலும் தகவலுக்கு QR குறியீட்டை ஸ்கேன் செய்யவும்.

அதிக பராமரிப்புத் தேவைகளைக் கொண்ட மூத்தவர்களுக்கான மகிழ்ச்சியுடன் ஈடுபடும் கருவித்தொகுப்பு

சிங்கப்பூர்த் தொழில்நுட்பப் பல்கலைக்கழகத்துடன் இணைந்து உருவாக்கப்பட்டது, இந்த செயல்பாட்டுக்கருவி 12 செயல்பாட்டு யோசனைகளைக் கொண்டுள்ளது, மேலும் இது பணியாளர்கள்/தன்னார்வத் தொண்டர்கள்/பராமரிப்பாளர்களுக்கு எளிய மற்றும் அர்த்தமுள்ள செயல்களில் ஈடுபடுவதற்கான உதவிக்குறிப்புகளைக் கொண்டுள்ளது.

https://for.sg/aic-joyfullyengaged-toolkit

அன்றாட வாழ்க்கையில் வண்ணங்கள்

இந்த உவமை அடிப்படையிலான செயல்பாட்டுக் கையேட்டில் சிங்கப்பூரின் காட்சிகள், ஒலிகள், சுவைகள் மற்றும் அனைத்தையும் சித்தரிக்கும் 56 படங்கள் உள்ளன. ஒருவரையொருவர் பற்றிய புதிய தகவல்களைக் கண்டறிய படங்களுடன் தொடர்புடைய நினைவுகளைப் பற்றி விவாதிக்கும்போது, மூத்தவர்கள், பராமரிப்பாளர்கள் மற்றும் அவர்களது அன்புக்குரியவர்கள் அனைவருக்கும் மகிழ்ச்சியாக இருக்கும் வகையில் அவைகள் அமைக்கப்பட்டுள்ளன .

https://for.sg/aic-colourseveryday-p

கலை, முதுமை அடைதல் மற்றும் நல்வாழ்வு கருவித்தொகுப்பு

நன்யாங் தொழில்நுட்ப பல்கலைக்கழகத்துடன் இணைந்து உருவாக்கப்பட்டது, இந்த கருவித்தொகுப்பில் சமூக பராமரிப்பு வசதிகளில் கூடுதல் உதவி தேவைப்படுவது உட்பட, பரந்த அளவிலான முதியவர்களுக்கு ஏற்ற எட்டு கலை சார்ந்த செயல்பாடுகள் உள்ளன. ஐக்கிய பேரரசின் புதிய பொருளாதார அறக்கட்டளையின் "நல்வாழ்வுக்கான ஐந்து வழிகள்" மூலம் செயல்பாடுகளும் வழிநடத்தப்படுகின்றன.

https://for.sg/aic-artageing-toolkit-hr

மற்ற வளங்கள்

கீழே உள்ள வளங்கள் முதுமைகால மறதி நோய் உள்ளவர்களுக்கும் அவர்களைப் பராமரிப்பவர்களுக்கும் ஏற்றது.

செல்லவும் ஸ்கேன் செய்யவும_அல்லது மேலும் தகவலுக்கு QR குறியீட்டை ஸ்கேன் செய்யவும

https://aic.sg/Caregiving-Support/Dementia-Support

முதுமைக்கால மறதிநோயுடன் வாழ்வது: பராமரிப்பவர்களுக்கான ஒரு ஆதார தொகுப்பு

"பராமரிப்பு வழங்குதல்" என்பது "முதுமைகால மறதி நோயுடன் வாழ்வது - பராமரிப்பாளர்களுக்கான ஒரு ஆதார தொகுப்பு" என்ற 4-பகுதி தொடரின் ஒரு பகுதியாகும், இது முதுமைகால மறதி நோய் பற்றிய அத்தியாவசிய தகவல், நடைமுறை குறிப்புகள், செயல்பாடுகள் மற்றும் வளங்களை வழங்கி, பராமரிப்பாளர்களுக்கு அவர்களின் அன்புக்குரியவர்களைக் கவனித்துக்கொள்வதில் உதவுகிறது.

https://www.dementiahub.sg/resource/living-with-dementia-providing-care/

நமஸ்தே கேர் காணொளி

நமஸ்தே கேர் என்பது முதுமைகால மறதி நோயுடன் வாழும் நபர்களைப் பராமரிப்பதற்கான ஒரு நபரை மையமாகக் கொண்ட அணுகுமுறையாகும். ஒருங்கிணைந்த பராமரிப்பு அமைப்பு மற்றும் அபெக்ஸ் ஹார்மனி லாட்ஜ் இணைந்து உருவாக்கிய இந்தக் காணொளி , நமஸ்தே கேரை எப்படி மென்மையான மசாஜ் முறையில் பயிற்சி செய்வது என்பது குறித்த படிப்படியான வழிகாட்டியை வழங்குகிறது.

https://www.dementiahub.sg/resource/namaste-care-training-for-caregivers/

முதுமைக்கால மறதி மையம்

முதுமைக்கால மறதி நோய் தொடர்பான சிங்கப்பூரின் முதல் ஒரு நிறுத்த சேவை வள இணையவாசல் , ஒருங்கிணைந்த பராமரிப்பு அமைப்பு மற்றும் டிமென்ஷியா சிங்கப்பூர் நிறுவனத்தால் இணைந்து உருவாக்கப்பட்டது, இது முதுமைக்கால மறதி நோய் குறித்த மிகவும் பொருத்தமான, விரிவான மற்றும் புதுப்பித்த தகவல் மற்றும் வளங்களைக் கொண்டுள்ளது.

https://www.dementiahub.sg/

கடந்த கால
நினைவுகள்

மனம் நிறைந்த உரையாடல்கள்

நிகழ்காலத்தைச்
சேர்ந்தது

எதிர்காலத்திற்கான
ஞானம்

For more activity toolkits, visit:

若想获取其他活动手册，请浏览:

Ingin mencuba aktiviti-aktiviti lain? Lungsuri:

இதுபோன்ற மற்ற நடவடிக்கை பயிற்சி கையேடுகளை பார்வையிட:

https://for.sg/AIC-Wellness-Programme