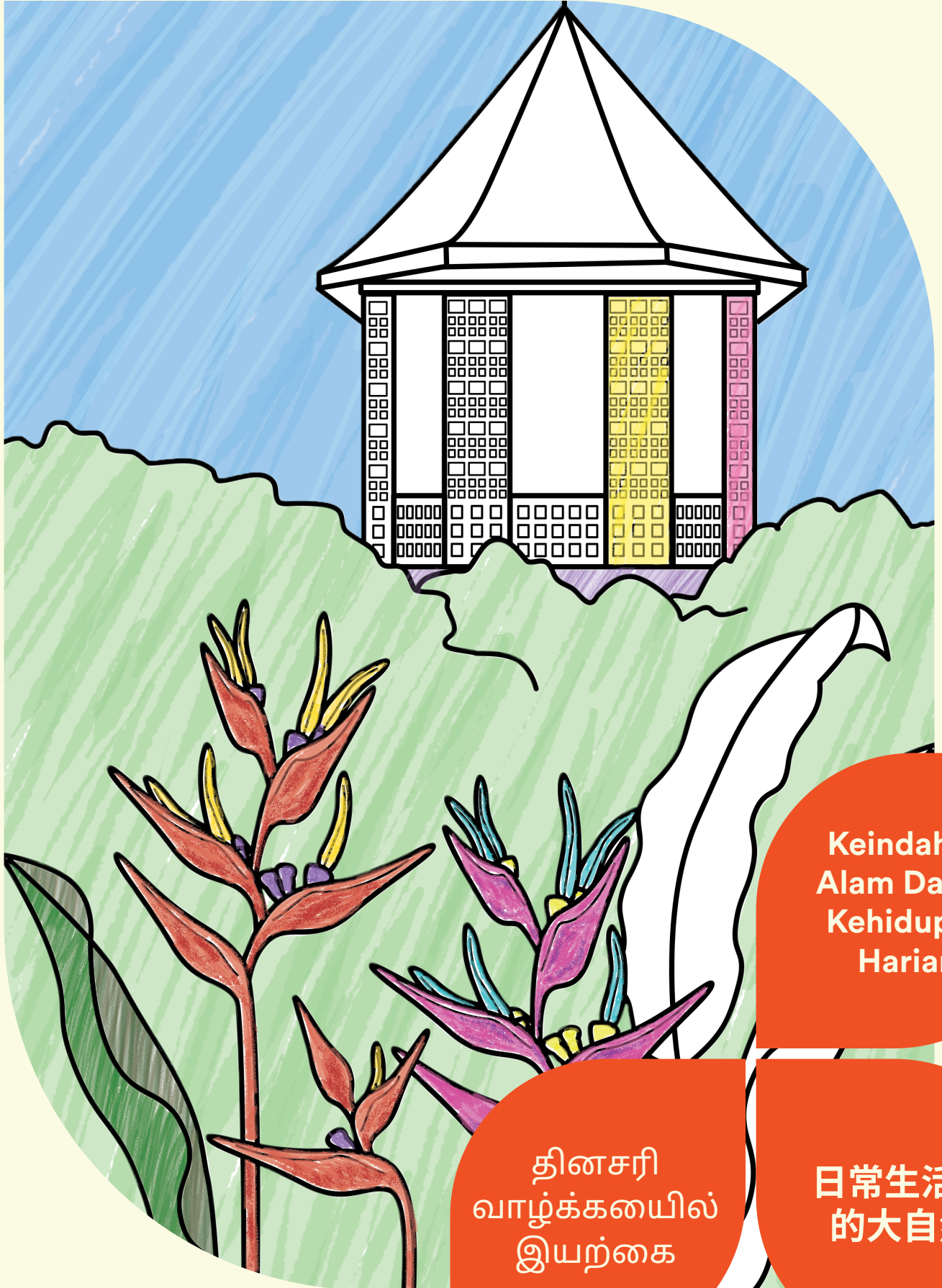


NATURE IN EVERYDAY LIFE



Keindahan
Alam Dalam
Kehidupan
Harian

தினசரி
வாழ்க்கையில்
இயற்கை

日常生活中的
大自然

Scan this with a QR code reader to download an e-copy of this Toolkit:



<https://for.sg/aic-natureeveryday-p>

Copyright © 2024 Agency for Integrated Care Pte Ltd

No part of this book shall be reproduced, stored in a retrieval system or transmitted in any form or by any means – electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise – without the written permission of the publisher. Any equipment, product or process mentioned, whether in the form of photographs or text, serves merely to illustrate a teaching point and does not in any way endorse, promote or market them for use in the Community Care sector.

Disclaimer and Safety Notice

To the extent permitted by law, Agency for Integrated Care Pte Ltd disclaims any liability for personal injury or property damage arising from the use or reliance on the contents of this book. All contents are designed for informational purposes only and should not be taken as professional or medical advice. Any suggested activities should be reviewed for the suitability for the target participants and when in doubt, please seek advice from appropriately-trained care professionals.

All rights reserved.

Strictly not for sale.

Published by Agency for Integrated Care Pte Ltd
5 Maxwell Road, #10-00 Tower Block
MND Complex
Singapore 069110

www.aic.sg

Welcome!

We hope you will find joy in colouring these illustrations depicting the sights, sounds, tastes and everything familiar about Singapore.

The illustrations have been tiered to be enjoyable for all seniors, persons living with dementia, their loved ones and caregivers. Do also remember to discuss the memories associated with these items using the conversation prompts to discover new information about each other!

Keep well and may your days be filled with bright and cheerful colours!

Agency for Integrated Care (AIC)

欢迎!

我们希望您会在为这本以新加坡城市为主题的插图册填上颜色的过程中找到喜乐。

这些插画设为不同的难度等级, 适合所有的年长者, 失智症患者, 家人和看护者一同参与!

记得要在填上颜色时, 使用对话提一同讨论图案中带给年长者的相关回忆。

从中了解彼此, 促进感情!

祝您身心健康, 原您过的
每一天都是多姿多彩的!

护联中心 (AIC)

Apa khabar?

Kami berharap anda akan seronok mewarnai ilustrasi-ilustrasi yang mempamerkan pemandangan-pemandangan, bunyi-bunyian, citarasa dan semua yang anda tahu tentang Singapura.

Ilustrasi-ilustrasi berikut sesuai untuk semua warga emas, orang-orang yang hidup dengan demensia, orang-orang tersayang dan penjaga-penjaga. Bincanglah kenangan-kenangan yang anda ingati berkaitan dengan ilustrasi-ilustrasi berikut melalui pembantu perbualan, supaya anda dan orang tersayang boleh mengetahui informasi baru tentang satu sama lain.

Semoga anda sentiasa sihat dan perjalanan hidup anda penuh warna-warni.

Agensi Penjagaan Bersepadu (AIC)

வணக்கம்!

சிங்கப்பூரின் காட்சிகள், ஒலிகள், சுவைகளை மற்றும் சிங்கப்பூரை சார்ந்த பல விஷயங்களை சித்தரிக்கும் எடுத்துக்காட்டுகளை வண்ணம் தீட்டுவதில் நீங்கள் மகிழ்ச்சி அடைவீர்கள் என்று நம்புகிறோம்.

எல்லா மூத்தவர்களையும் முதுமை மறதியுடன் வாழும் மக்களும், அவர்களின் அன்புக்குரியவர்களையும் மகிழ்விக்கும் வகையில் இவ்விளக்கப்படங்கள் அடுக்கி வைக்கப்பட்டுள்ளன. உரையாடல் தூண்டுதல்களைப் பயன்படுத்தி இந்த படங்களுடன் தொடர்புடைய நினைவுகளை பற்றி ஒருவருக்கொருவர் கலந்துரையாடி புதிய தகவல்களை கண்டறிய தவறாதீர்கள்!

பிரகாசமான மகிழ்ச்சி அளிக்கும் வண்ணங்கள் உங்கள் நாட்களை நிரப்பட்டும்!
நலமாக இருங்கள்.

ஒருங்கிணைந்த பராமரிப்புக்கான அமைப்பு (AIC)

Benefits of Colouring Activities

Colouring can be enjoyed by everyone (e.g. individuals and/or caregivers caring for their loved ones); it also provides an avenue for self-care while creatively engaging the senses. While taking part in this pleasant activity, get to know each other better by using the conversation prompts found on pages 8, 24, 41, 58.

Key benefits of colouring activities include:

- Creating social experiences that help to foster bonds across people and different age ranges
- Providing a therapeutic experience, thus reducing agitation and promoting calmness within minutes (experts have likened this effect to meditation - where focused attention quietens the mind)
- Invoking memories/feelings of nostalgia which can be comforting
- Offering an avenue for self-expression when other communication forms may be challenging

Additional activity considerations for persons living with dementia

Before beginning a colouring session with your loved one/client, consider the following:

- Select a time of day when they are most alert
- Ensure that they are enabled (e.g. wearing clean glasses) to enjoy the activity best and in a conducive environment (e.g. sufficient lighting)
- Provide colouring options (e.g. crayons, paint) to boost creativity but limit the options, if it may be deemed too confusing
- Offer as little assistance as possible to enable independence
- Keep in mind that the session is about meaningful engagement and not solely about the outcome
- To optimise enjoyment, the colouring activity can take place over a few sessions, if required

Self-Care Tips for Caregivers

Self-care includes anything that can be done to keep you healthy and happy. Engaging in colouring activities, even if for a few minutes, can give your mind and body a chance to reset.

- Through colouring and conversations with your loved one/client, you can find out more about their history, likes and dislikes as well as information which can be beneficial in the caregiving journey
- Colouring provides a simple way to enhance focus and to be present in the moment, which can help reduce anxiety
- Colouring during challenging times provides an avenue that is controllable, offering a sense of accomplishment which can lead to feelings of positivity

Find out more about self-care through the resources below!

Importance of Self-Care



<https://www.aic.sg/caregiving/importance-of-self-care>

Living with Dementia: A Resource Kit for Caregivers - Caring for Yourself



<https://for.sg/dem-resources-book2>

Take the "Understanding Dementia" e-learning course to learn more about:

- How to identify the signs and symptoms of dementia
- Different types of dementia and its risk factors
- Ways to reduce the risk of having dementia
- Basic communication tips when interacting with persons living with dementia
- Dementia-Friendly Singapore initiatives and how you can play a part

Understanding Dementia



<https://for.sg/understand-dementia-2023>

Consider these other activities and practices for sustainable positive self-care:

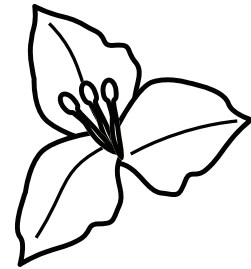
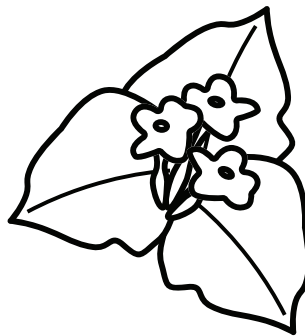
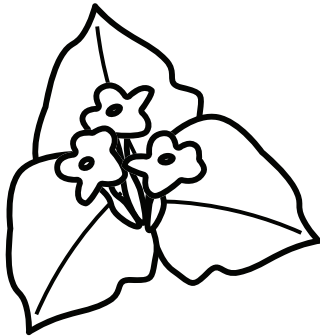
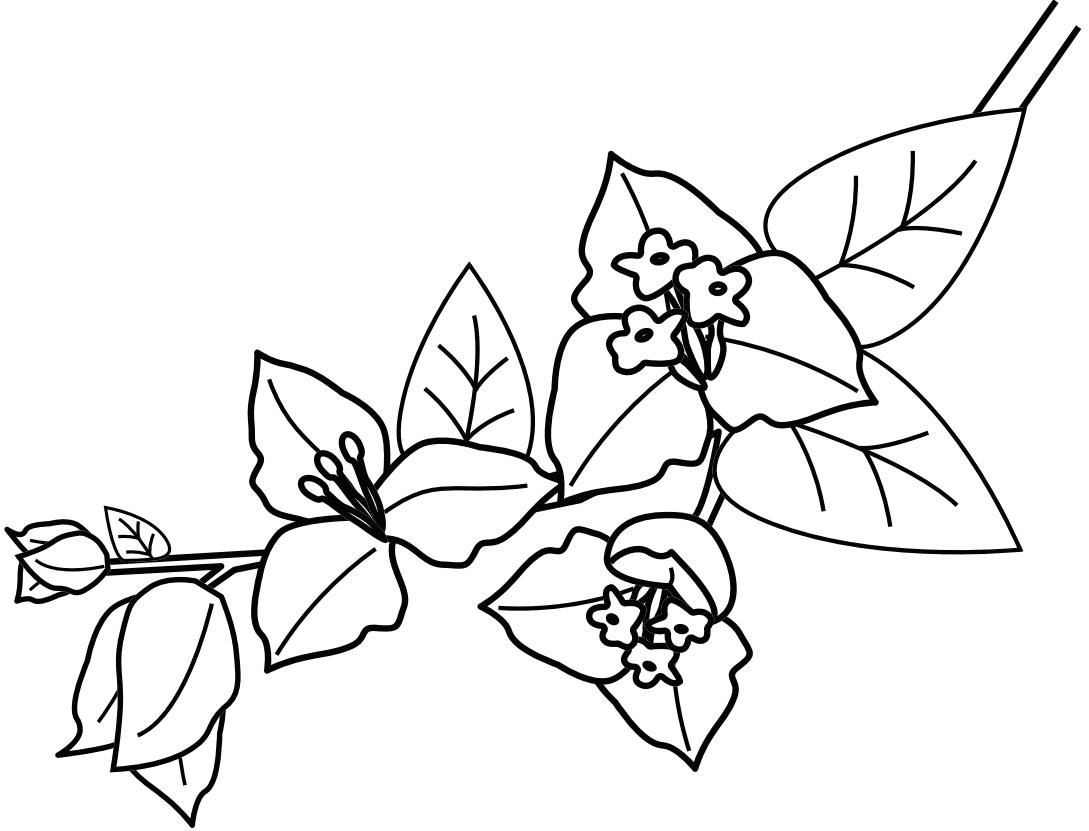
- 1 Exercise regularly, or as often as you can
- 2 Join a caregiver support network
(Visit <https://www.aic.sg/caregiving/caregiver-tips> for a list of available support groups for caregivers)
- 3 Exercise self-compassion and celebrate small victories
- 4 Practise simple breathing exercises for 10 minutes a day
- 5 Try a simple self-mindfulness practice like yoga, *Taichi* and deep relaxation techniques
- 6 Pamper yourself (e.g. going for a massage)
- 7 Eat a balanced diet and get quality sleep
- 8 Remain socially connected by talking to supportive friends and family members
- 9 Spend time doing activities you enjoy
- 10 Ask for help when you need it

Pretty and Cute!

美丽又可爱!

Cantik dan Comel!

அழகாகவும், பார்ப்பதற்கு
இனிமையாகவும் இருக்கிறது!



Bougainvillea

CONVERSATION PROMPTS

(Explore these questions during the activity. What others might you want to ask?)

- 1 What is your favourite flower, and why? Can you describe it? (e.g. colours, fragrance, petal/leaf shape)
- 2 Have you seen bougainvillea flowers before, and what colours have you seen? Where are they commonly found in Singapore?
- 3 Have you seen otters in Singapore, and where did you see them? What do otters like to eat?
- 4 What different colours of orchids have you seen? Do you know the official name of Singapore's national flower?
- 5 Did you rear chickens when you were younger? What other animals/pets have you kept, and did they have names?
- 6 What are some of the birds you have seen in Singapore? Can you describe what they look like or how they sound?
- 7 What museums have you been to in Singapore? Which is your favourite, and why?
- 8 Have you visited the Merlion or the Esplanade? What are some of the other local attractions you have visited/know about and which is your favourite?
- 9 Do you or someone you know like gardening, do you/they have a favourite type of plant? What do you think is important to grow healthy plants?
- 10 Do you know of any plants that grow in the water? Can you name a few?



- 1 您最喜欢哪种花? 为什么? 您能描述一下吗? (例如: 颜色、香味、花瓣/叶片形状、等)
- 2 您见过九重葛花吗? 它有哪些颜色? 它在新加坡哪些地方比较常见?
- 3 您在新加坡见过水獭吗? 在哪见过它们? 水獭喜欢吃什么?
- 4 您见过哪些不同颜色的兰花? 您知道新加坡国花的正式名称吗?
- 5 您年轻时养过鸡吗? 您还饲养过哪些动物/宠物? 它们有名字吗?
- 6 您在新加坡见过哪些雀鸟? 您能描述一下它们的样子或声音吗?
- 7 您曾经到过新加坡的哪些博物馆? 您最喜欢哪个博物馆? 为什么?
- 8 您游览过鱼尾狮或滨海艺术中心吗? 您还游览过/知道哪些本地景点? 您最喜欢哪个景点?
- 9 您或您认识的人喜欢园艺吗? 您/他们有最喜欢的植物类型吗? 您认为什么元素对于植物的健康生长很重要?
- 10 您知道有哪些在水中生长的植物吗? 您能说出几种吗?

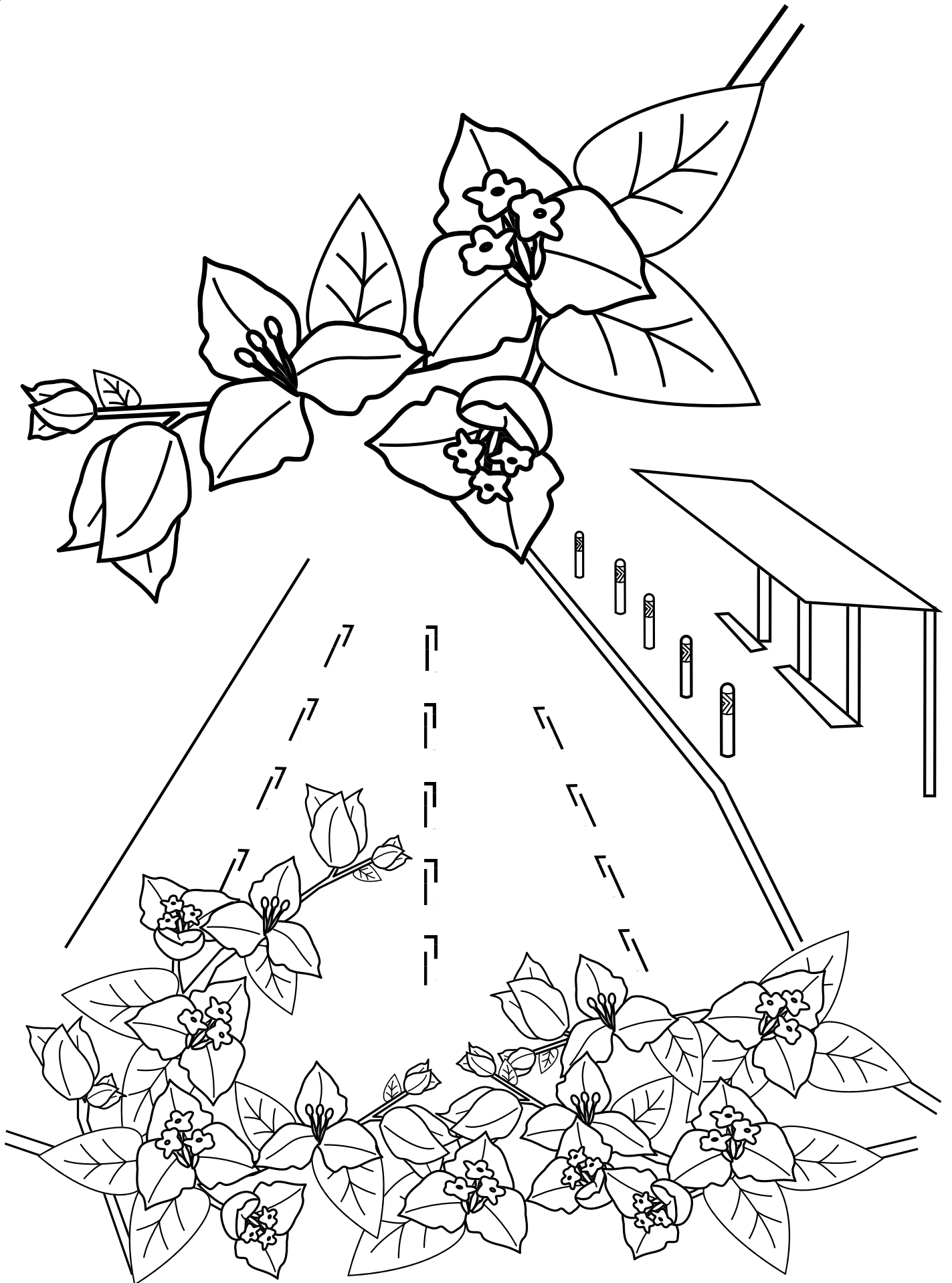
CONVERSATION PROMPTS

(Explore these questions during the activity. What others might you want to ask?)

1. Apakah bunga kegemaran anda, dan mengapa? Boleh anda menggambarkannya? (Seperti warna, wangian, bentuk kelopak/daun)
2. Pernahkah anda lihat bunga bougainvillea, dan warna apakah yang pernah anda lihat? Di manakah ia selalu dijumpai di Singapura?
3. Pernahkah anda nampak memerang di Singapura, dan di mana anda melihatnya? Tahukah anda makanan kegemaran memerang?
4. Berapa warna orkid yang pernah anda nampak? Anda tahu nama rasmi bunga kebangsaan Singapura?
5. Pernahkah anda memelihara ayam semasa anda kecil dahulu? Binatang manakah yang anda pernah pelihara, dan adakah anda berikan mereka nama?
6. Jenis burung apakah yang pernah anda nampak di Singapura? Bolehkah anda menggambarkan bagaimana rupanya dan bagaimana bunyinya?
7. Muzium-muzium manakah yang pernah anda mengunjungi di Singapura? Yang manakah yang paling anda suka dan mengapa?
8. Pernahkah anda pergi ke Merlion atau Esplanade? Tempat-tempat menarik yang manakah pernah anda pergi/ketahui dan yang manakah paling anda suka?
9. Adakah anda atau sesiapa yang anda kenali suka berkebun? Anda ada tanaman kegemaran? Pada pendapat anda, apakah yang diperlukan untuk tanaman subur?
10. Tahukah anda jenis-jenis pokok yang tumbuh di dalam air? Bolehkah anda namakan beberapa jenis?



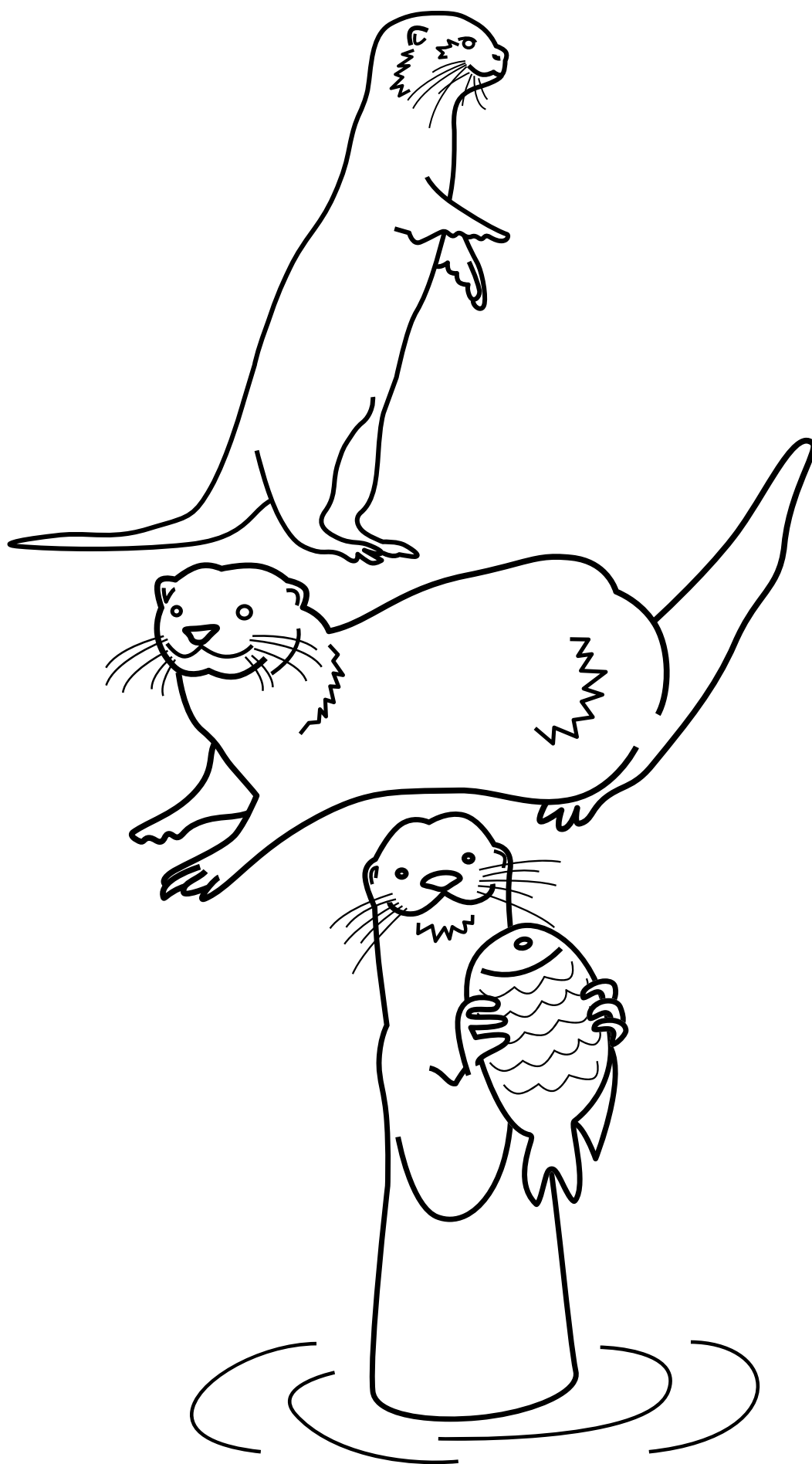
1. உங்களுக்குப் பிடித்த பூ எது, ஏன்? அதைப் பற்றி விவரிக்க முடியுமா? (உதாரணத்திற்கு அதன் நிறங்கள், வாசனை, இதழ்/இலை வடிவத்தைப் பற்றி விவரியுங்கள்)
2. நீங்கள் இதற்கு முன்பு காகிதப்பூக்களை (போகைன்வில்லா) பார்த்திருக்கிறீர்களா, என்ன நிறங்களில் இருப்பதைப் பார்த்திருக்கிறீர்கள்? இவை சிங்கப்பூரில் பொதுவாக எங்கு காணப்படுகின்றன?
3. சிங்கப்பூரில் நீர்நாய்களைப் பார்த்திருக்கிறீர்களா, அவற்றை எங்கே பார்த்தீர்கள்? நீர்நாய்கள் எதைச் சாப்பிட விரும்புகின்றன?
4. ஆர்க்கிட் பூக்களை என்னென்ன நிறங்களில் பார்த்திருக்கிறீர்கள்? சிங்கப்பூர் தேசிய மலரின் அதிகாரப்பூர்வ பெயர் உங்களுக்குத் தெரியுமா?
5. நீங்கள் சின்னப் பிள்ளையாக இருந்தபோது கோழிகளை வளர்த்திருக்கிறீர்களா? வேறு என்ன விலங்குகள்/செல்லப்பிராணிகளை வளர்த்திருக்கிறீர்கள், அவற்றுக்குப் பெயர்கள் உள்ளனவா?
6. சிங்கப்பூரில் நீங்கள் என்னென்ன பறவைகளைப் பார்த்திருக்கிறீர்கள்? அவை எப்படி இருக்கும் அல்லது எப்படி சத்தமிடும் என்பதை விவரிக்க முடியுமா?
7. சிங்கப்பூரில் நீங்கள் எந்த அருங்காட்சியகங்களுக்குச் சென்றிருக்கிறீர்கள்? உங்களுக்குப் பிடித்தது எது, ஏன் பிடிக்கிறது?
8. நீங்கள் மெர்லயன் அல்லது எஸ்பிளனேட் சென்றிருக்கிறீர்களா? நீங்கள் வேறு என்ன உள்ளூர் கண்கவர் இடங்களுக்குச் சென்றுள்ளீர்கள் அல்லது உங்களுக்கு வேறு என்ன உள்ளூர் கண்கவர் இடங்களைத் தெரியும், உங்களுக்குப் பிடித்தமானது எது?
9. உங்களுக்கு அல்லது உங்களுக்குத் தெரிந்த யாரேனும் ஒருவருக்கு தோட்டக்கலை பிடிக்குமா, உங்களுக்கு/அவர்களுக்குப் பிடித்த வகை செடிகள் உள்ளனவா? தாவரங்களை ஆரோக்கியமாக வளர்ப்பதற்கு எது முக்கியம் என்று நீங்கள் நினைக்கிறீர்கள்?
10. தண்ணீரில் வளரும் தாவரங்களைப் பற்றி உங்களுக்குத் தெரியுமா? அவற்றில் சிலவற்றினுடைய பெயர்களைச் சொல்ல முடியுமா?



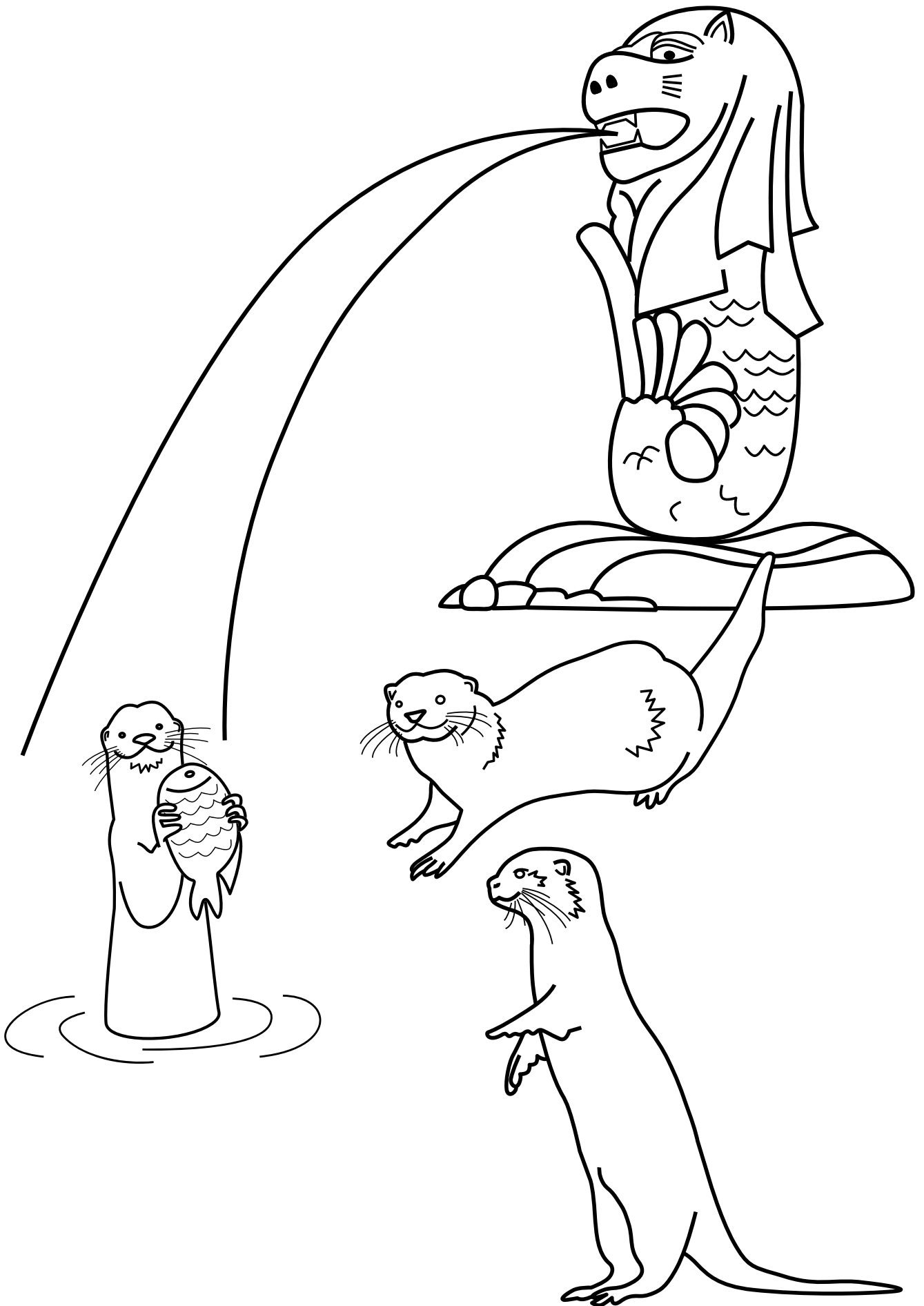
Bougainvillea on an overhead bridge



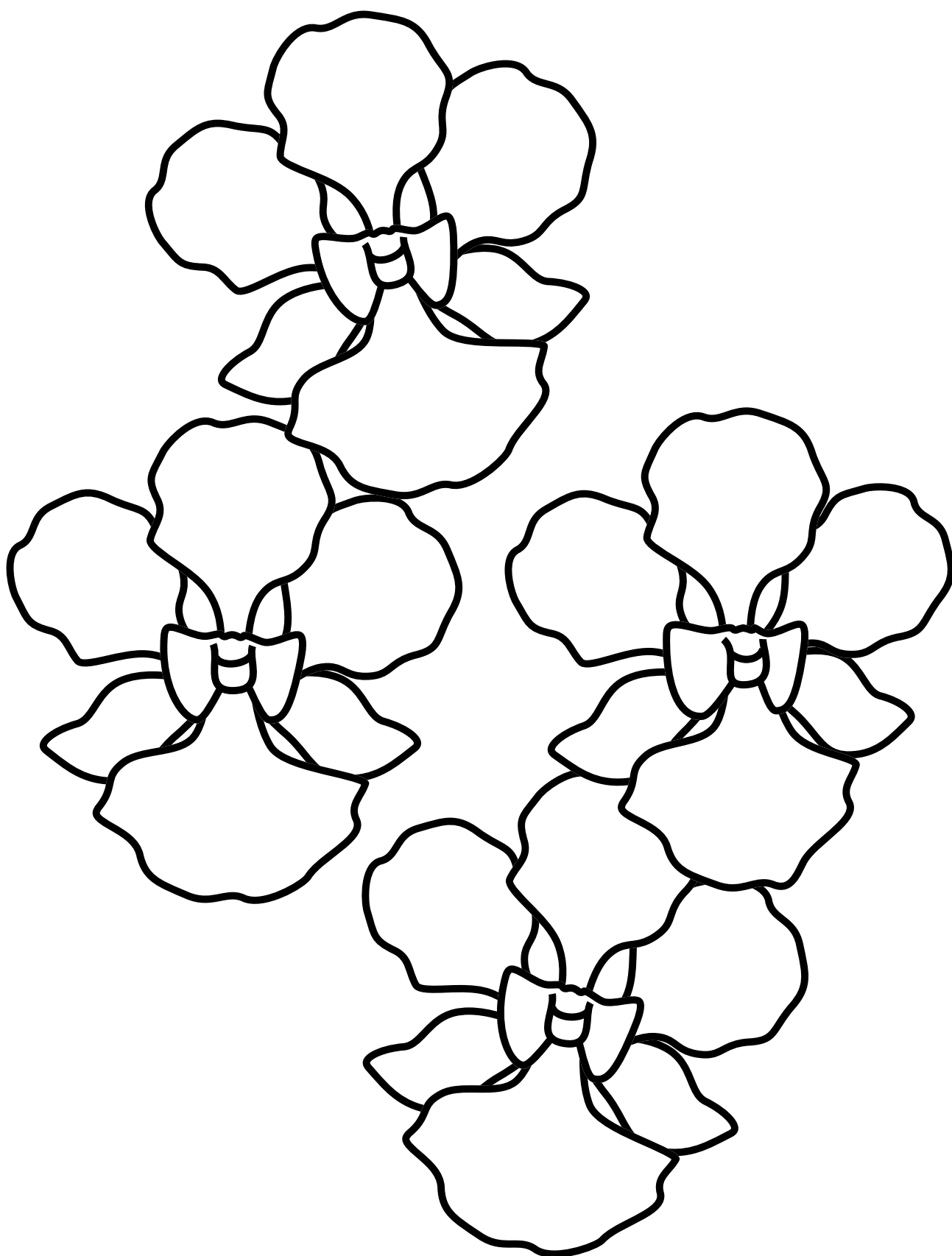
An otter with a fish



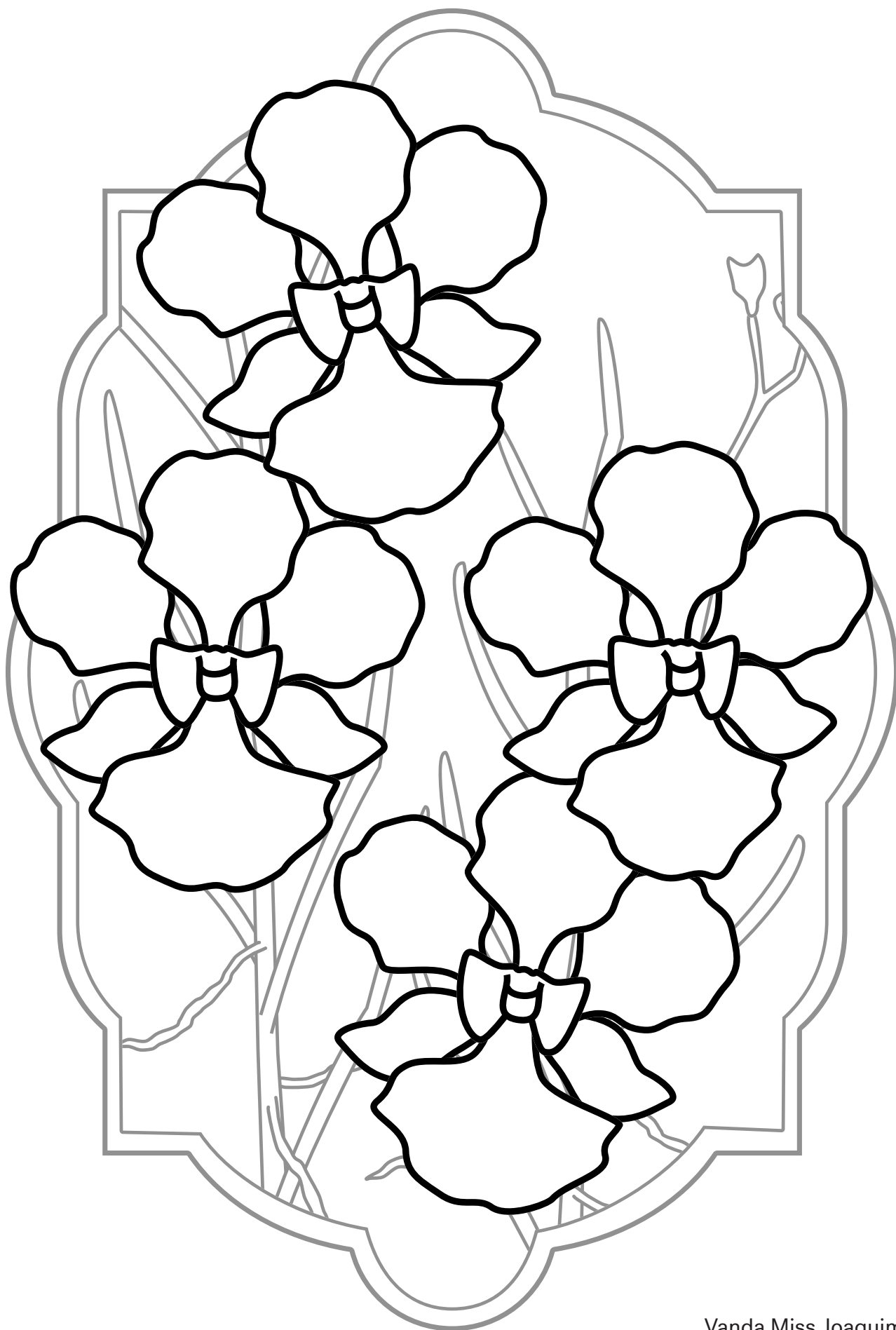
A family of otters



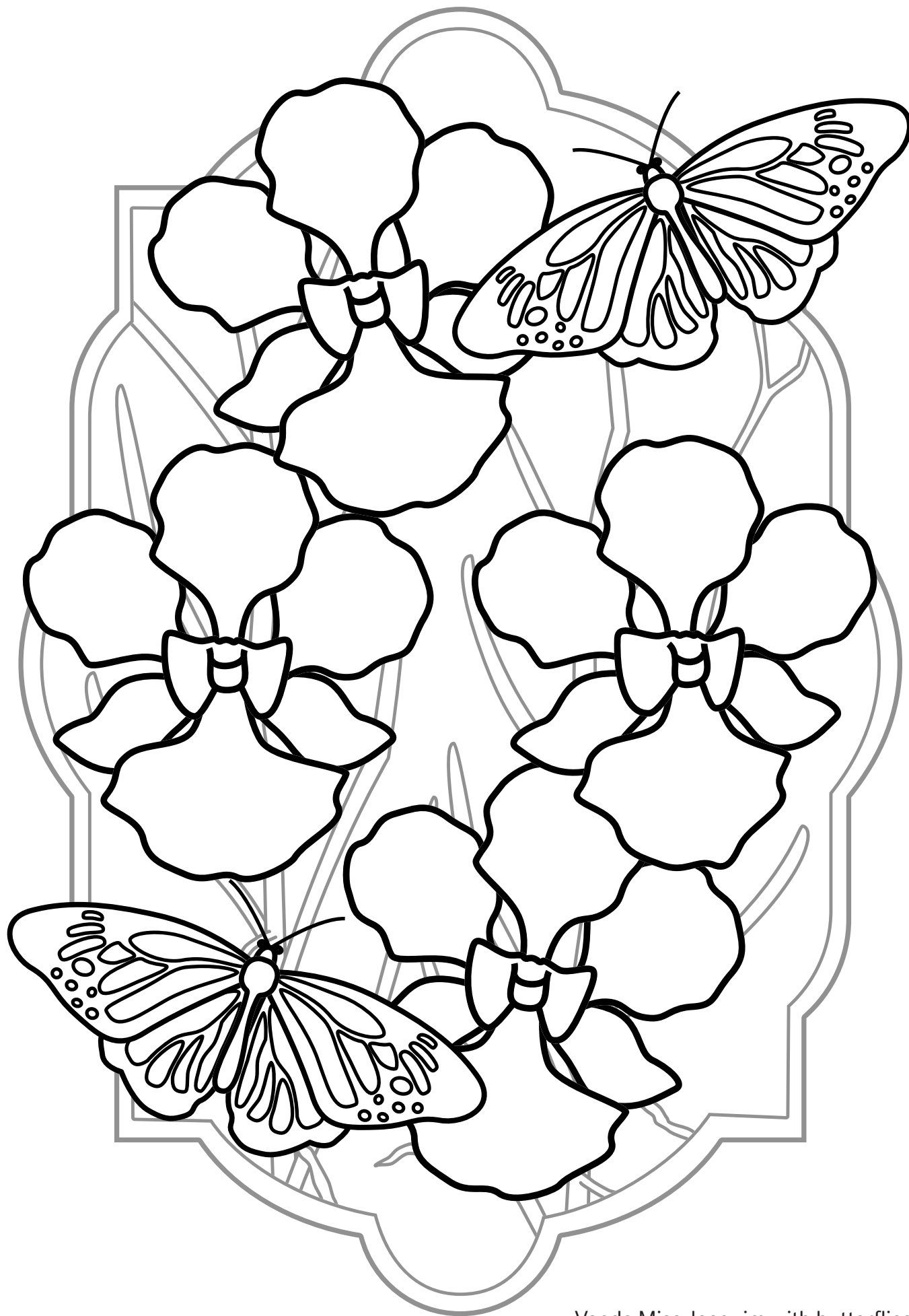
Otters and the Merlion



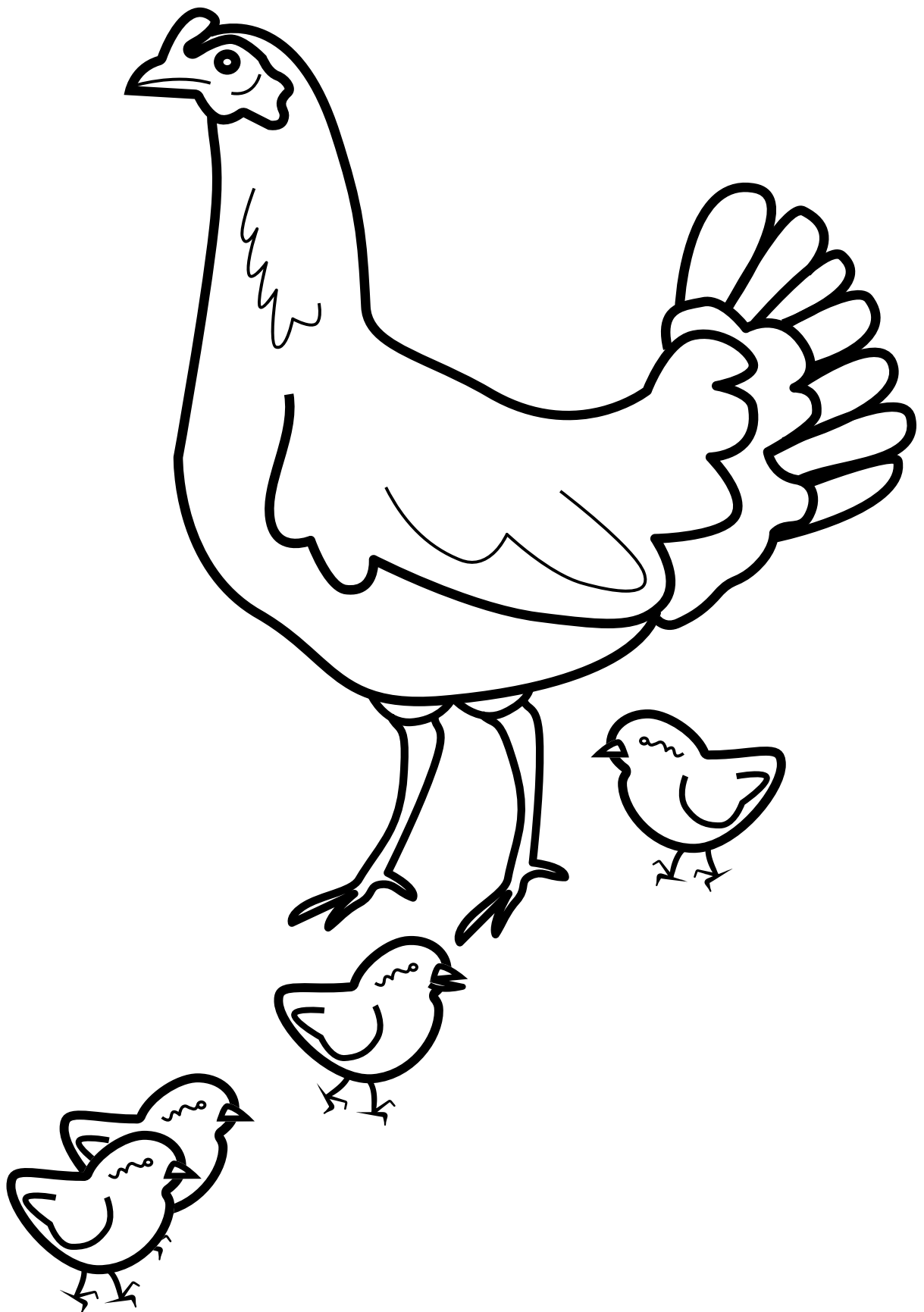
Vanda Miss Joaquim



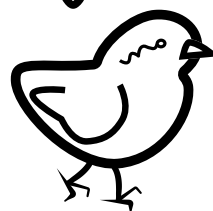
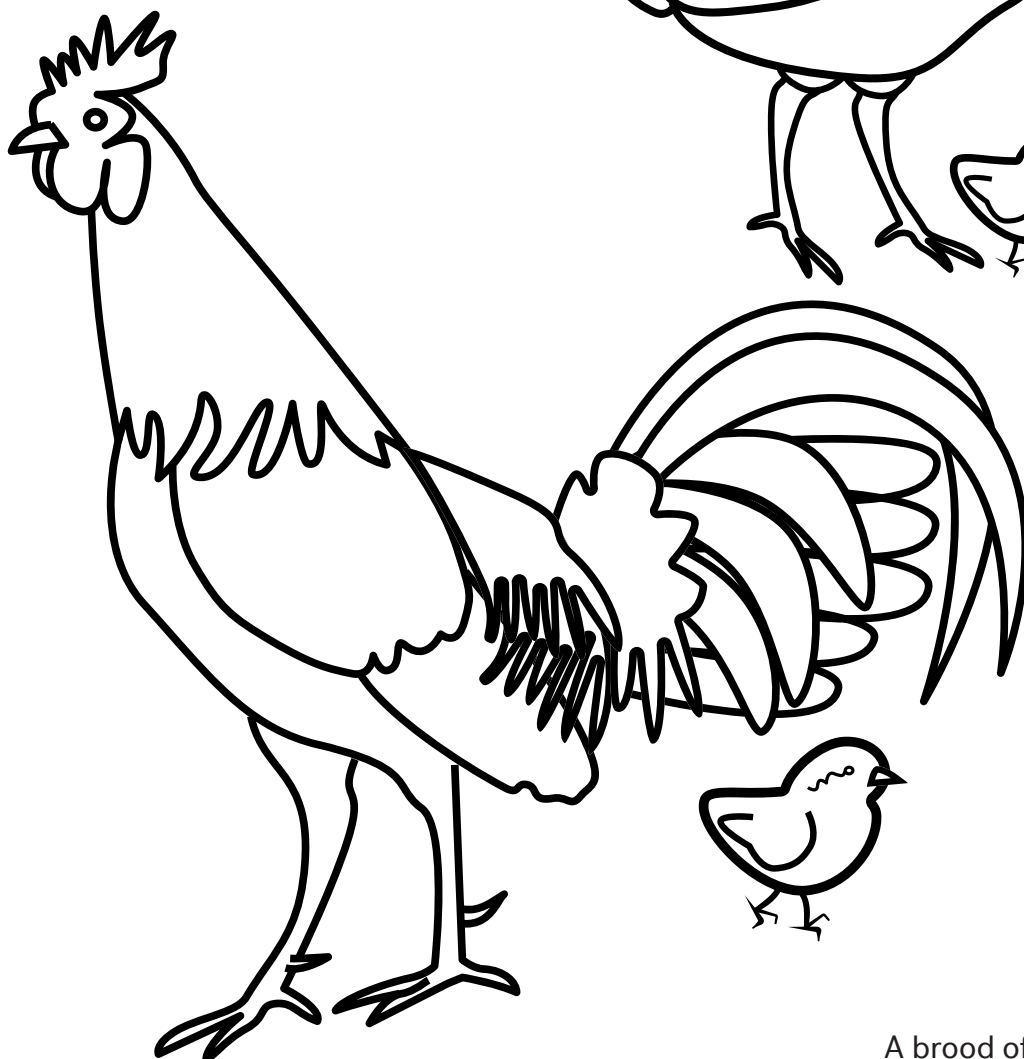
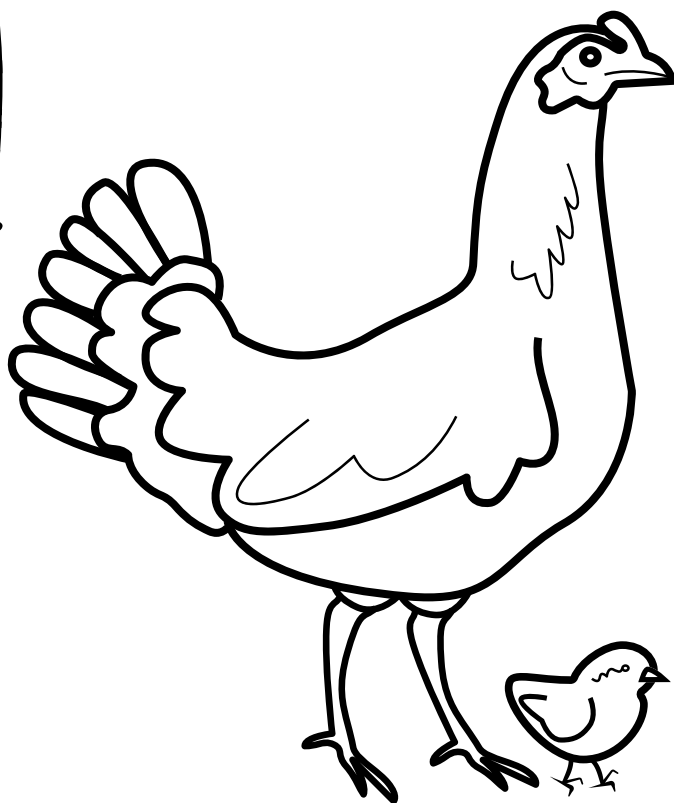
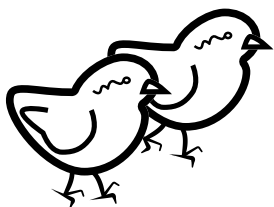
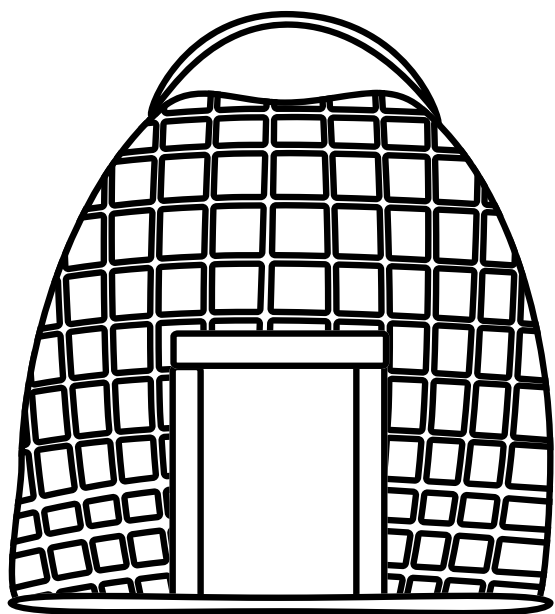
Vanda Miss Joaquim



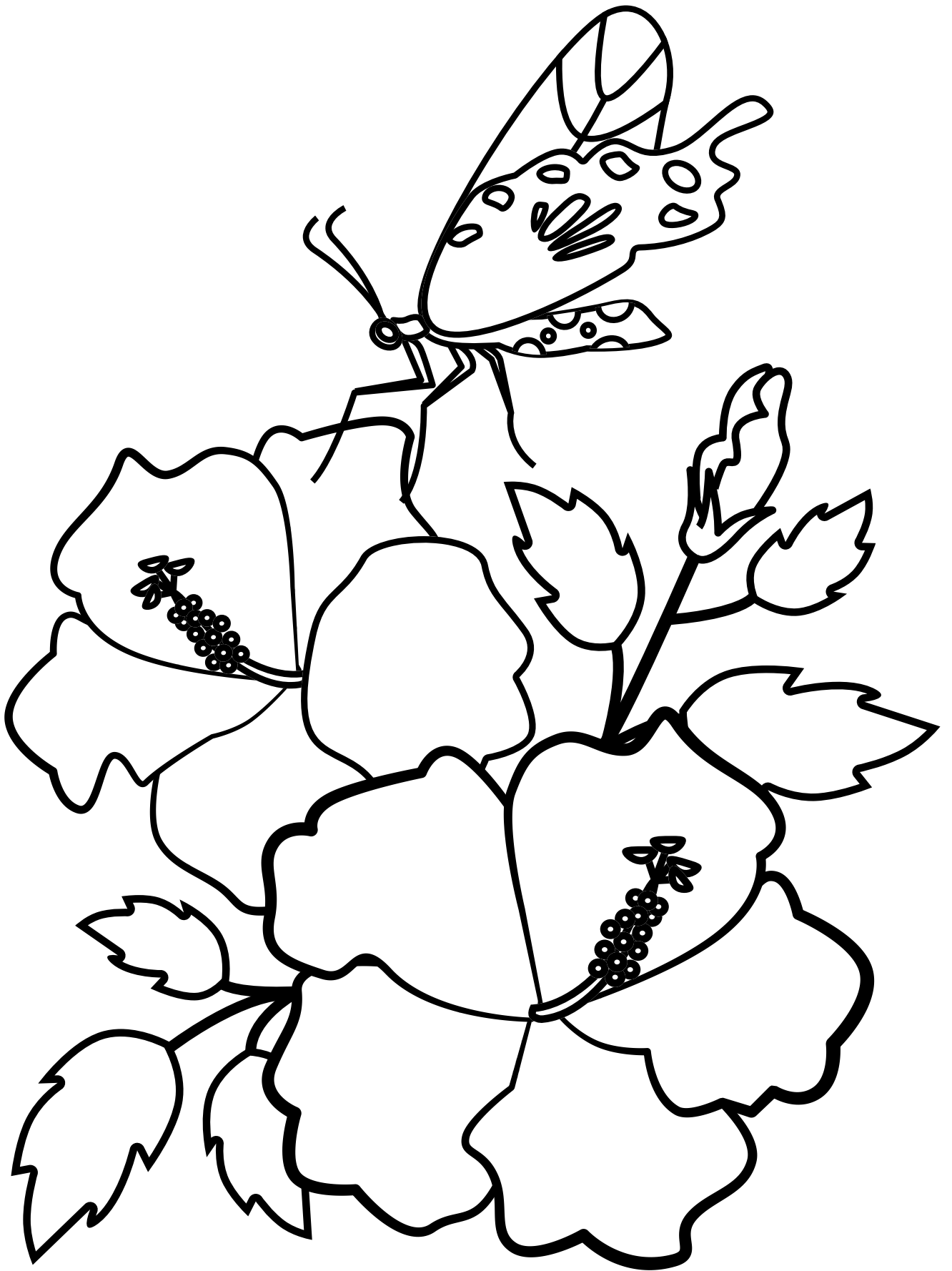
Vanda Miss Joaquim with butterflies



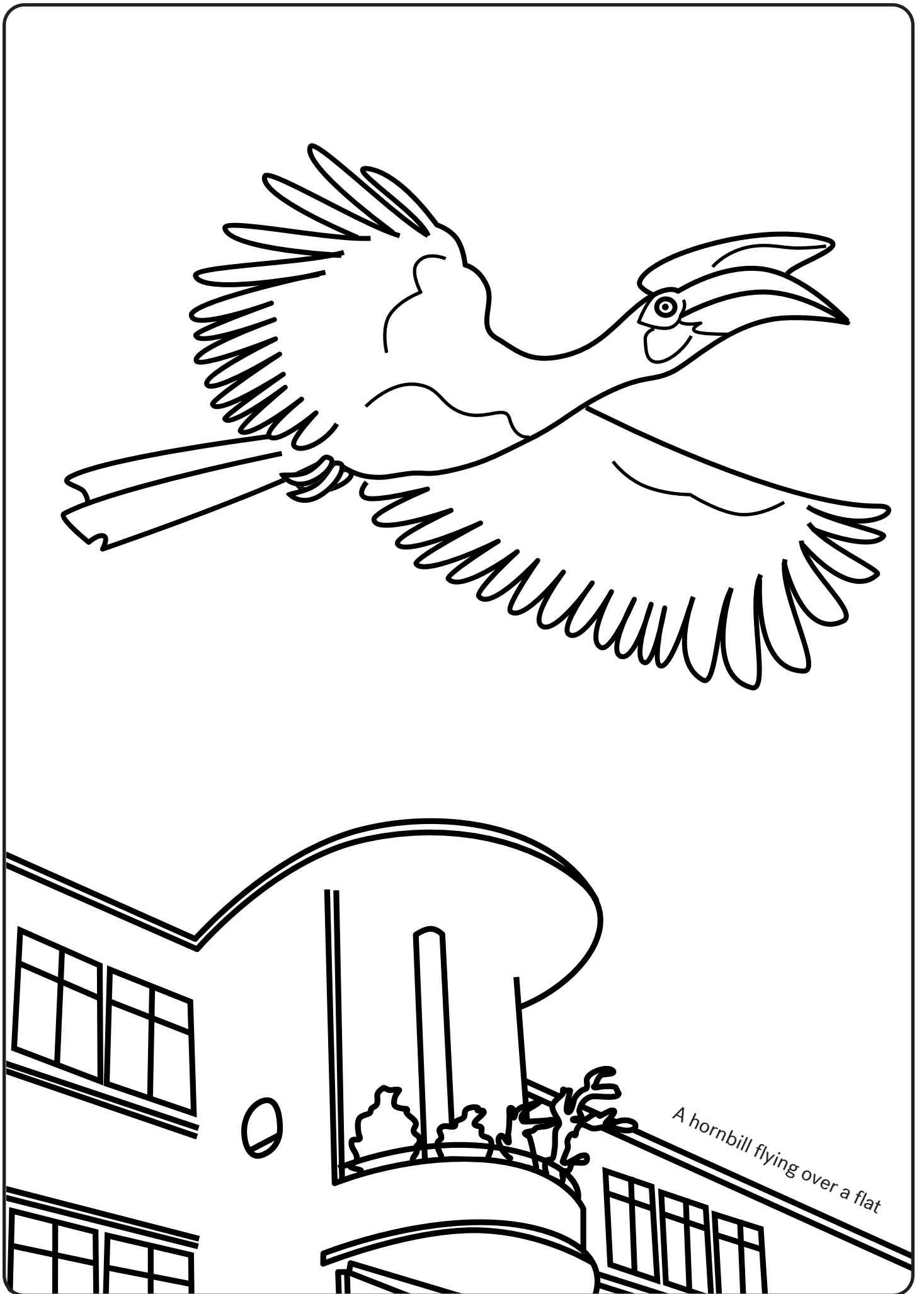
A hen and her chicks

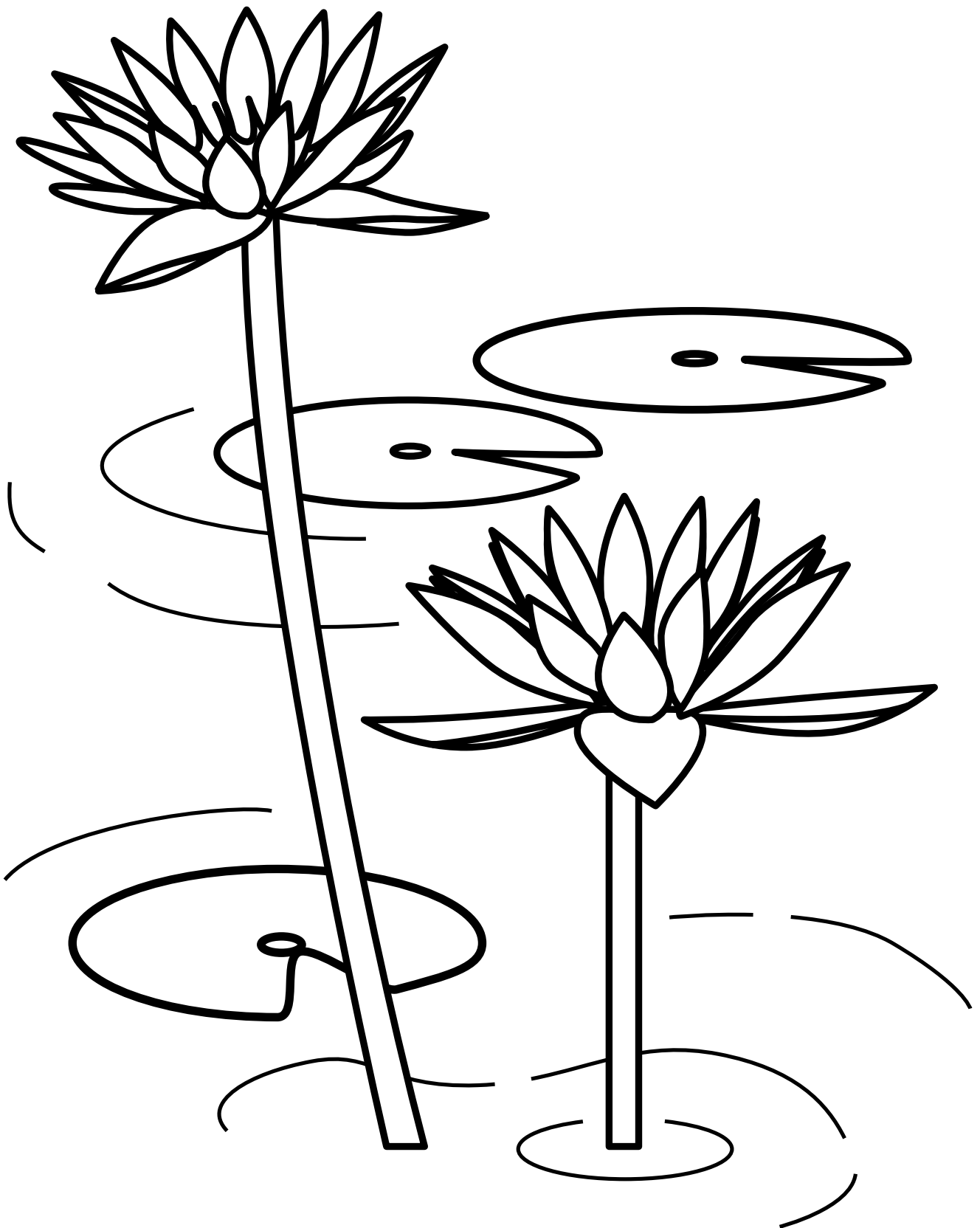


A brood of chickens

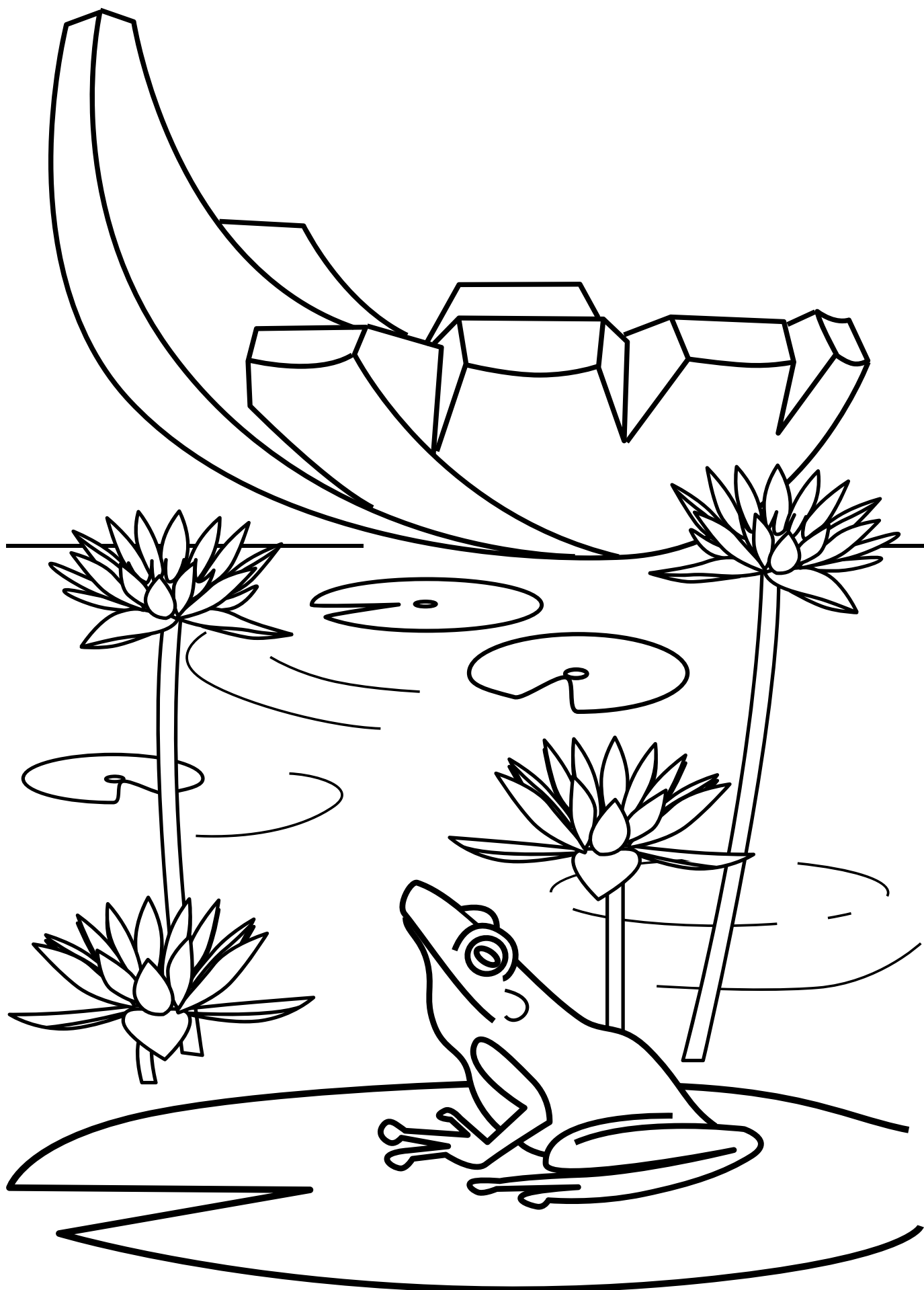


Hibiscus with a butterfly





Lotus flowers



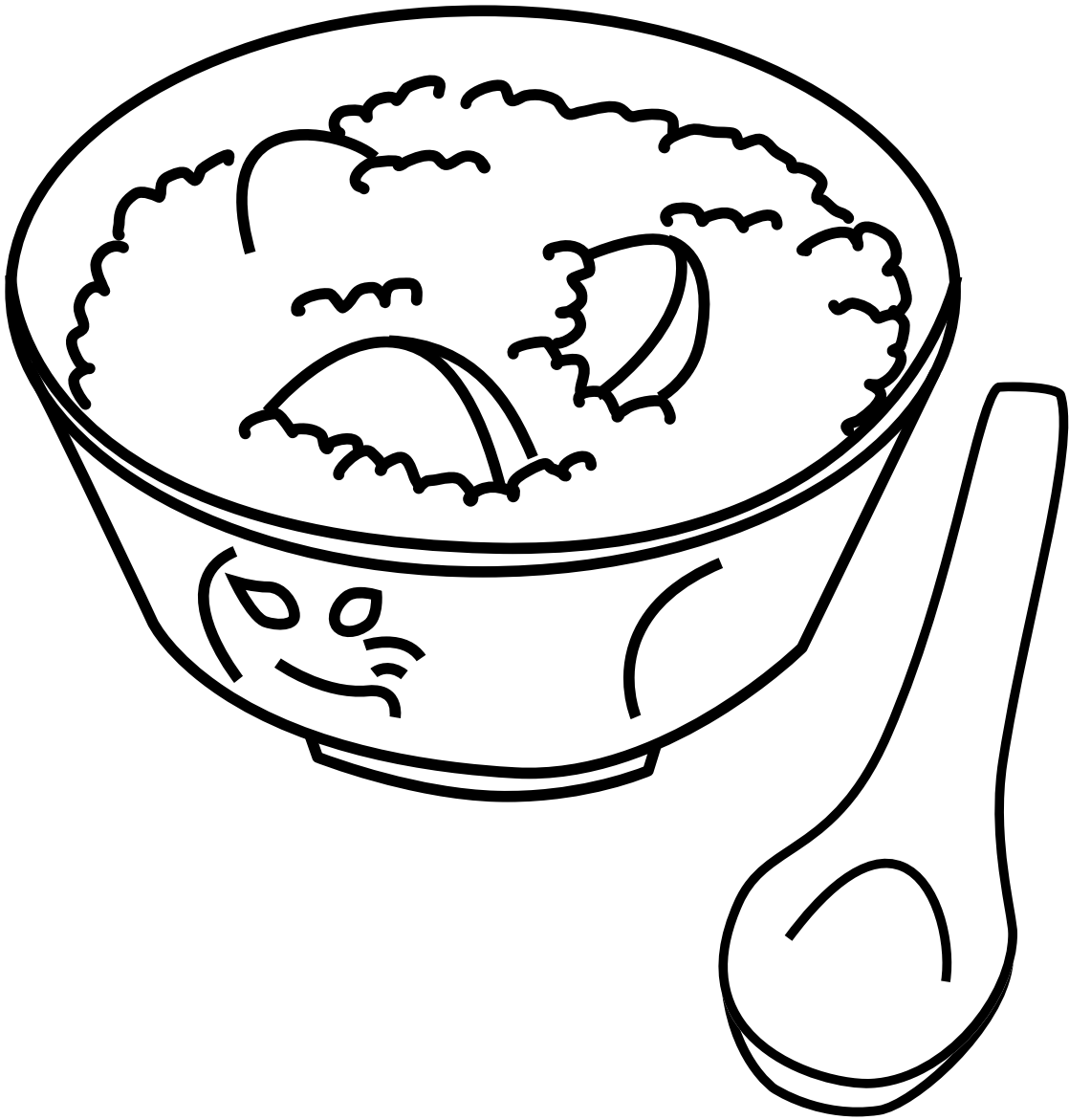
A frog on a lotus leaf in front of the ArtScience Museum

Yummy Food!

美食!

Makanan Lazat!

ருசியான உணவு!



Sweet potato porridge

CONVERSATION PROMPTS

(Explore these questions during the activity. What others might you want to ask?)

- 1 How do you like your porridge cooked? (e.g. watery/with clear rice grains) What do you like to eat with your porridge?
- 2 Do you like chrysanthemum tea? What other types of tea do you like and what do they taste like?
- 3 What kind of *rojak* do you like to eat? What is your favourite ingredient in *rojak*, and why?
- 4 Do you like the taste of coconut? What is a common food or drink made from coconut?
- 5 What are some *kuehs* that you like to eat? Which is your favourite, and why?
- 6 Do you like spicy food? What spicy food is the best, and why?
- 7 Do you like *sambal* chilli? Can you name some ingredients in *sambal* chilli or do you have a special recipe for it?
- 8 What are some types of food that are wrapped with leaves? Which type of leaves are used? (e.g. banana leaves, pandan leaves)
- 9 What is your favourite fruit? Do you typically eat it with something else? (e.g. dip it in sauce, eat it with salt)
- 10 What are some fruits that can be used for cooking? What types of dishes use fruit?



- 1 您喜欢什么类型的粥(例如: 较多粥水/米粒)? 您喜欢吃哪种粥的配料?
- 2 您喜欢菊花茶吗? 您还喜欢哪种茶?那些茶的味道又如何?
- 3 您喜欢吃哪种罗惹? 您最喜欢罗惹中的哪种材料? 为什么?
- 4 您喜欢椰子的味道吗? 常见的椰子食品或饮料有哪些?
- 5 您喜欢吃哪些粿? 您最喜欢哪一种? 为什么?
- 6 您喜欢吃辣吗? 哪种辛辣味食物最好吃? 为什么?
- 7 您喜欢叁峇辣椒吗? 您能说出叁峇辣椒中的一些材料, 或者您有什么特别叁峇辣椒食谱吗?
- 8 用叶子包裹的食物有哪些? 使用哪种类型的叶子 (例如: 香蕉叶、香兰叶)?
- 9 您最喜欢吃什么水果? 您通常会搭配其他配料一起吃吗? (例如: 蘸酱, 加盐)
- 10 有哪些水果可以用来烹饪? 哪些菜肴会用到水果?

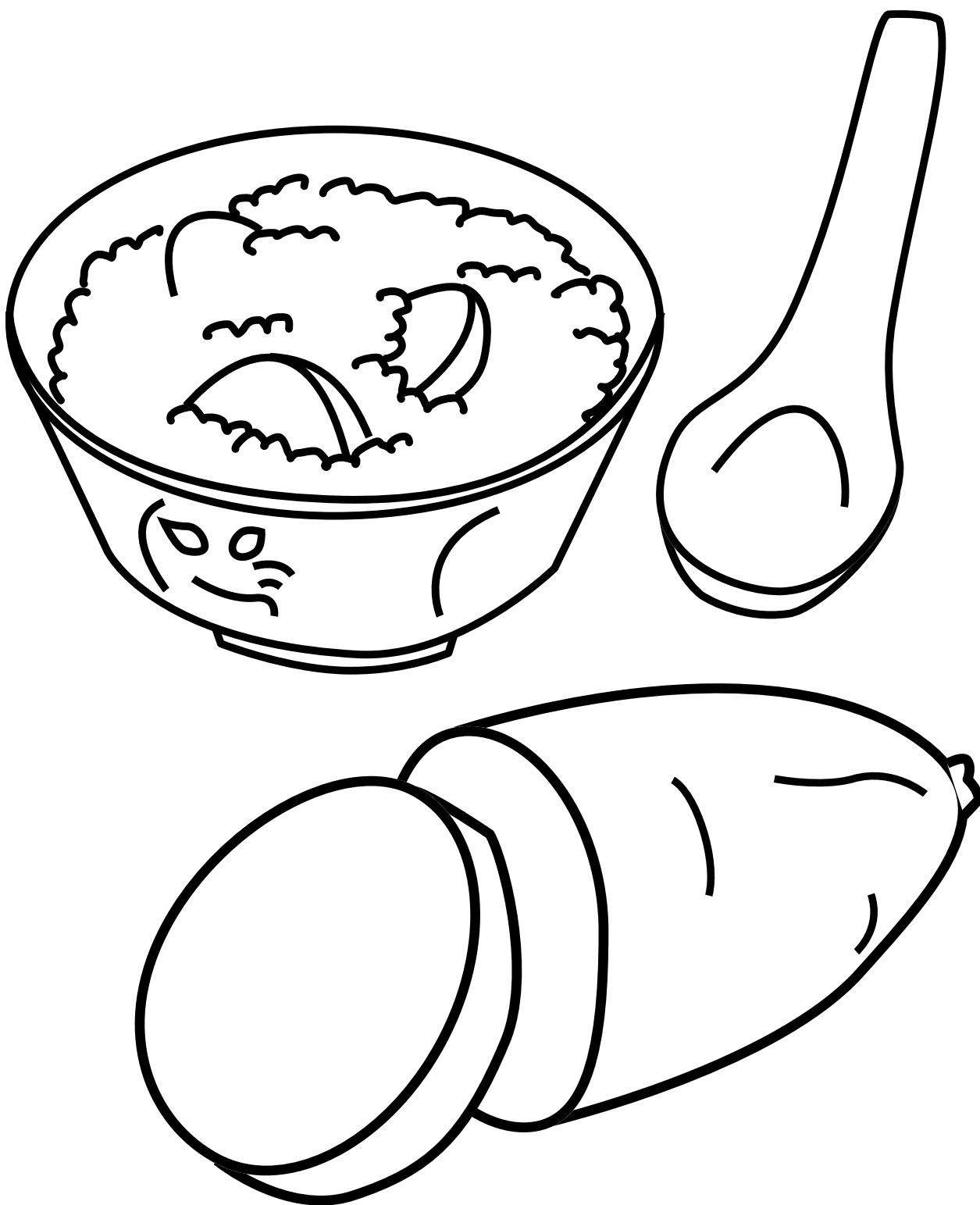
CONVERSATION PROMPTS

(Explore these questions during the activity. What others might you want to ask?)

1. Bagaimanakah anda suka bubur anda dimasak? (Seperti berair/dengan bijian yang dapat dilihat) Apakah yang anda makan bersama dengan bubur anda?
2. Anda suka teh bunga kekwa? Berapa jenis teh yang lain yang anda suka dan bagaimanakah rasanya?
3. Jenis rojak apakah yang anda suka makan? Apakah bahan rojak kegemaran anda dan mengapa?
4. Anda suka rasa kelapa? Apakah makanan atau minuman yang menggunakan kelapa yang selalu anda nampak?
5. Apakah jenis-jenis kuih yang anda suka makan? Yang manakah yang paling anda suka, dan mengapa?
6. Anda suka makanan pedas? Makanan pedas apakah yang paling lazat, dan kenapa?
7. Anda suka sambal cili? Bolehkah anda namakan beberapa bahan untuk membuat sambal cili atau adakah anda mempunyai resipi khas untuk membuatnya?
8. Apakah jenis-jenis makanan yang dibalut dengan daun? Jenis daun apakah yang digunakan? (Seperti daun pisang, daun pandan)
9. Apakah buah kegemaran anda? Adakah anda selalunya makan buah itu dengan sesuatu? (Seperti cecah di dalam sos, makan dengan garam)
10. Apakah beberapa jenis buah-buahan yang boleh digunakan untuk memasak? Jenis lauk apakah yang mempunyai buah-buahan?



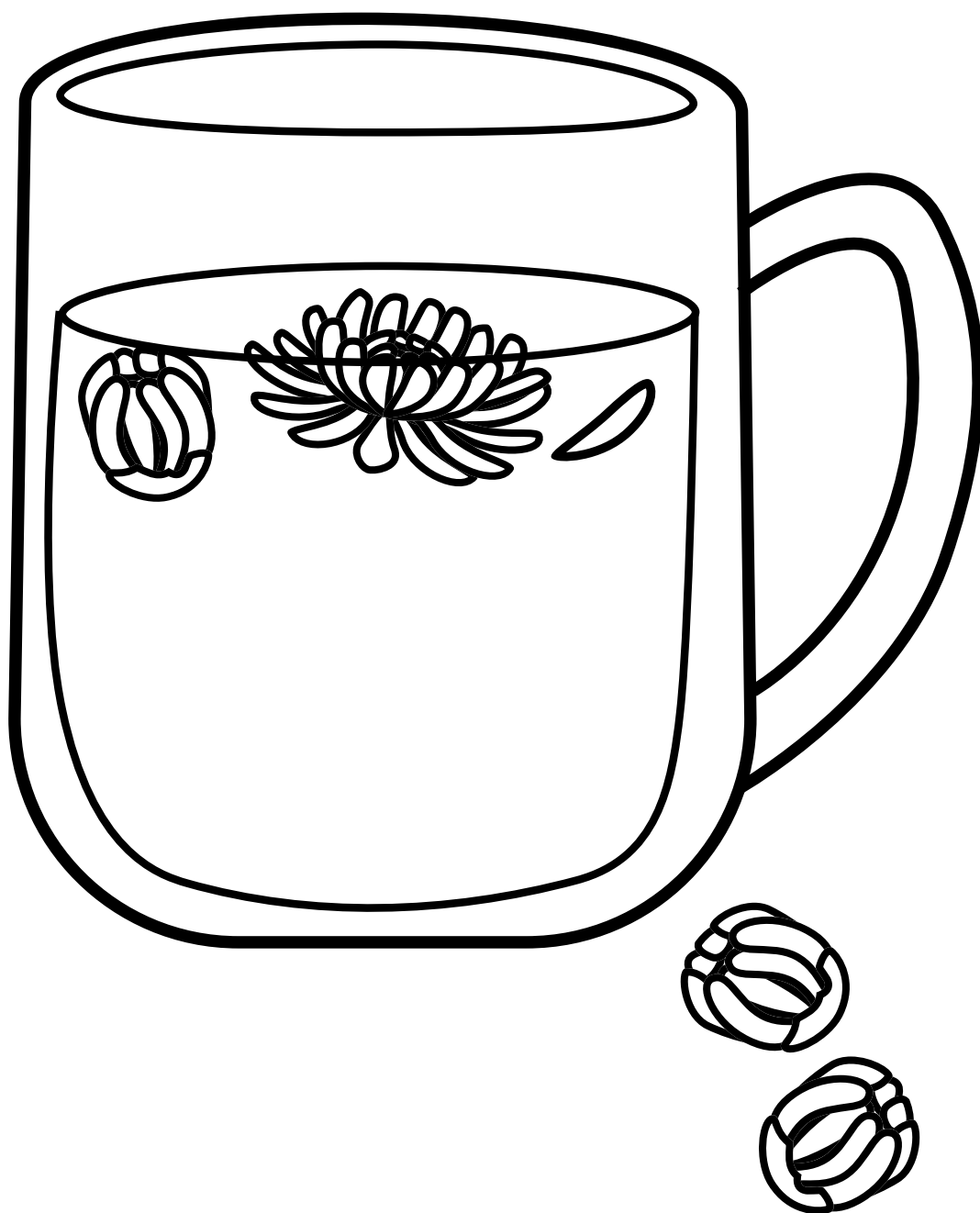
1. உங்களுக்கு கஞ்சியை எப்படி சமைப்பதற்குப் பிடிக்கும் (உதாரணத்திற்கு, தண்ணீர் போல் சமைக்கப் பிடிக்குமா/அரிசி தானியங்கள் நன்குத் தெரியும்படி சமைக்கப் பிடிக்குமா)? கஞ்சியுடன் சேர்த்து என்ன சாப்பிடுவதற்கு உங்களுக்குப் பிடிக்கும்?
2. உங்களுக்கு சாமந்தி (கிரிஸான்தம்) தேநீர் பிடிக்குமா? உங்களுக்கு வேறு எந்த வகையான தேநீர் பிடிக்கும், அவற்றின் சுவை எப்படியிருக்கும்?
3. நீங்கள் என்ன வகையான ரோஜை சாப்பிட பிடிக்கும்? ரோஜைக்கில் உங்களுக்குப் பிடித்த உணவுப்பொருள் என்ன, ஏன் அதனைப் பிடிக்கும்?
4. தேங்காய் சுவை உங்களுக்குப் பிடிக்குமா? தேங்காயில் இருந்து தயாரிக்கப்படும் பொதுவான உணவு அல்லது பானத்தின் பெயர் என்ன?
5. நீங்கள் சாப்பிட விரும்பும் சில வகையான குவேக்கள் (அரிசி கேக்) என்னென்ன? உங்களுக்குப் பிடித்தது எது, ஏன் பிடிக்கும்?
6. உங்களுக்கு காரமான உணவு சாப்பிட பிடிக்குமா? காரமான உணவில் சிறந்தது எது? ஏன்?
7. உங்களுக்கு சம்பல் மிளகாய் பிடிக்குமா? சம்பல் மிளகாயில் உள்ள சில உணவுப்பொருட்களைக் குறிப்பிட முடியுமா அல்லது அதற்கான சிறப்புச் செய்முறை உங்களுக்குத் தெரியுமா?
8. இலைகளால் சுற்றப்பட்டிருக்கும் சில உணவு வகைகள் என்னென்ன? எந்த வகையான இலைகள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன? (எ.கா., வாழை இலை, ரம்பை இலை)?
9. உங்களுக்குப் பிடித்த பழம் எது? நீங்கள் பொதுவாக பழங்களை வேறு ஏதாவது உணவுப்பொருளுடன் சேர்த்து சாப்பிடுகிறீர்களா? (உதாரணத்திற்கு, சாஸில் தொட்டு, உப்பு சேர்த்து சாப்பிடுகிறீர்களா?)
10. என்னென்ன பழங்கள் சமையலுக்குப் பயன்படுத்தப்படுகின்றன? என்னென்ன வகையான உணவுகள் பழங்களைக் கொண்டு தயார் செய்யப்படுகின்றன?



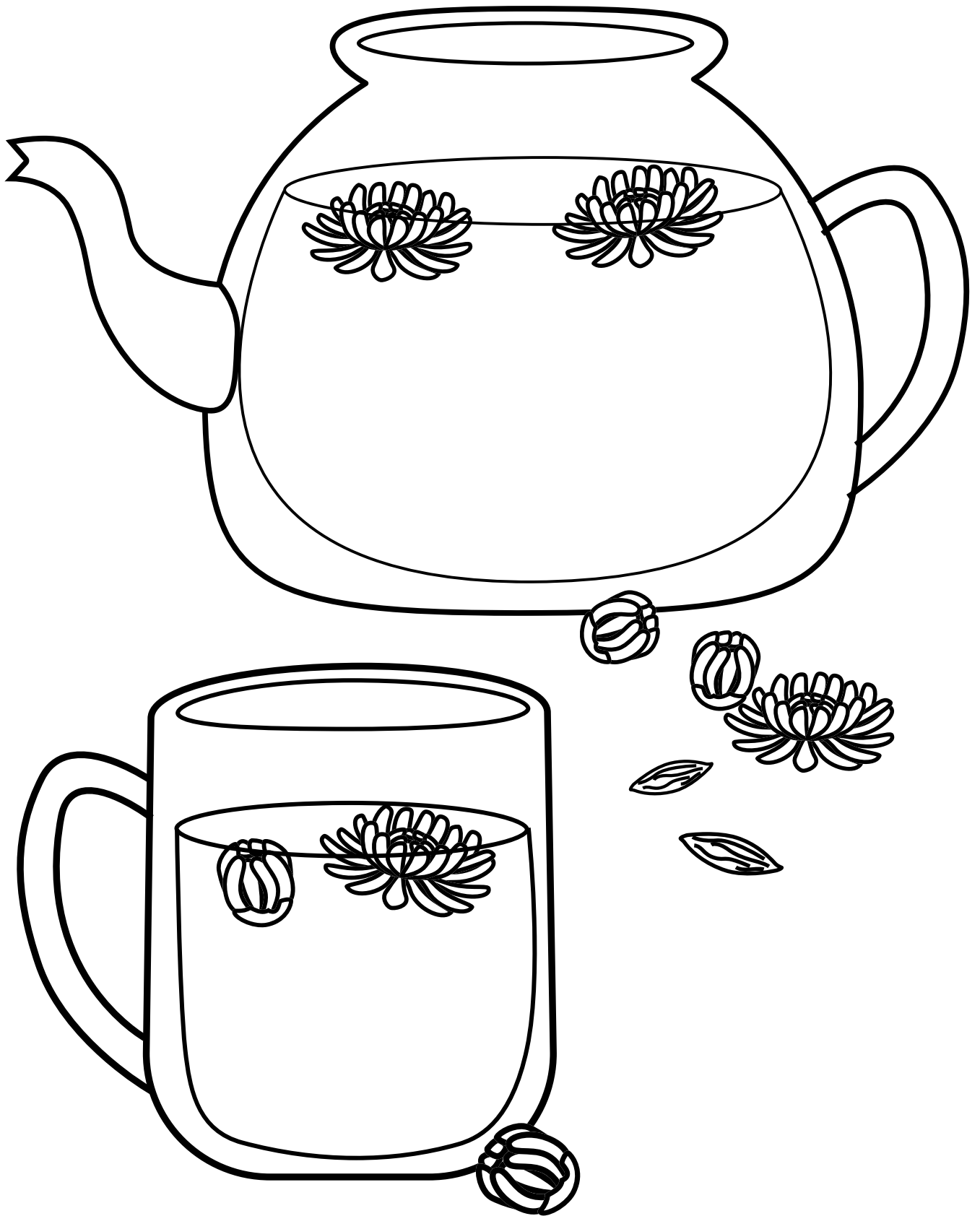
Porridge with sweet potato



Porridge with sweet potatoes and sweet potato leaves



Chrysanthemum tea



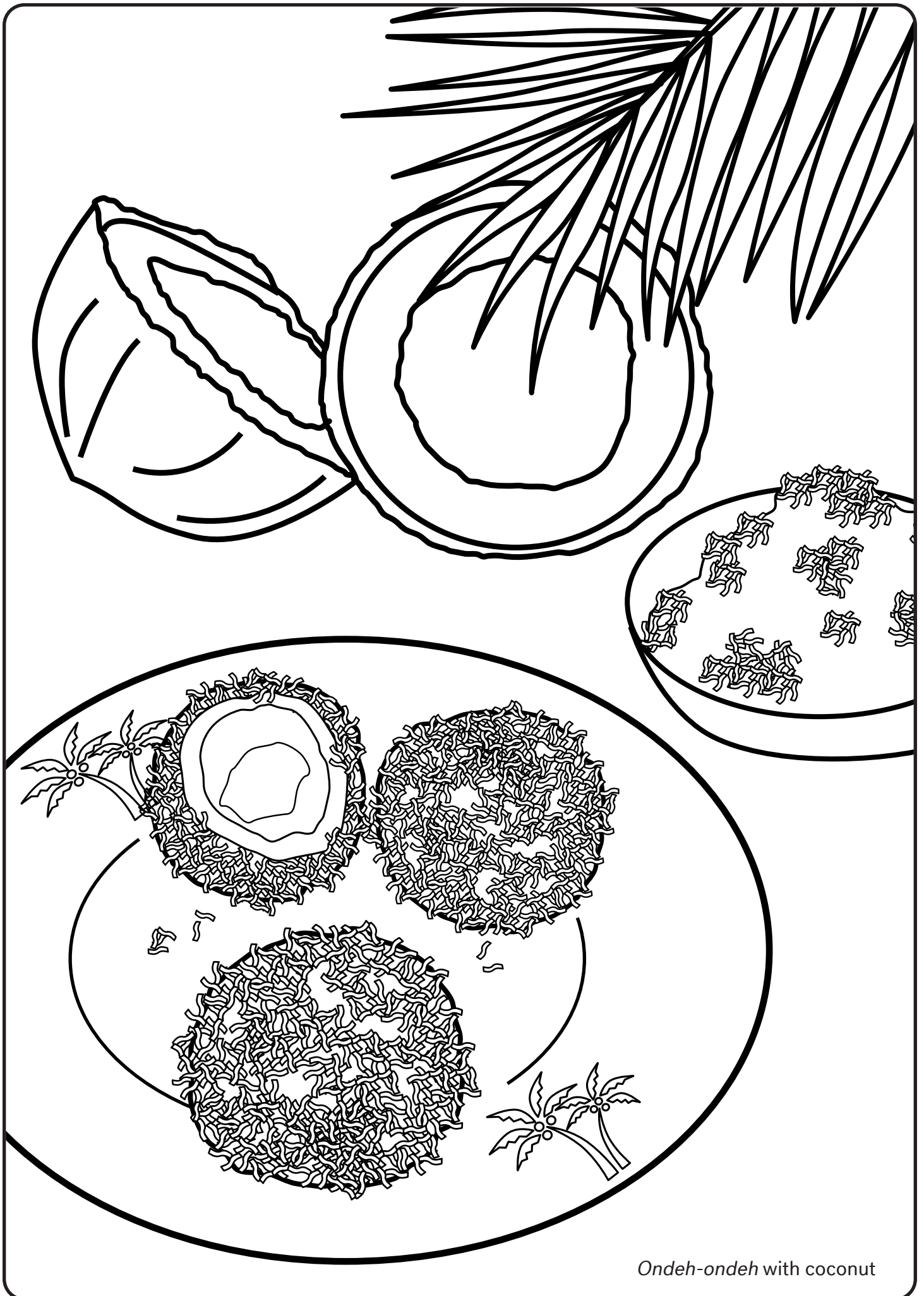
A pot of chrysanthemum tea



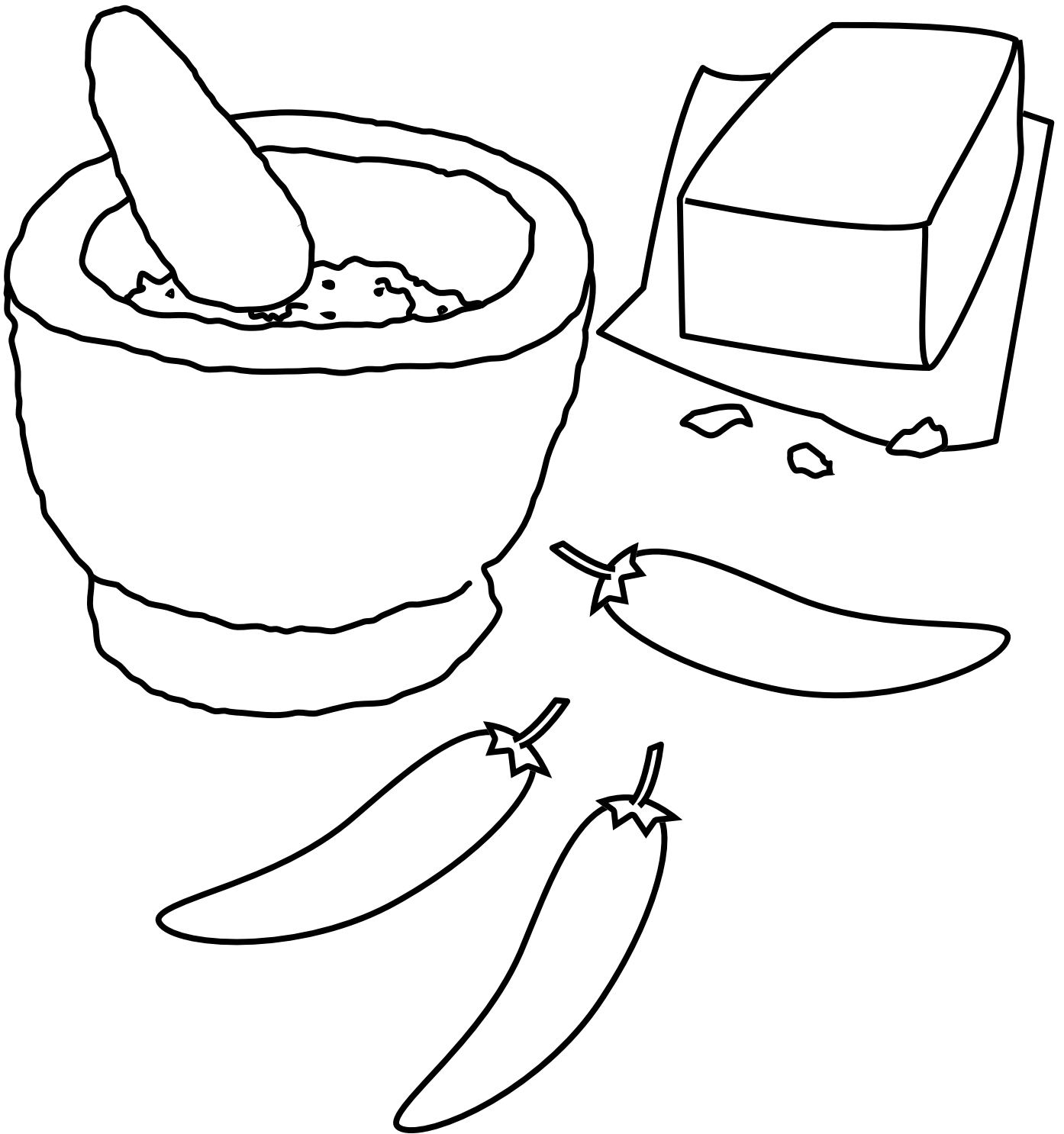
A pot of chrysanthemum tea



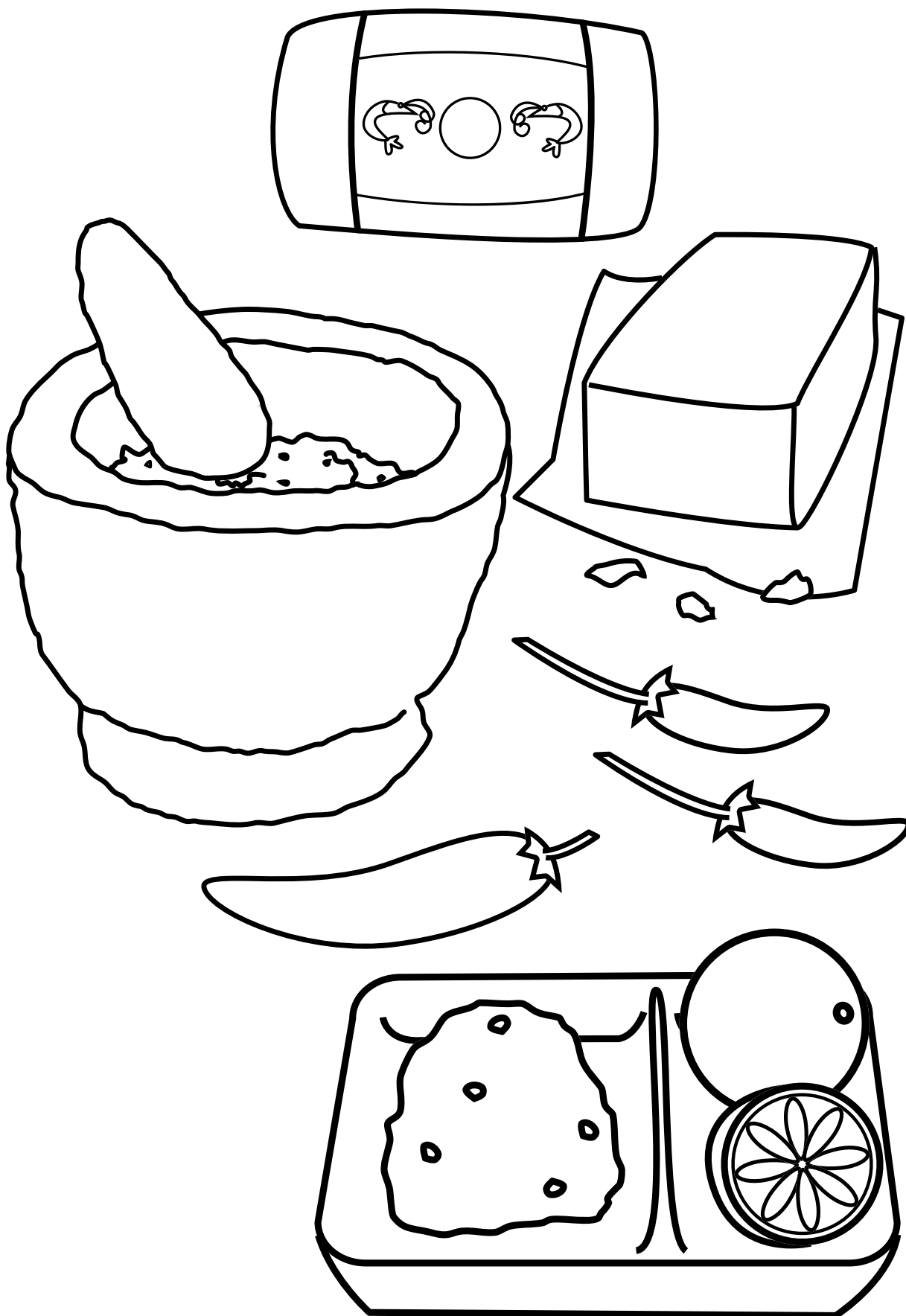
Fruit *rojak* and torch ginger flower (also known as “*rojak* flower”)



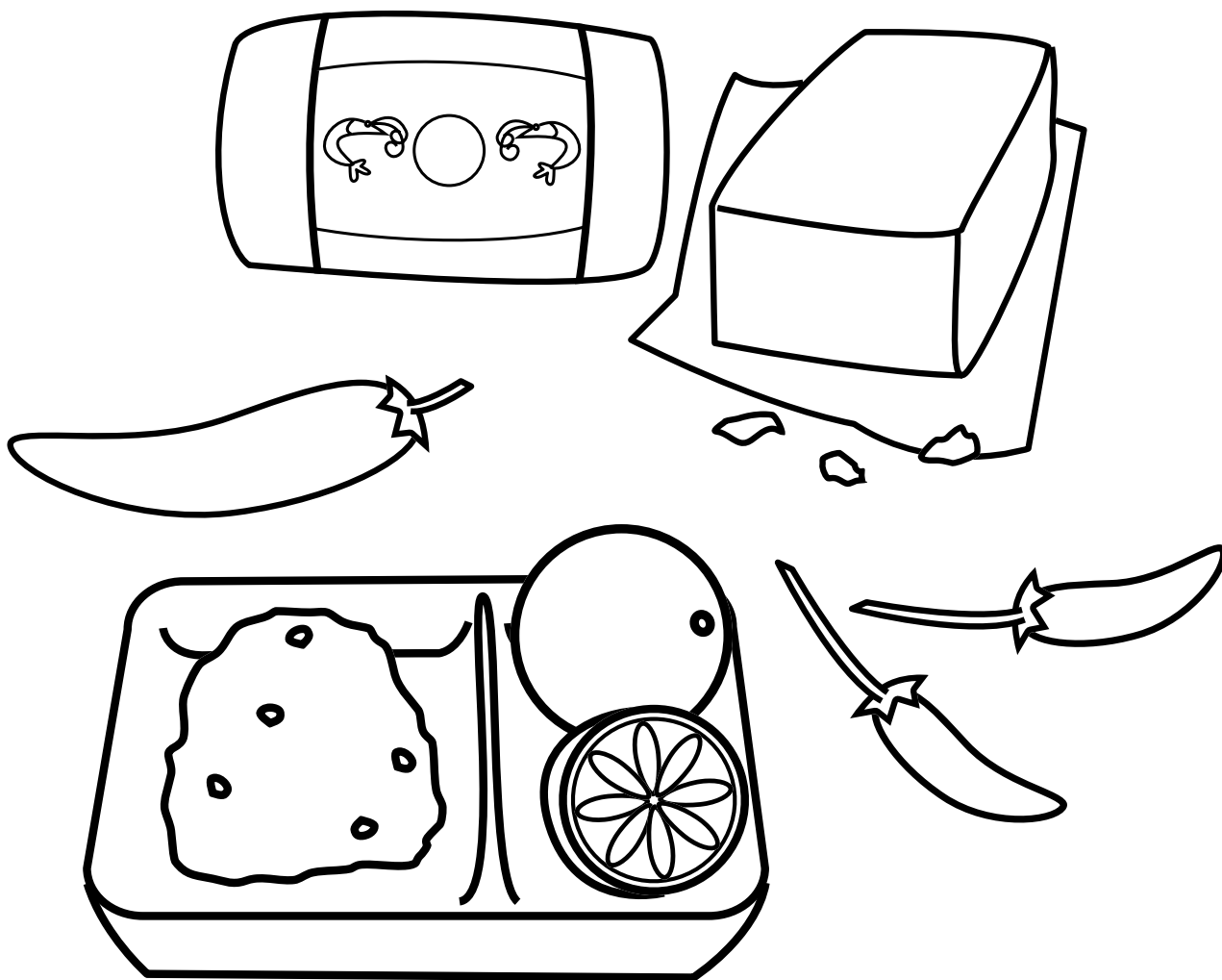
Ondeh-ondoh with coconut



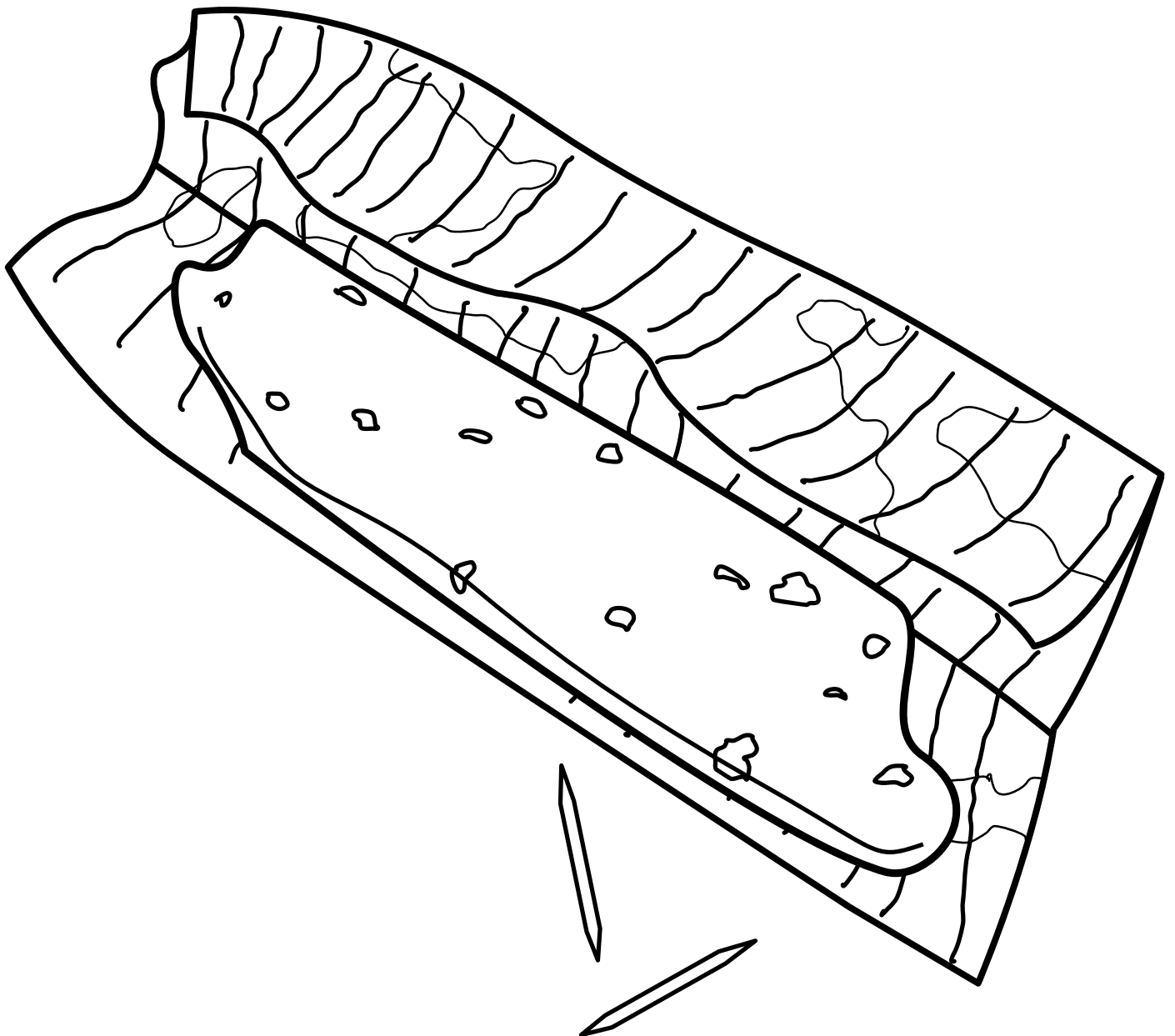
Sambal chilli



Sambal chilli served with lime

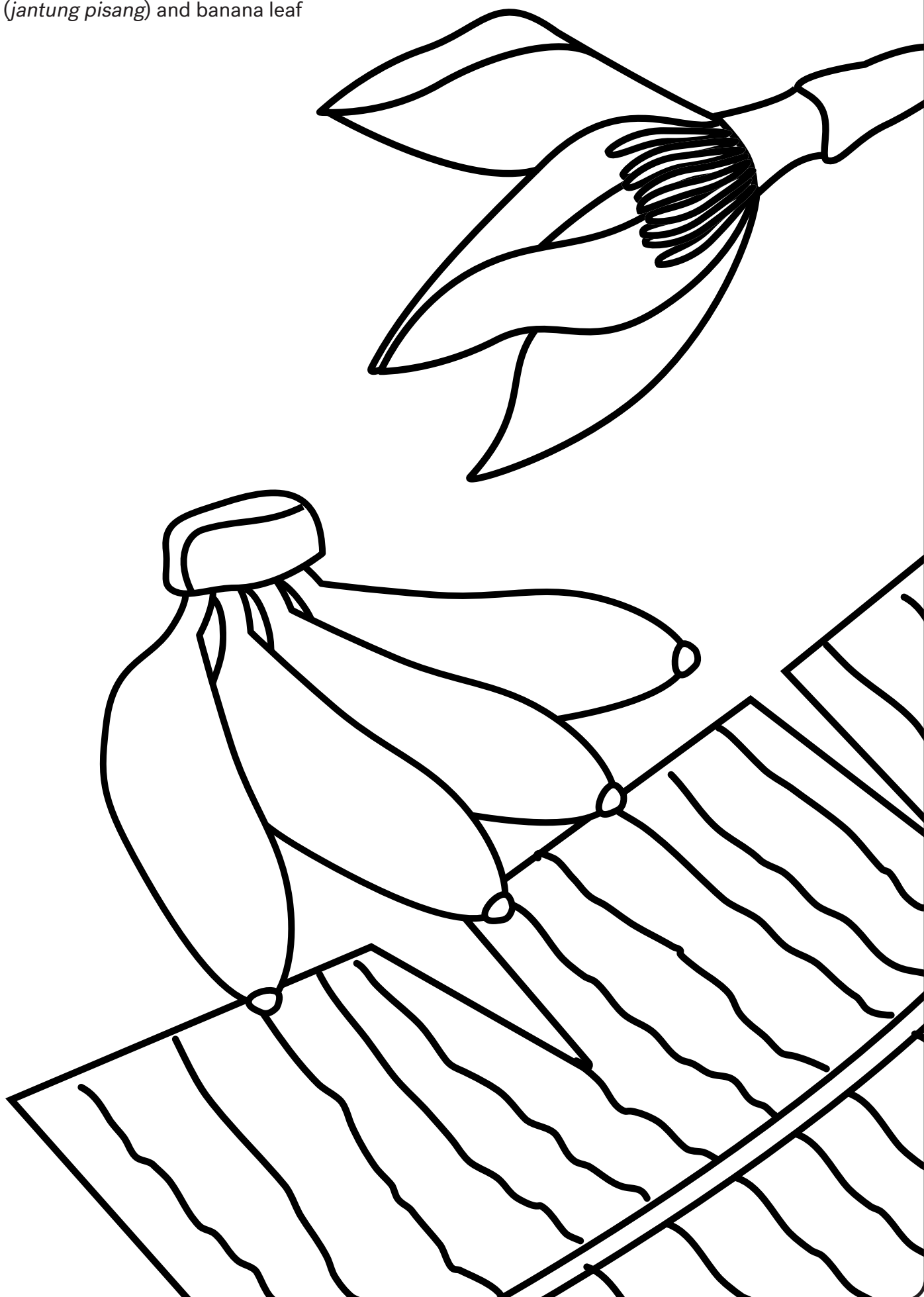


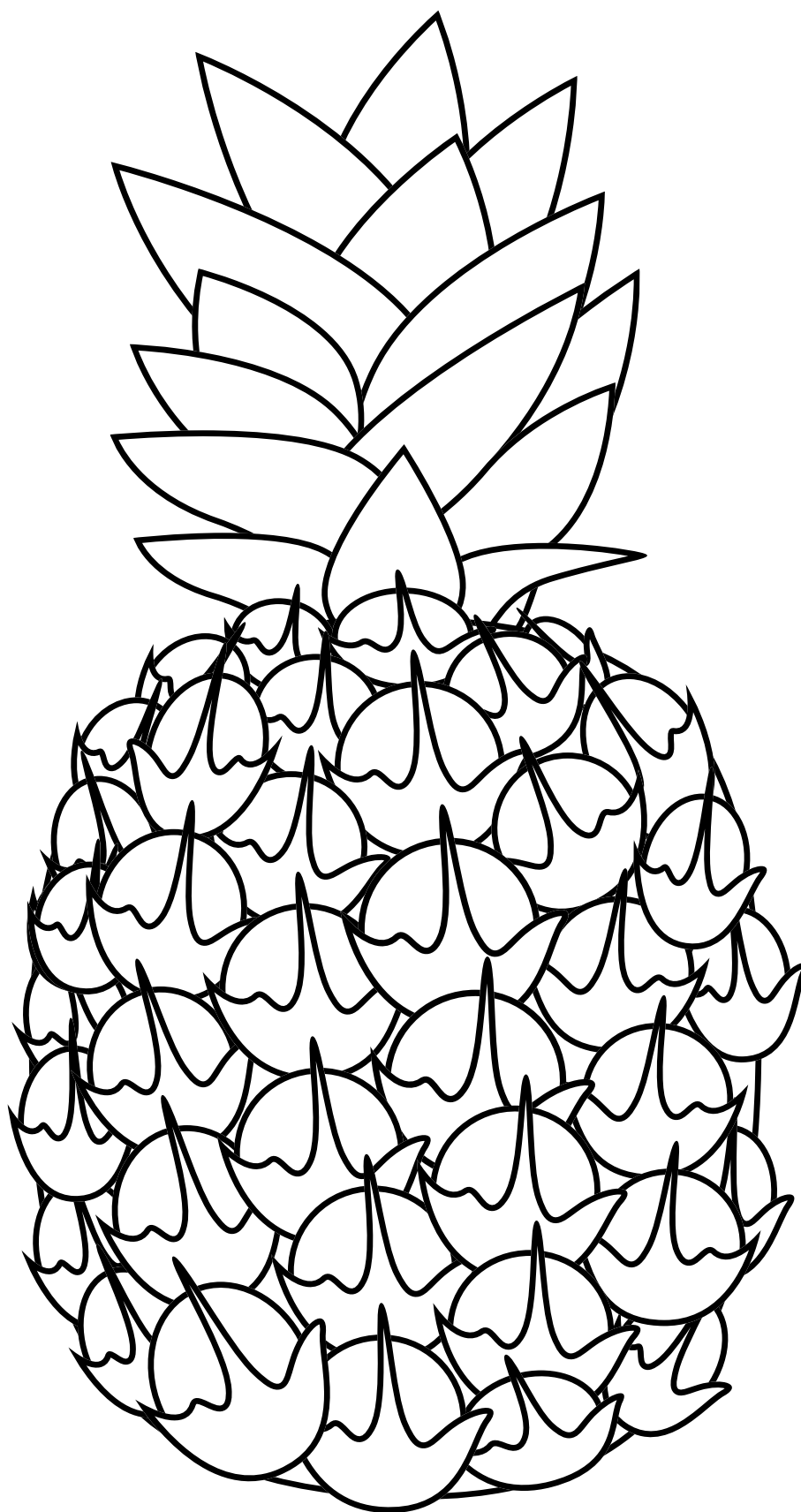
Sambal chilli and a chilli plant



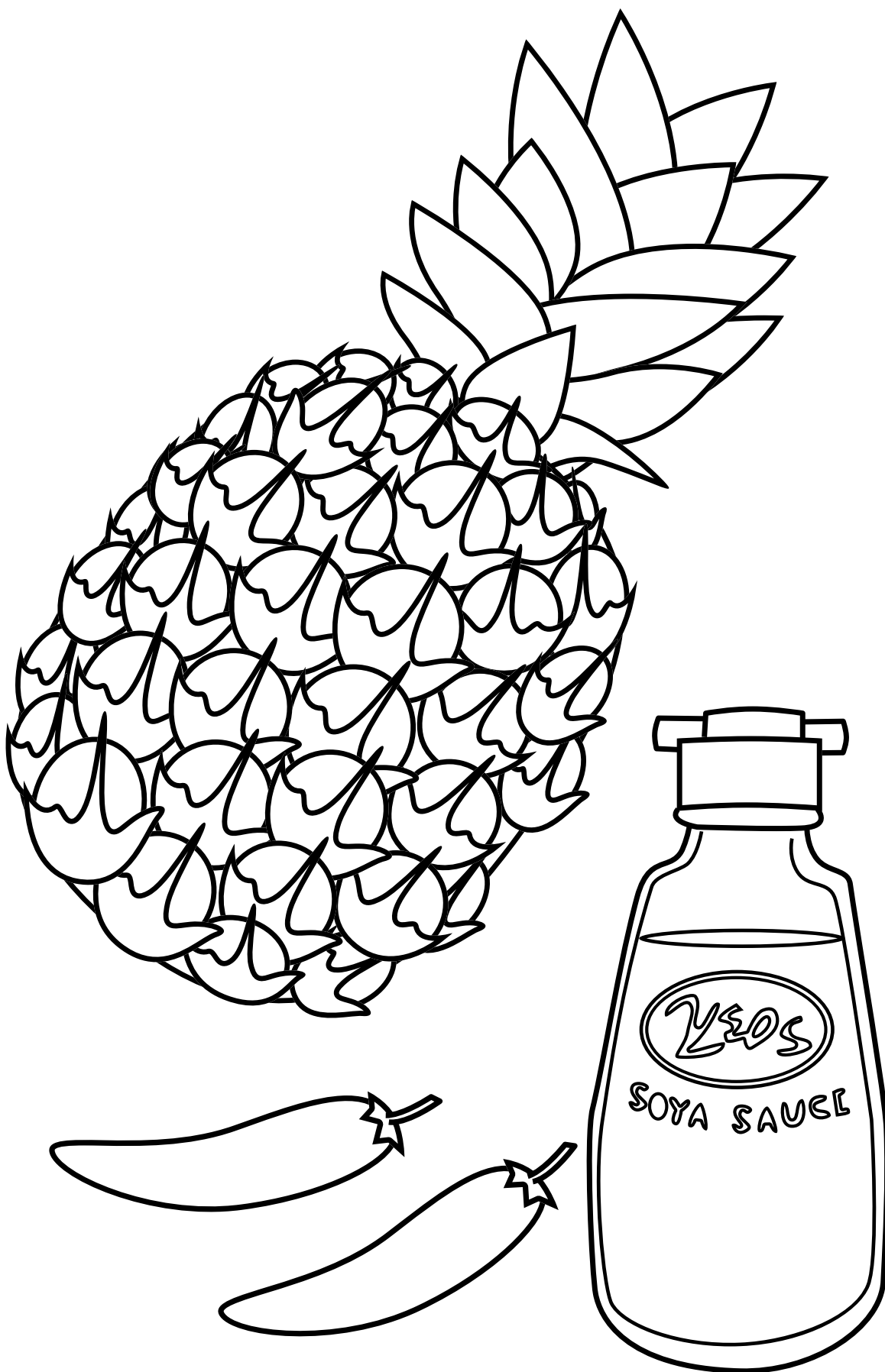
Otah wrapped with banana leaf

A comb of bananas, banana flower
(*jantung pisang*) and banana leaf





Pineapple



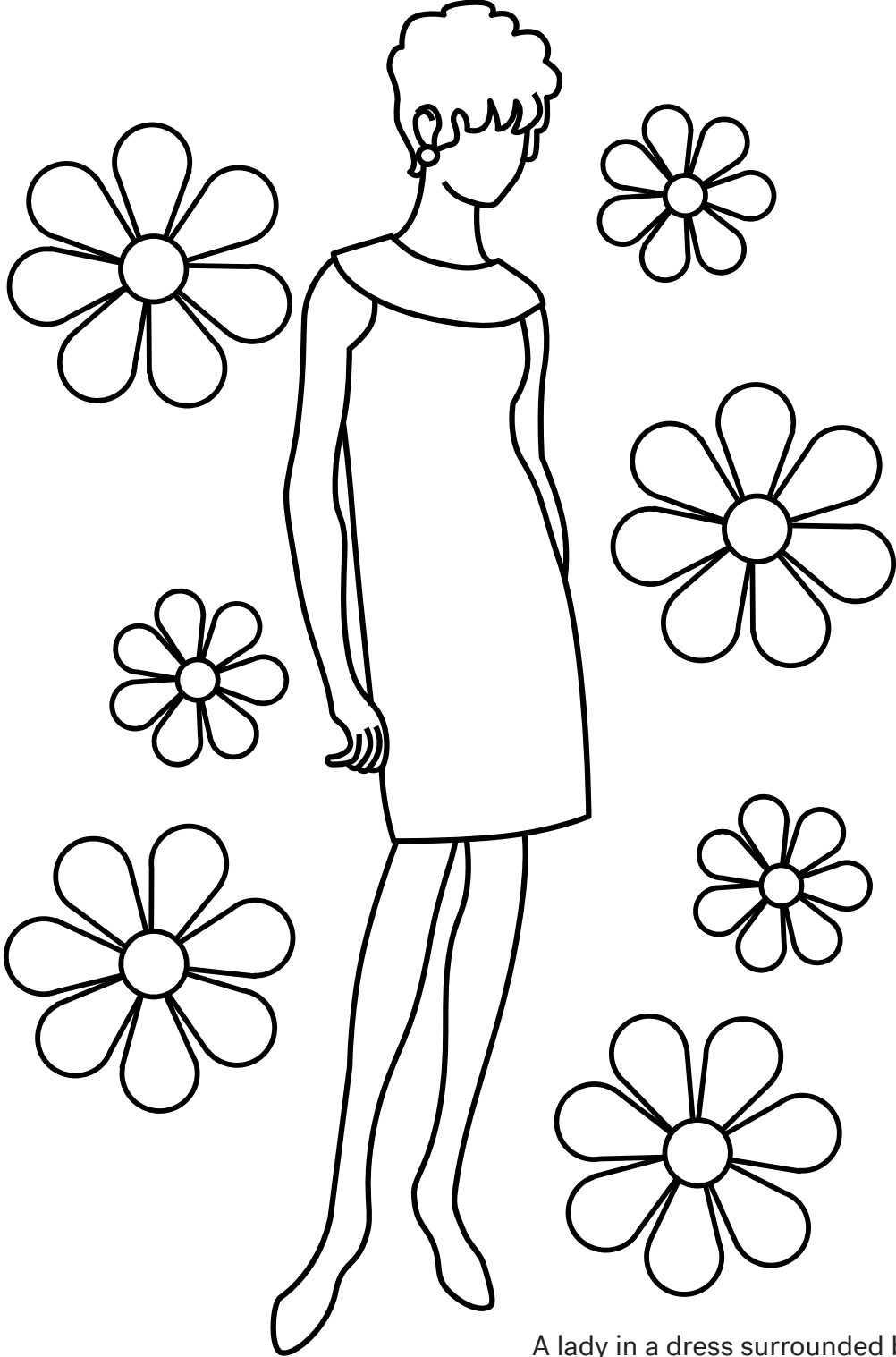
Pineapple eaten with chilli and soya sauce

Looking Good!

看起来不错!

Nampak Segak!

பார்ப்பதற்கு நன்றாக இருக்கிறது!



A lady in a dress surrounded by flowers

CONVERSATION PROMPTS

(Explore these questions during the activity. What others might you want to ask?)

- 1 Do you like your clothes plain or with patterns? What kinds of patterns do you like to have on your clothes?
- 2 Were floral designs popular in the past? What other types of fashion were popular? (e.g. bell-bottom pants)
- 3 What are the most common types of hats/headwear you see worn these days?
- 4 Have you worn any traditional outfits before? What did you wear and when did you wear it?
- 5 Are you familiar with *henna* art? When might it typically be done?
- 6 Do you prefer traditional or western-style wedding attire, and why?
- 7 Where is a typical place to hang a wedding photo and what are the poses like?
- 8 What are some of the different ethnic weddings you have attended? Can you describe them?
- 9 Have you seen floral garland makers in Singapore? Where have you seen them?
- 10 Have you or your friends worn flowers in your hair? What flowers did you use, and why?



- 1 您喜欢朴素的衣服还是有图案的衣服? 您喜欢衣服上有哪些图案?
- 2 花卉设计在过去流行吗? 之前还流行过哪些其他类型的时装? (例如: 喇叭裤)
- 3 您目前常见的帽子/头饰类型有哪些?
- 4 您穿过传统服装吗? 当时穿了什么? 是什么时候穿的?
- 5 您对于海娜手绘熟悉吗? 一般会在什么时候做?
- 6 您喜欢传统还是西式的婚礼服装? 为什么?
- 7 婚纱照一般会挂在哪里? 拍照时会摆哪些姿势?
- 8 您参加过哪些不同民族的婚礼? 您能描述您的经验吗?
- 9 您在新加坡见过花环制造者吗? 您是在哪里见过呢?
- 10 您或您的朋友在头发上插过花吗? 当时用的是什么花? 为什么?

CONVERSATION PROMPTS

(Explore these questions during the activity. What others might you want to ask?)

- 1 Anda suka pakaian anda ringkas atau bercorak? Corak yang manakah anda suka untuk pakaian anda?
- 2 Adakah corak berbunga popular pada masa dahulu? Fesyen jenis apakah yang popular? (Seperti seluar bell-bottoms)
- 3 Apakah jenis topi/pakaian kepala yang anda sering lihat kebelakangan ini?
- 4 Pernahkah anda memakai pakaian tradisional? Apakah yang anda pakai dan bilakah anda memakainya?
- 5 Anda pernah lihat seni henna (inai)? Bilakah ia selalunya dipakai?
- 6 Anda lebih suka pakaian perkahwinan tradisional atau pakaian perkahwinan fesyen barat. Mengapa?
- 7 Di manakah tempat yang selalunya gambar perkahwinan digantung dan bagaimanakah cara pengantinnya bergambar?
- 8 Berapakah jenis perkahwinan bangsa lain yang telah anda pergi? Bolehkah anda terangkan dengan lebih lanjut?
- 9 Pernahkah anda lihat tukang bikin kalung bunga di Singapura? Di manakah anda melihat mereka?
- 10 Pernahkah anda atau kawan-kawan anda memakai bunga di kepala? Bunga apakah yang anda pakai dan mengapa?



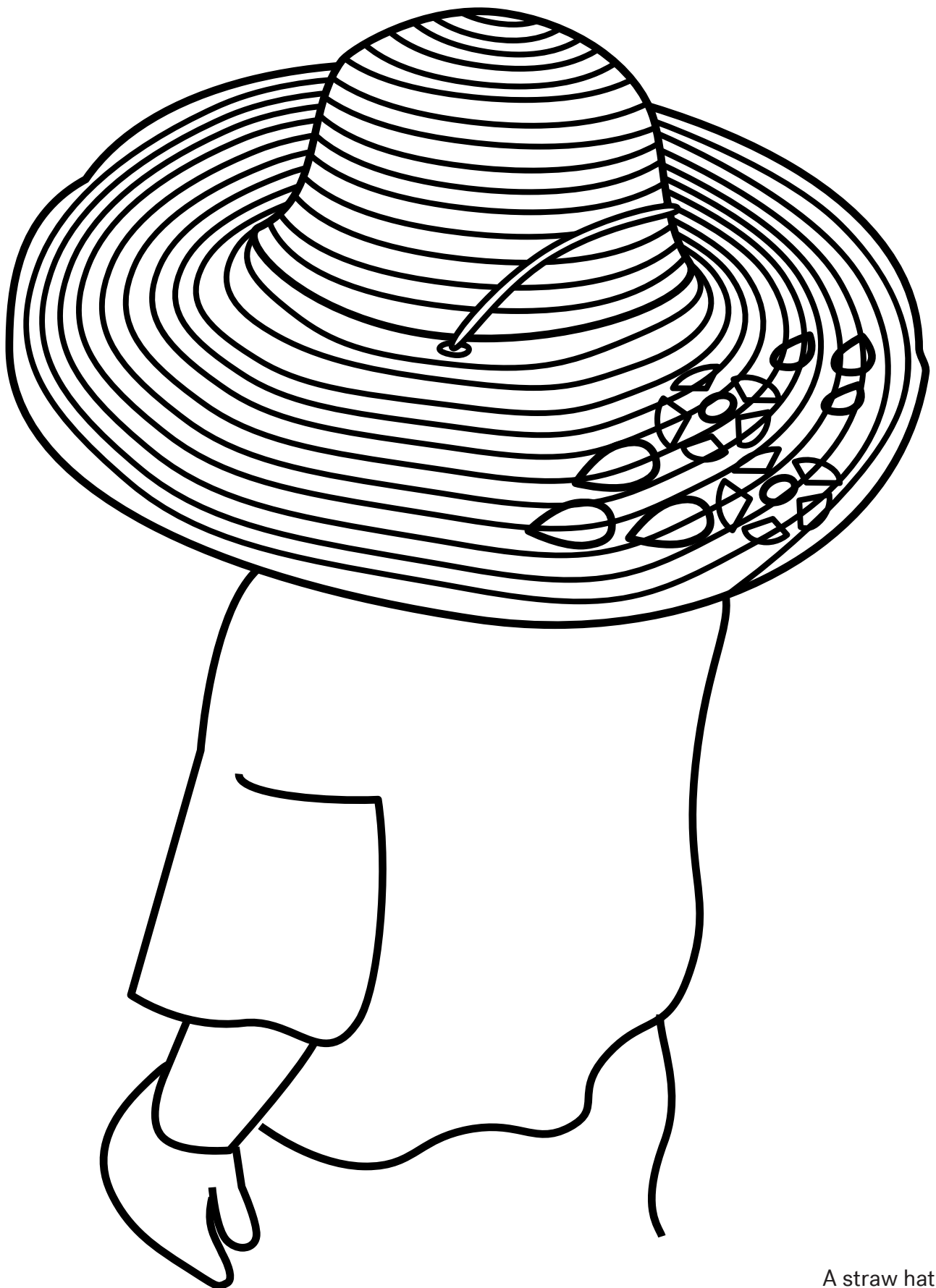
- 1 உங்கள் ஆடைகள் பிள்ளைகளாக இருப்பது பிடிக்குமா அல்லது பேட்டர்ன்களுடன் இருப்பது பிடிக்குமா? உங்கள் ஆடைகளில் என்னென்ன மாதிரியான பேட்டர்ன்கள் இருப்பது உங்களுக்குப் பிடிக்கும்?
- 2 பூப்போட்ட டிசைன்கள் கடந்த காலத்தில் பிரபலமாக இருந்தனவா? வேறு எந்த மாதிரியான ஃபேஷன் பிரபலமாக இருந்தது? (எ.கா., பெல் பாட்டம் பேண்ட்டுகள்)
- 3 இப்போது நீங்கள் எந்த மாதிரியான தொப்பிகள்/தலையணிகள் அணிகிறீர்கள்?
- 4 இதற்கு முன்பு பாரம்பரிய உடைகள் எதையும் நீங்கள் அணிந்திருக்கிறீர்களா? நீங்கள் என்ன அணிந்தீர்கள், எப்போது அணிந்தீர்கள்?
- 5 உங்களுக்கு மருதாணி கலை பற்றி தெரியுமா? பொதுவாக இதை எப்போது செய்துக்கொள்வர்?
- 6 உங்களுக்கு பாரம்பரிய திருமண ஆடைகள் பிடிக்குமா அல்லது மேற்கத்திய திருமண ஆடைகள் பிடிக்குமா, ஏன்?
- 7 திருமண புகைப்படத்தை பொதுவாக எங்கே தொங்க விடலாம், தோரணைகள் எப்படி இருந்தால் நன்றாக இருக்கும்?
- 8 நீங்கள் கலந்து கொண்ட வெவ்வேறு விதமான பாரம்பரிய திருமணங்கள் என்னென்ன? அவற்றைப் பற்றி விவரிக்க முடியுமா?
- 9 சிங்கப்பூரில் மலர் மாலை தயார் செய்பவர்களை பார்த்திருக்கிறீர்களா? நீங்கள் அவர்களை எங்கே பார்த்தீர்கள்?
- 10 நீங்கள் அல்லது உங்கள் நண்பர்கள் உங்கள் கேசத்தில் பூக்கள் வைத்துக்கொள்வீர்களா? நீங்கள் என்னென்ன மாதிரியான பூக்களைப் பயன்படுத்துவீர்கள், ஏன்?



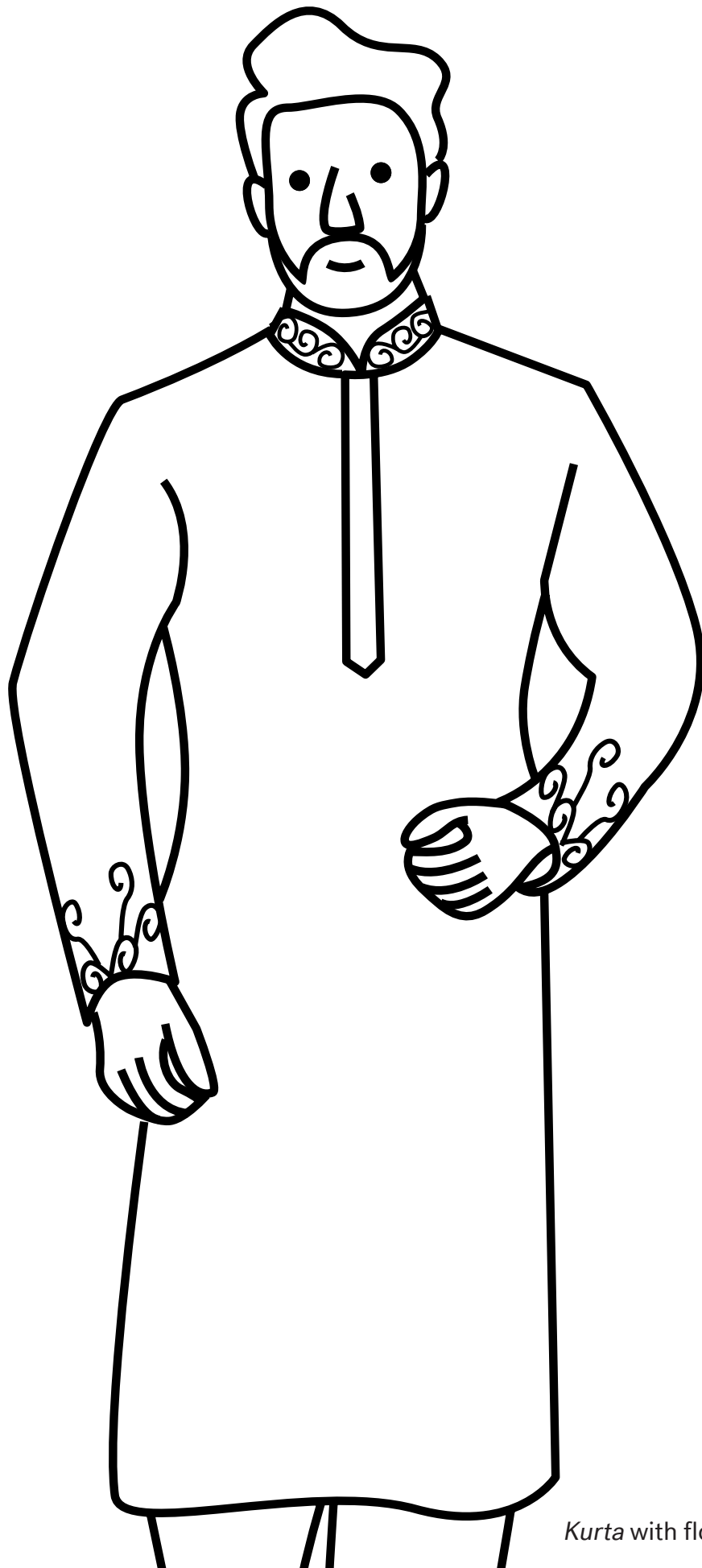
A couple sharing an umbrella with floral motifs



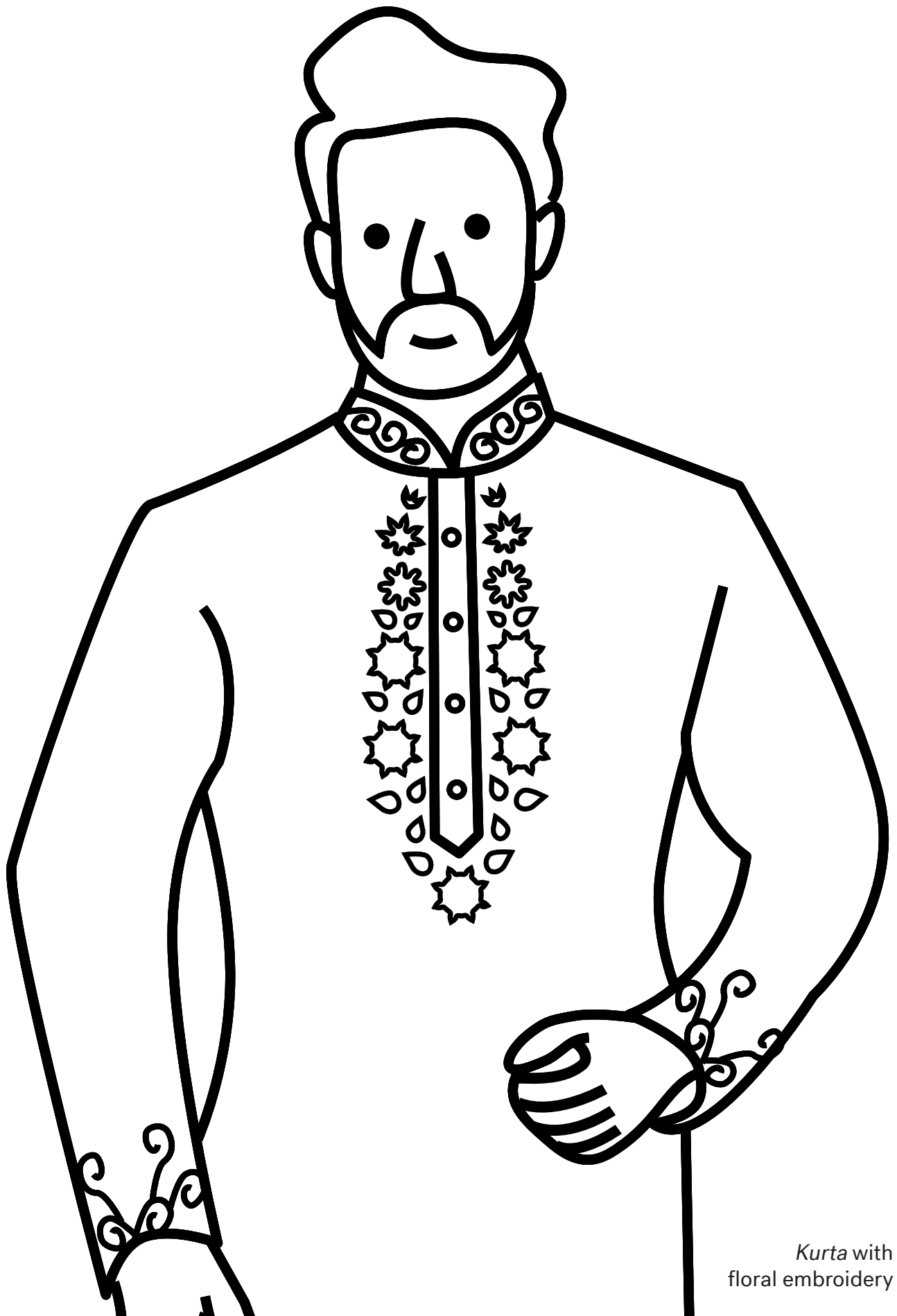
An umbrella with popular nature-based motifs



A straw hat

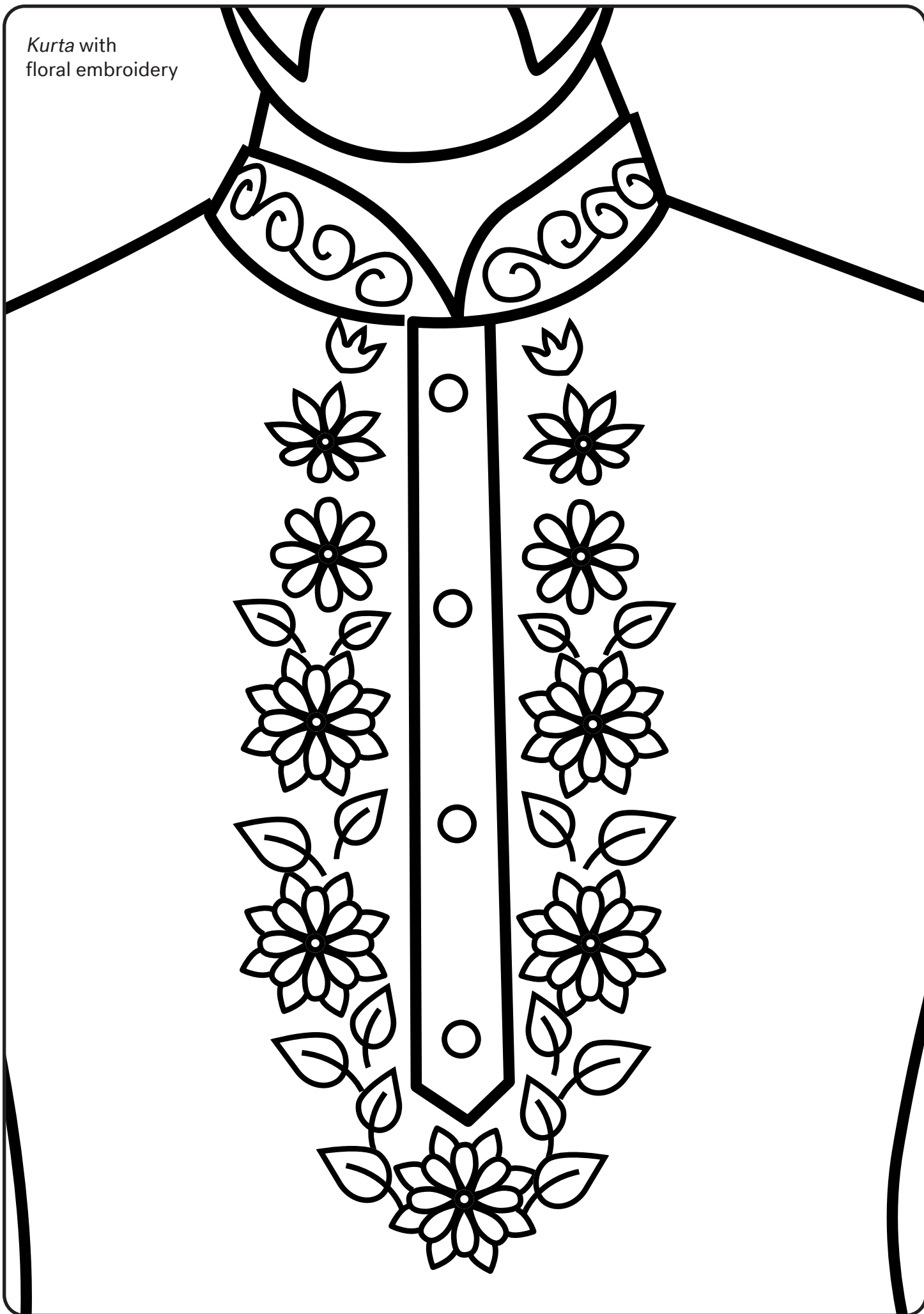


Kurta with floral embroidery



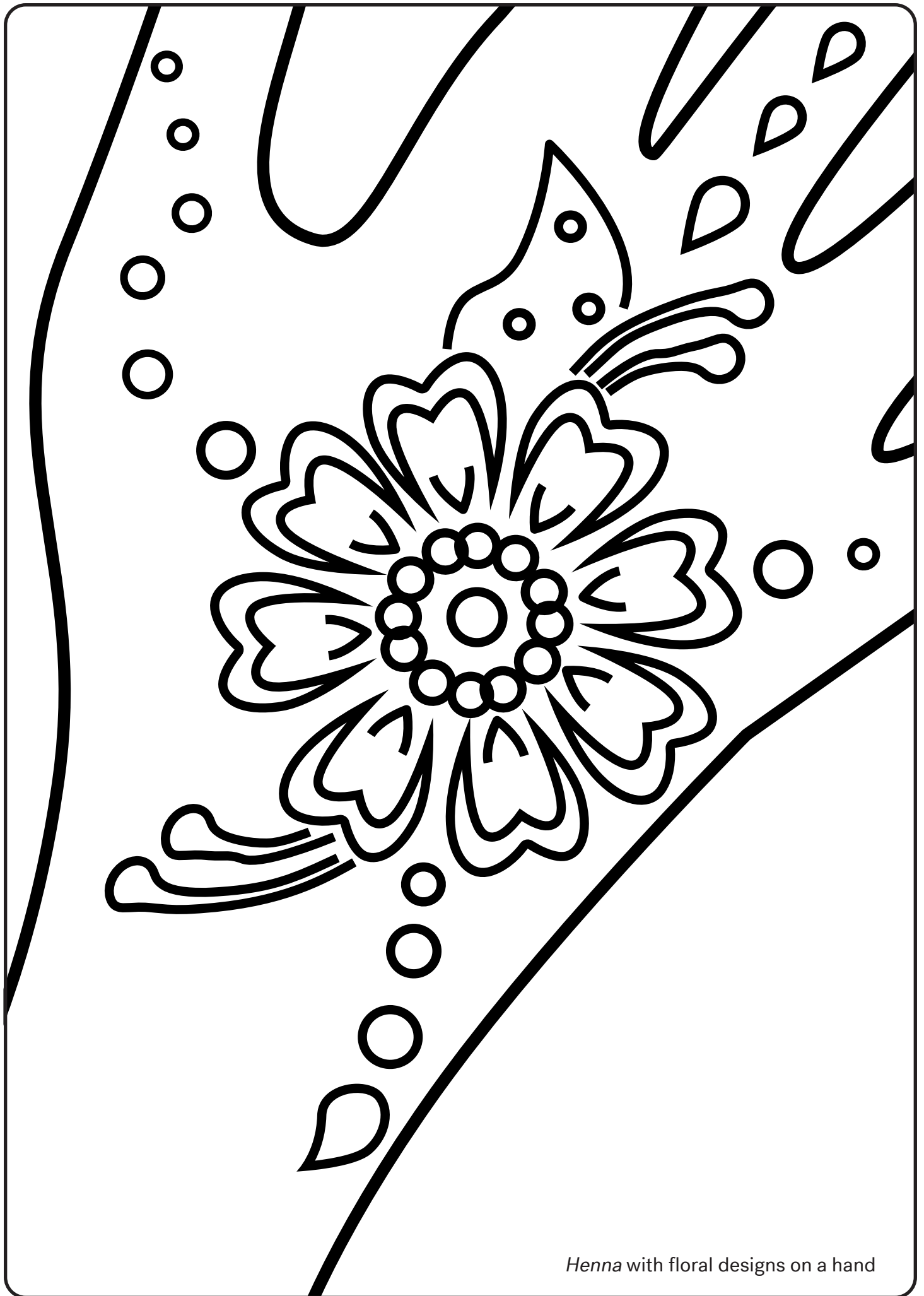
*Kurta with
floral embroidery*

*Kurta with
floral embroidery*

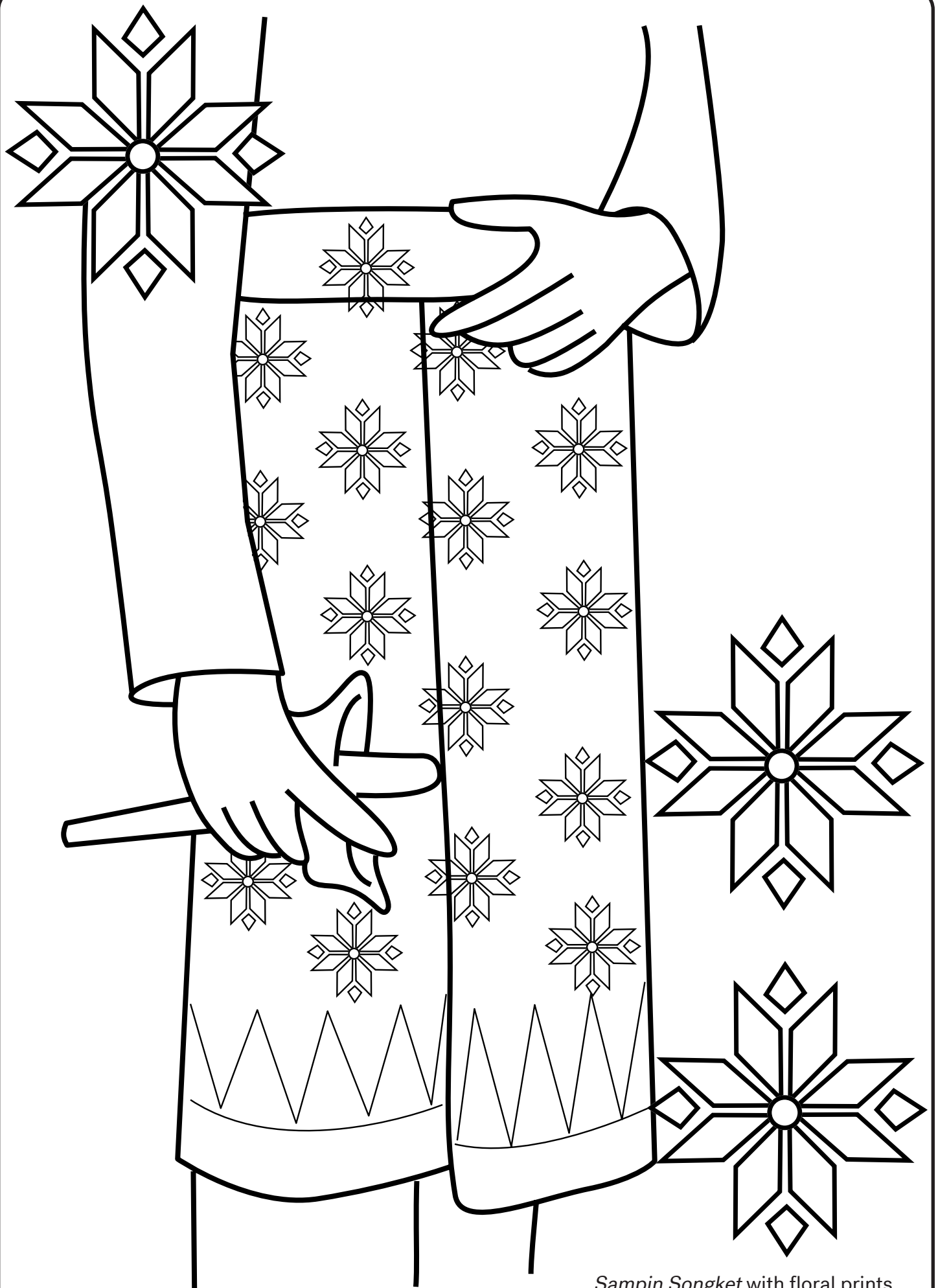




Henna with floral designs on a hand



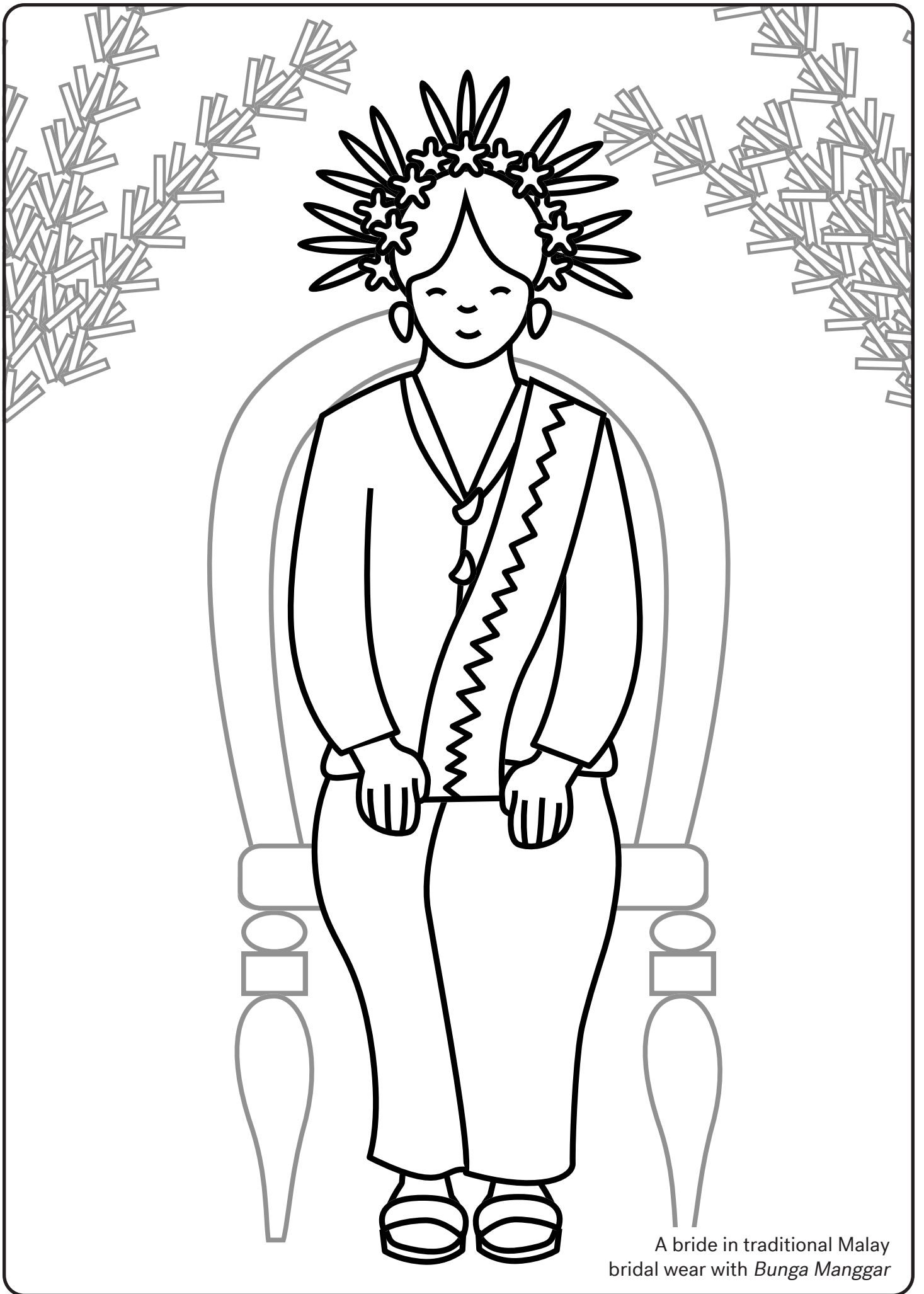
Henna with floral designs on a hand



Sampin Songket with floral prints

A bride in a Western bridal gown with flowers





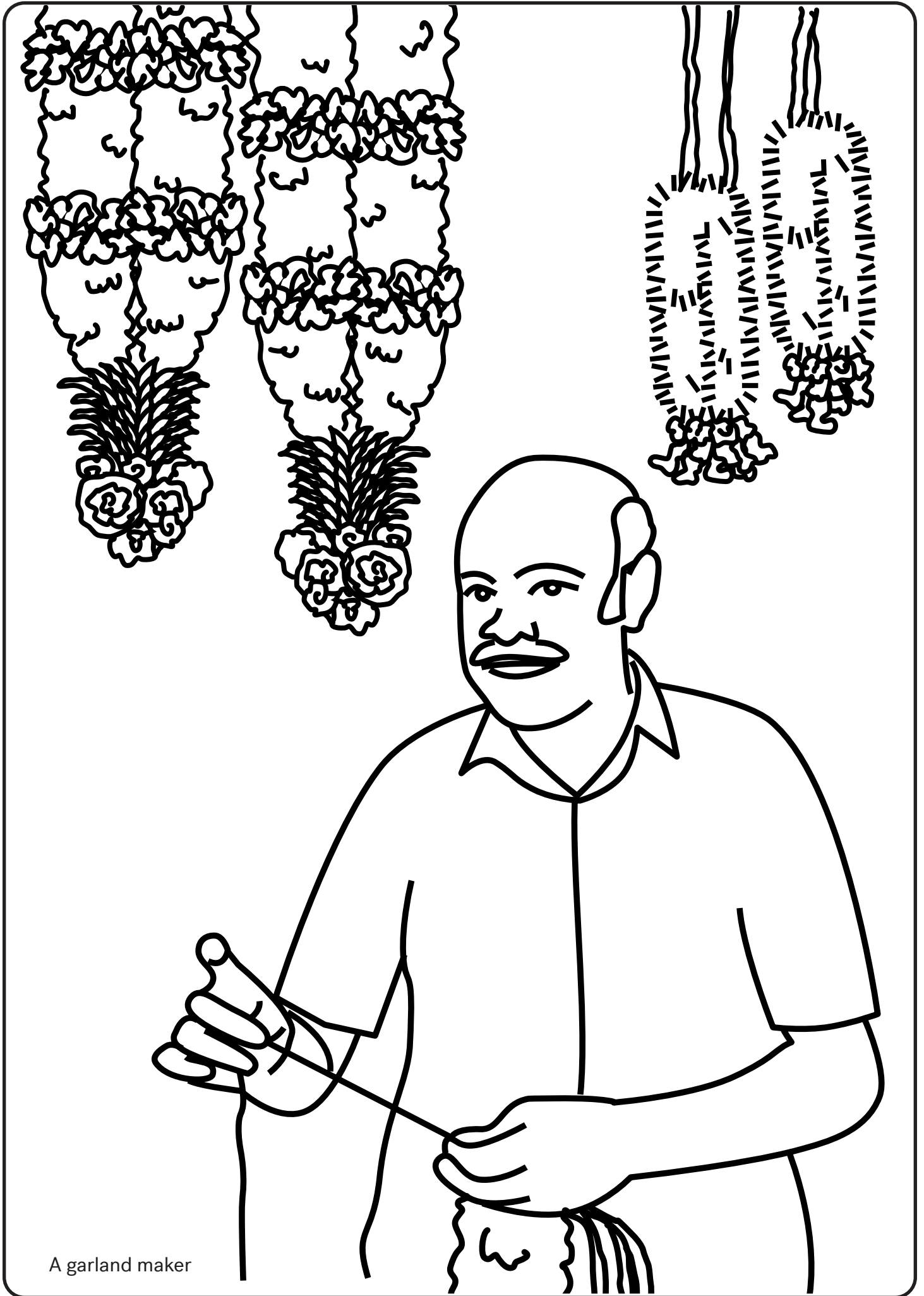
A bride in traditional Malay
bridal wear with *Bunga Manggar*



Wedding photos



A lady wearing flowers in her hair



A garland maker

In Our Home
在我们的家里
Di Rumah Kami
எங்கள் வீட்டில்



Ixora plant and an attap house

CONVERSATION PROMPTS

(Explore these questions during the activity. What others might you want to ask?)

- 1 Have you seen *attap* houses before? What memories do you have of them?
- 2 Looking around Singapore now, how has it changed since you were young?
- 3 What buildings typically have floral designs on them and where are these patterns located on the building?
- 4 What is your favourite type of footwear, and why?
- 5 Have you seen rattan used in the house? (e.g. baskets, furniture) What is good about rattan?
- 6 What types of houses have you lived in (e.g. shophouses, *attap* houses, HDB)? Which has been your favourite and why?
- 7 What were some common household items in the past? Are they still commonly used today?
- 8 What is one type of phone that young people these days may not be familiar with? Can you describe it?
- 9 Have you seen a *sarong* cradle before? Do you think it was a useful item?
- 10 Do you collect any special items now or in your childhood? (e.g. postcards, stamps, coins)



- 1 您见过亚答屋吗? 您对它们有什么回忆?
- 2 现在的新加坡与您年轻时相比有了哪些变化?
- 3 哪些建筑物上通常有花卉图案? 这些图案位于建筑物的什么位置?
- 4 您最喜欢哪种鞋类? 为什么?
- 5 您见过家中使用藤制物吗? (例如: 篮子、家具) 它们有什么优点?
- 6 您住过哪些类型的房屋 (例如: 店屋、亚答屋、政府组屋)? 您最喜欢哪一种? 为什么?
- 7 过去有哪些常见的家庭用品? 如今它们是否仍在普遍使用?
- 8 现在的年轻人可能不熟悉的一种手机是什么? 您能描述一下吗?
- 9 您见过纱笼摇篮吗? 您认为它有用吗?
- 10 您现在或童年时收集过什么特别的物品吗? (例如: 明信片、邮票、钱币、等)

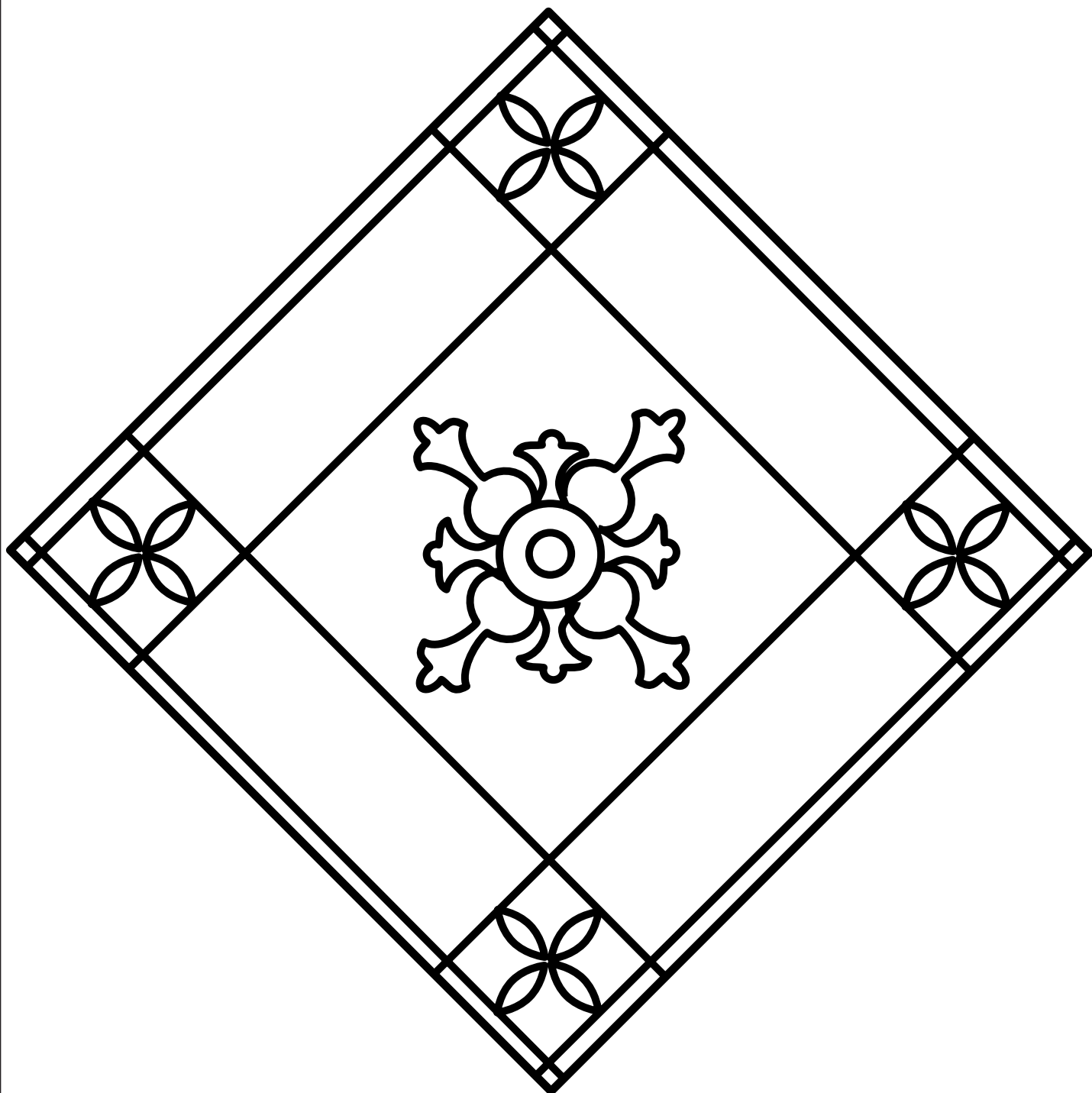
CONVERSATION PROMPTS

(Explore these questions during the activity. What others might you want to ask?)

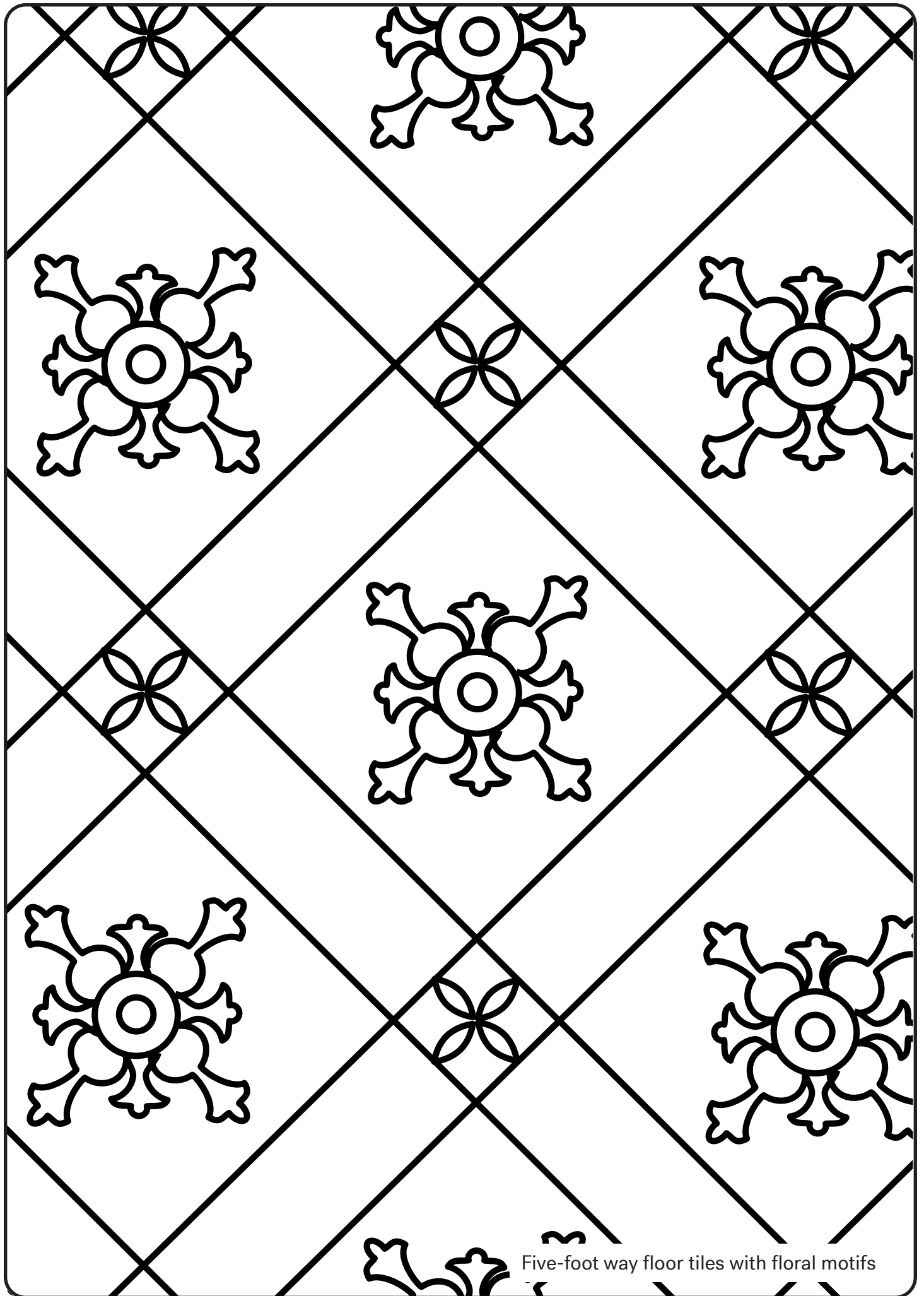
1. Pernahkah anda lihat rumah kampung beratap? Apakah kenangan yang anda ada bersamanya?
2. Lihatlah di sekeliling anda sekarang. Bagaimanakah ia telah berubah sejak anda kecil dahulu?
3. Bangunan manakah yang selalunya mempunyai corak berbunga dan di manakah tempat corak ini diletakkan di bangunan tersebut?
4. Jenis kasut apakah yang anda suka, dan mengapa?
5. Pernahkah anda lihat rotan digunakan di dalam rumah? (Seperti bakul, perabot) Apakah yang bagus tentang menggunakan rotan?
6. Jenis rumah bagaimanakah yang pernah anda tinggal (Seperti rumah kedai, rumah kampung beratap, HDB)? Yang manakah yang paling anda suka dan mengapa?
7. Apakah barang-barang runcit yang selalunya ada pada masa dahulu? Masihkah ia digunakan sehingga hari ini?
8. Apakah satu jenis telefon yang anak muda zaman sekarang tidak biasa nampak? Bolehkah anda terangkan dengan lebih lanjut?
9. Pernahkah anda lihat buai sarong? Pada pendapat anda, adakah ia berguna?
10. Pernahkah atau masihkah anda mengumpul barang-barang istimewa sejak dari zaman kanak-kanak? (Seperti postkad, setem, duit syilling)



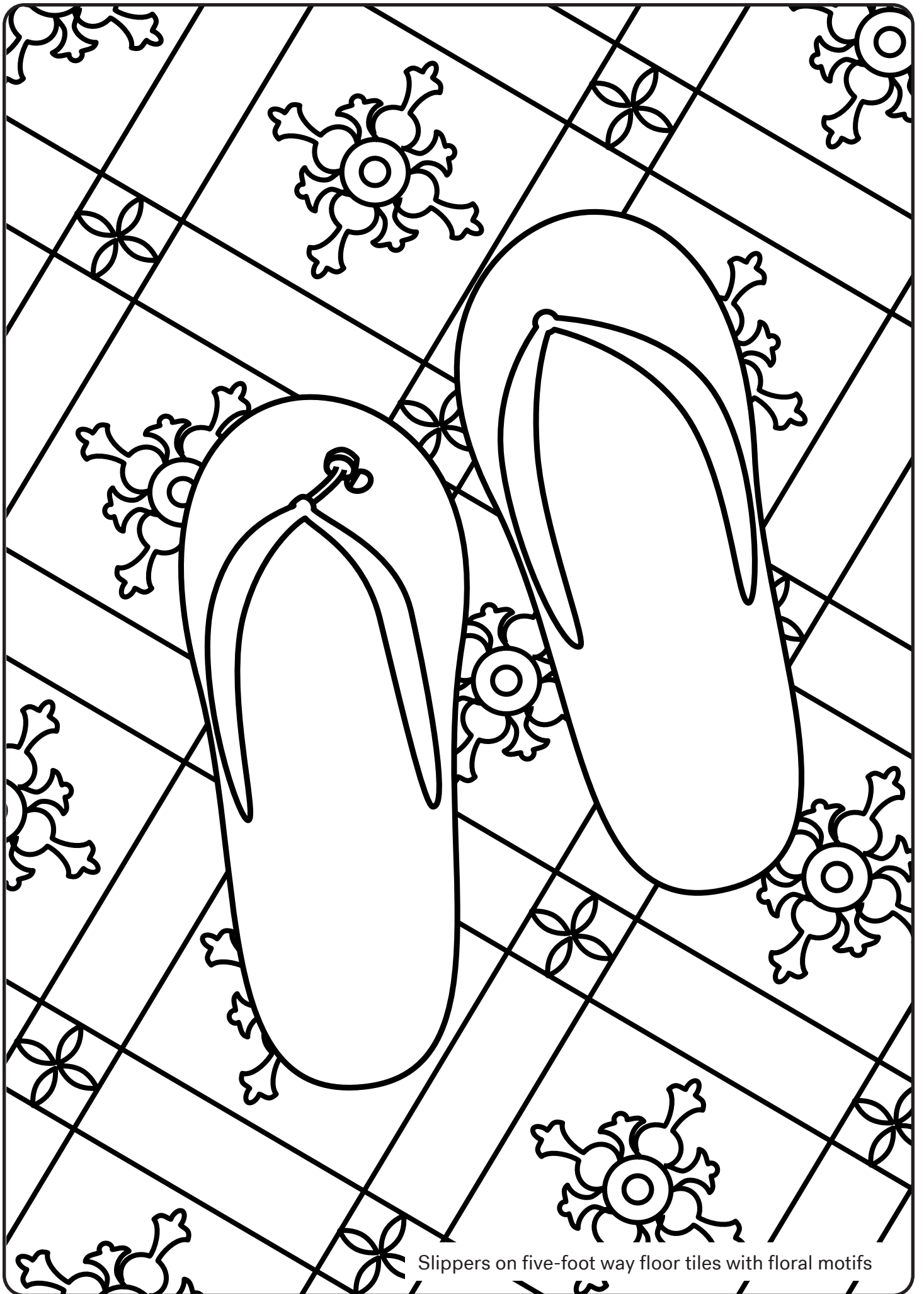
1. நீங்கள் இதற்கு முன்பு கம்போங் அட்டாப் வீடுகளைப் பார்த்திருக்கிறீர்களா? அவற்றைப் பற்றி உங்களுக்கு என்ன நினைவிருக்கிறது?
2. இப்போது சிங்கப்பூரைச் சுற்றிப் பார்க்கையில், நீங்கள் சிறுவயதில் இருந்த சிங்கப்பூருடன் ஒப்பிடும்போது இப்போது எப்படி மாறியிருக்கிறது?
3. எந்தக் கட்டிடங்களில் பொதுவாக பூ வடிவமைப்புகளைக் கொண்டுள்ளன, இந்த அமைப்புகள் கட்டிடத்தின் எந்தப் பகுதியில் அமைந்துள்ளன?
4. உங்களுக்குப் பிடித்தமான காலணிகள் எது, ஏன்?
5. வீட்டில் பிரம்பு பயன்படுத்தப்பட்டிருப்பதை பார்த்திருக்கிறீர்களா? (உதாரணத்திற்கு, கூடைகள், தளபாடங்கள்) பிரம்பில் என்ன நல்லது இருக்கிறது?
6. நீங்கள் எந்த மாதிரியான வீடுகளில் வசித்திருக்கிறீர்கள் (உதாரணத்திற்கு, கடைவீடுகள், கம்போங் அட்டாப் வீடுகள், வீடமைப்பு வளர்ச்சிக் கழகத்தின் வீடுகள்)? எது உங்களுக்குப் பிடித்தது, ஏன்?
7. கடந்த காலத்தில் பொதுவாகப் பயன்படுத்தப்பட்ட சில வீட்டுப் பொருட்கள் என்னென்ன? அவை இன்றும் பொதுவாகப் பயன்படுத்தப்படுகின்றனவா?
8. இன்றைய இளையர்கள் அறிந்திராத ஒரு வகை போன் எது? அதைப் பற்றி விவரிக்க முடியுமா?
9. நீங்கள் இதற்கு முன்பு துணித் தொட்டிலைப் பார்த்திருக்கிறீர்களா? இது பயனுள்ள பொருளாக இருந்தது என்று நினைக்கிறீர்களா?
10. நீங்கள் இப்போது அல்லது உங்கள் குழந்தைப் பருவத்தில் ஏதேனும் சிறப்புப் பொருட்களைச் சேகரிக்கிறீர்களா (சேகரித்திருக்கிறீர்களா)? (உதாரணத்திற்கு, அஞ்சல் அட்டைகள், முத்திரைகள், நாணயங்கள்)



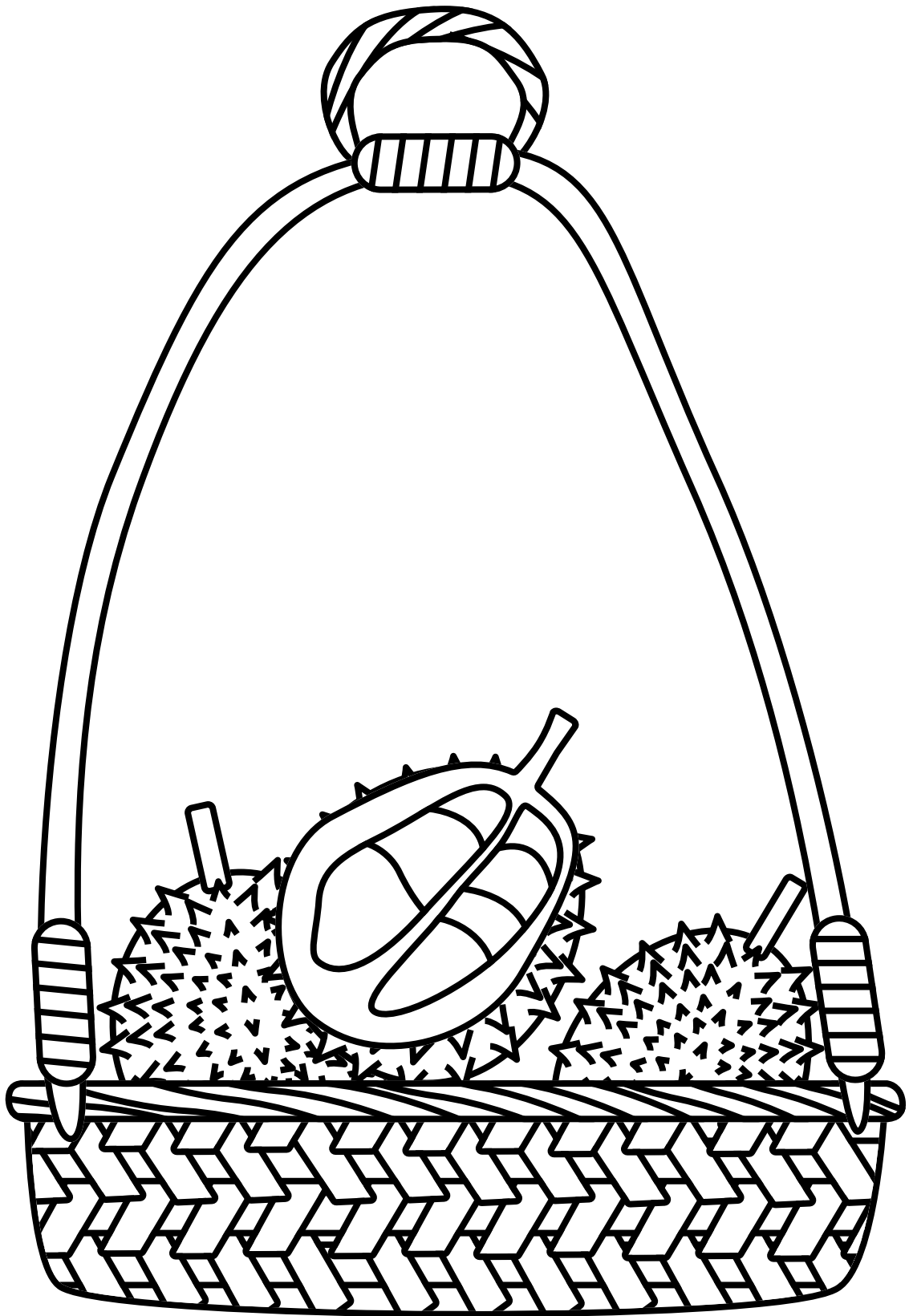
A five-foot way floor tile with floral motifs



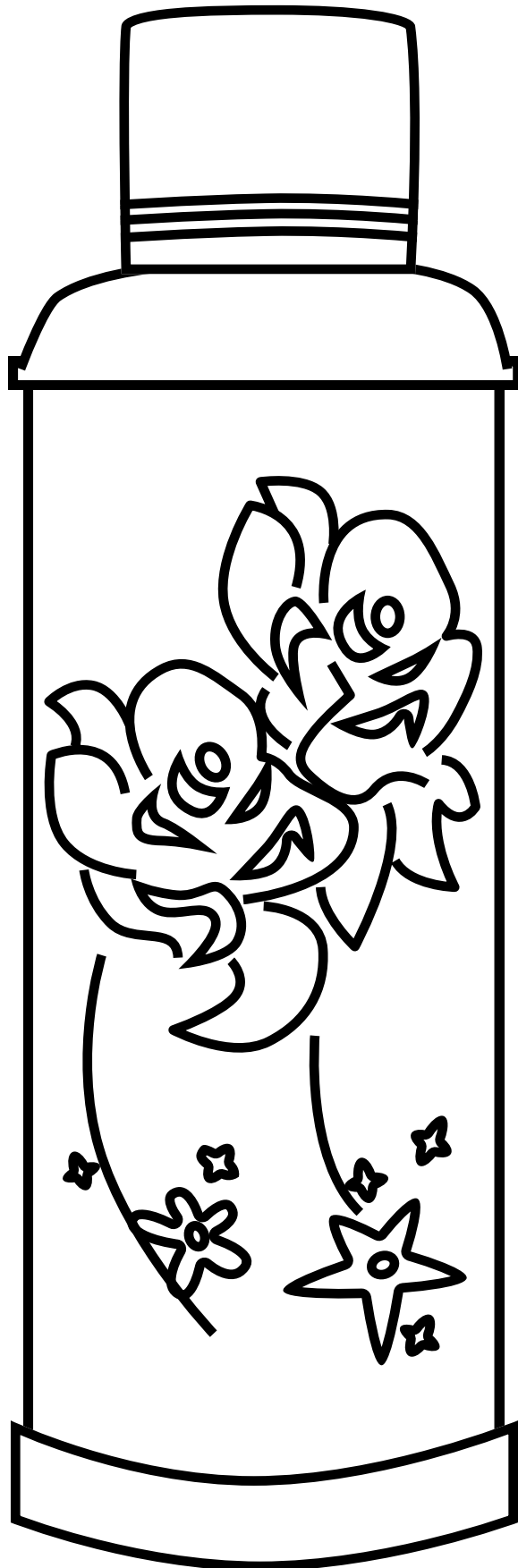
Five-foot way floor tiles with floral motifs



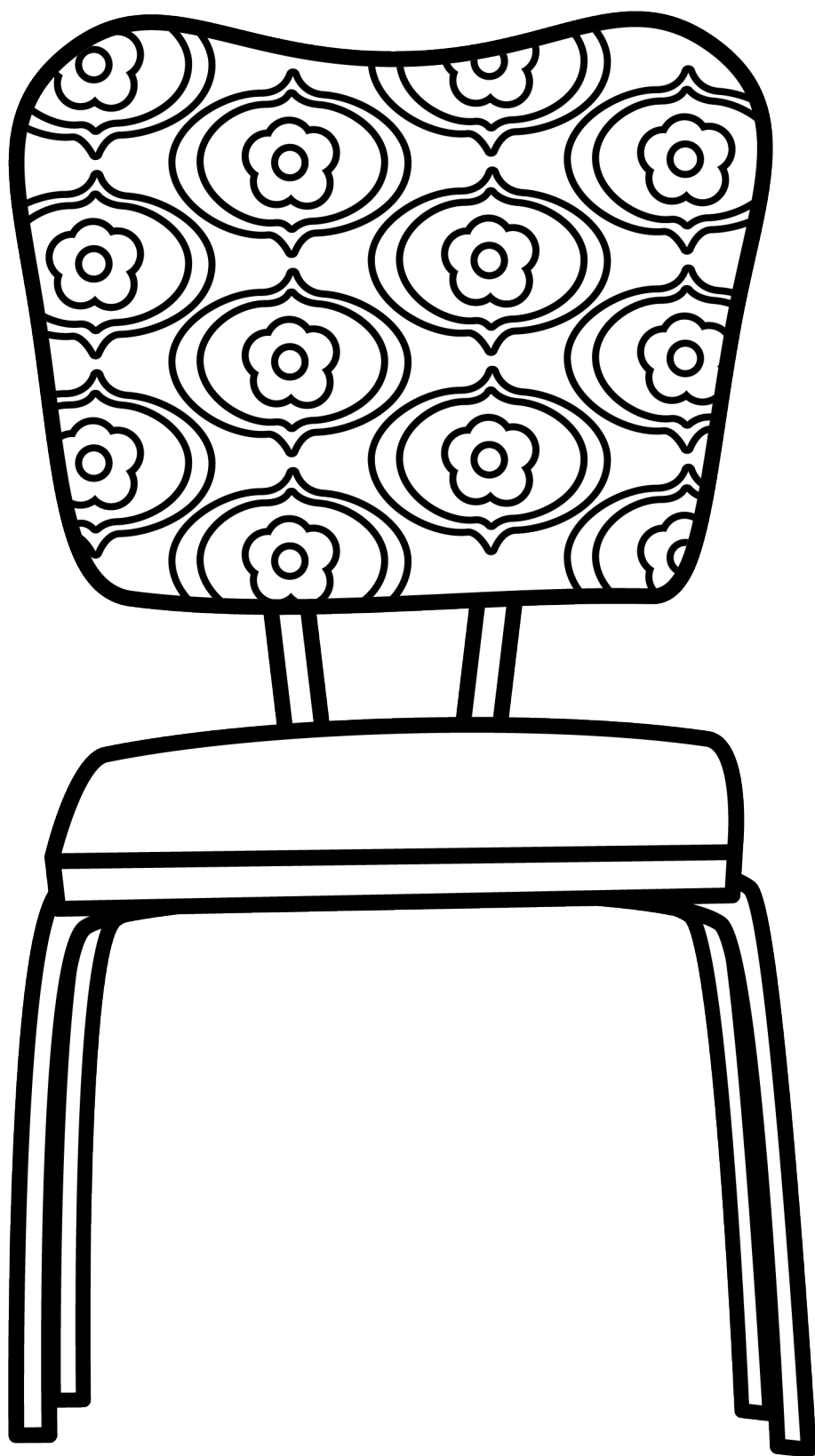
Slippers on five-foot way floor tiles with floral motifs



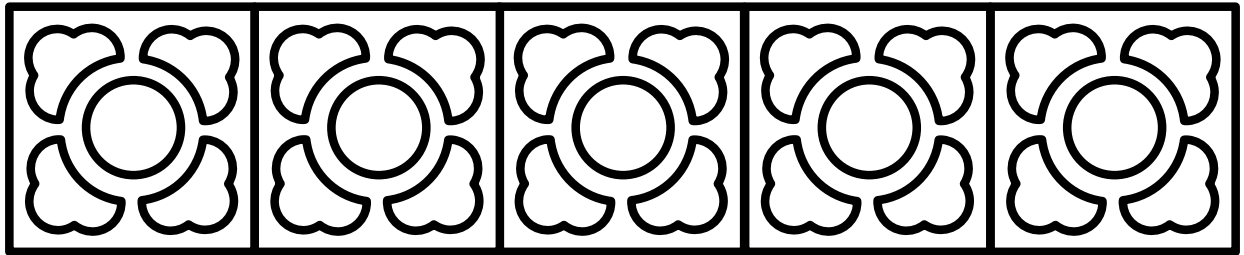
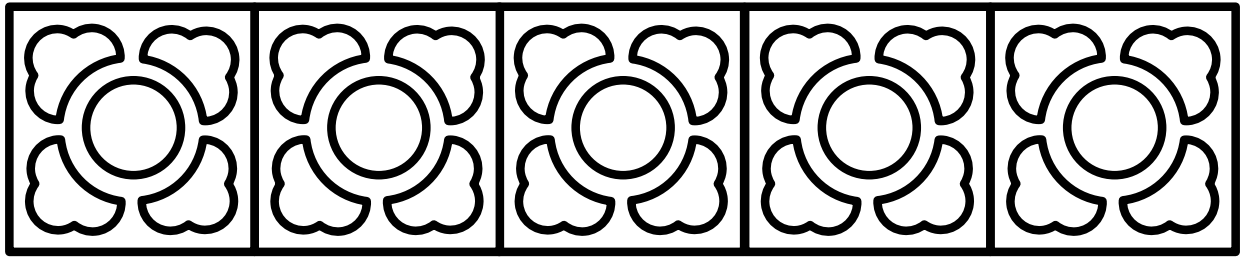
Durians in a rattan basket



A hot water flask with a floral design



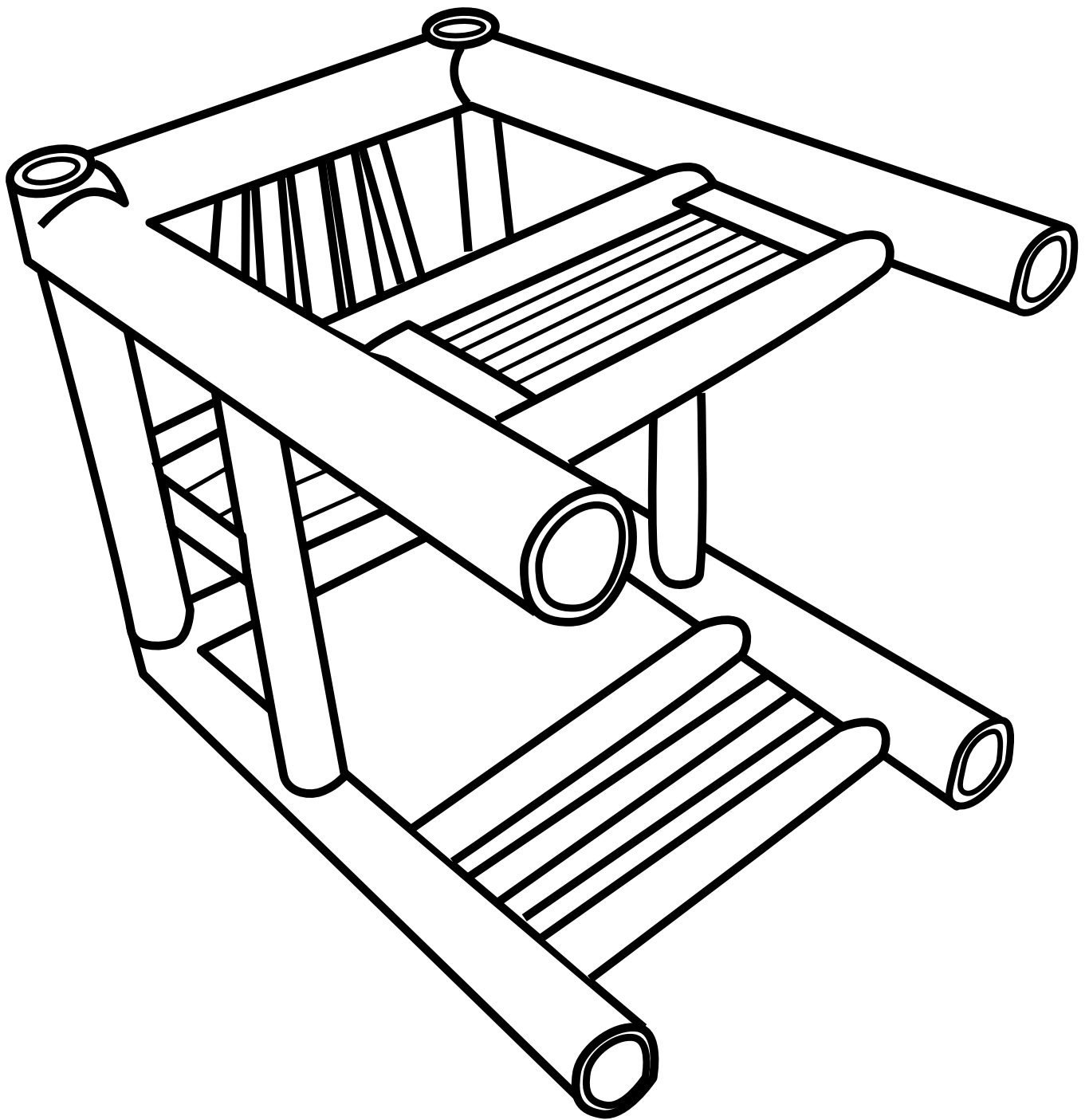
A chair with floral prints



A telephone seat with floral prints and floral patterned ventilation bricks in the background



A baby cot using a *batik sarong*

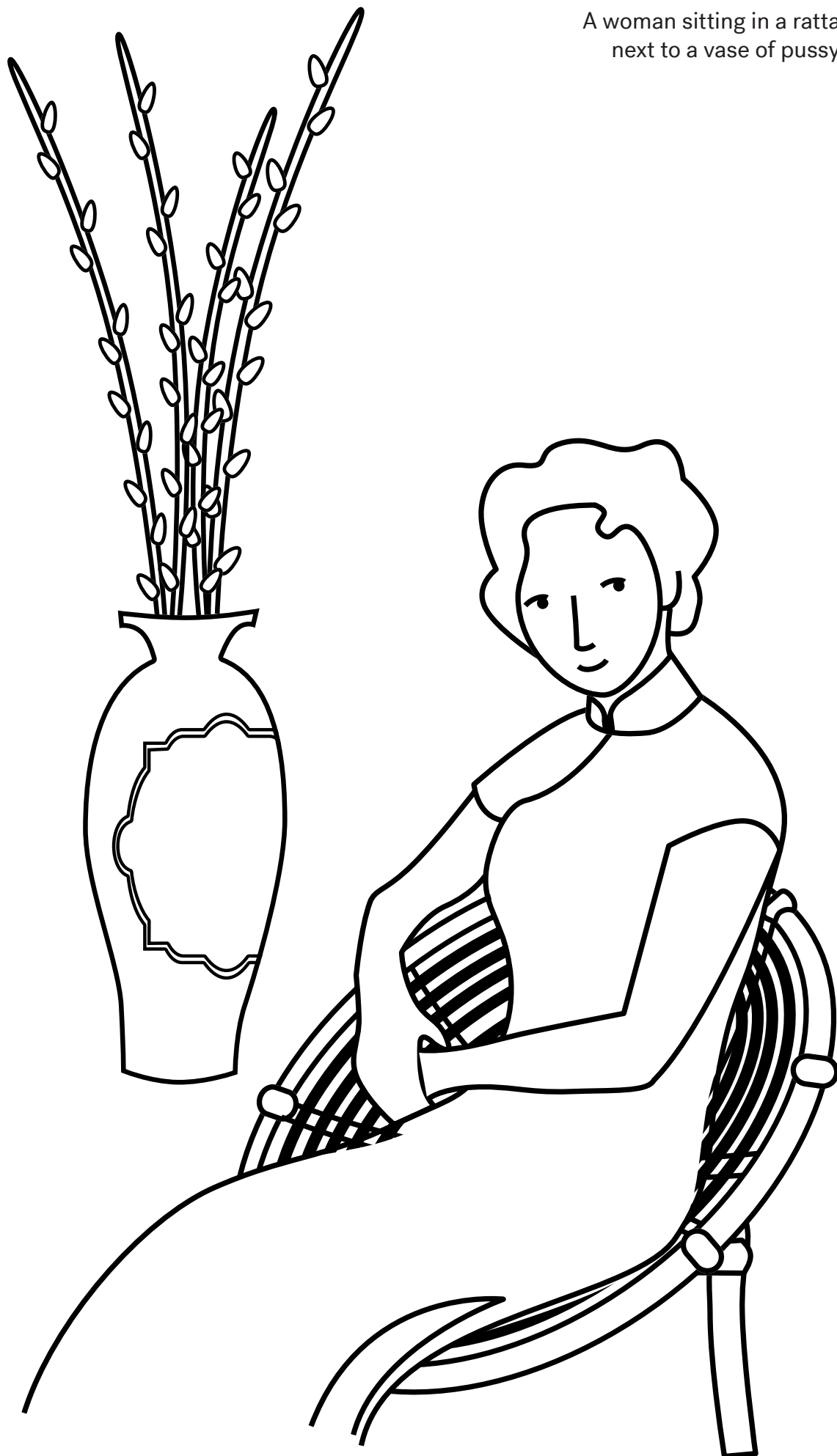


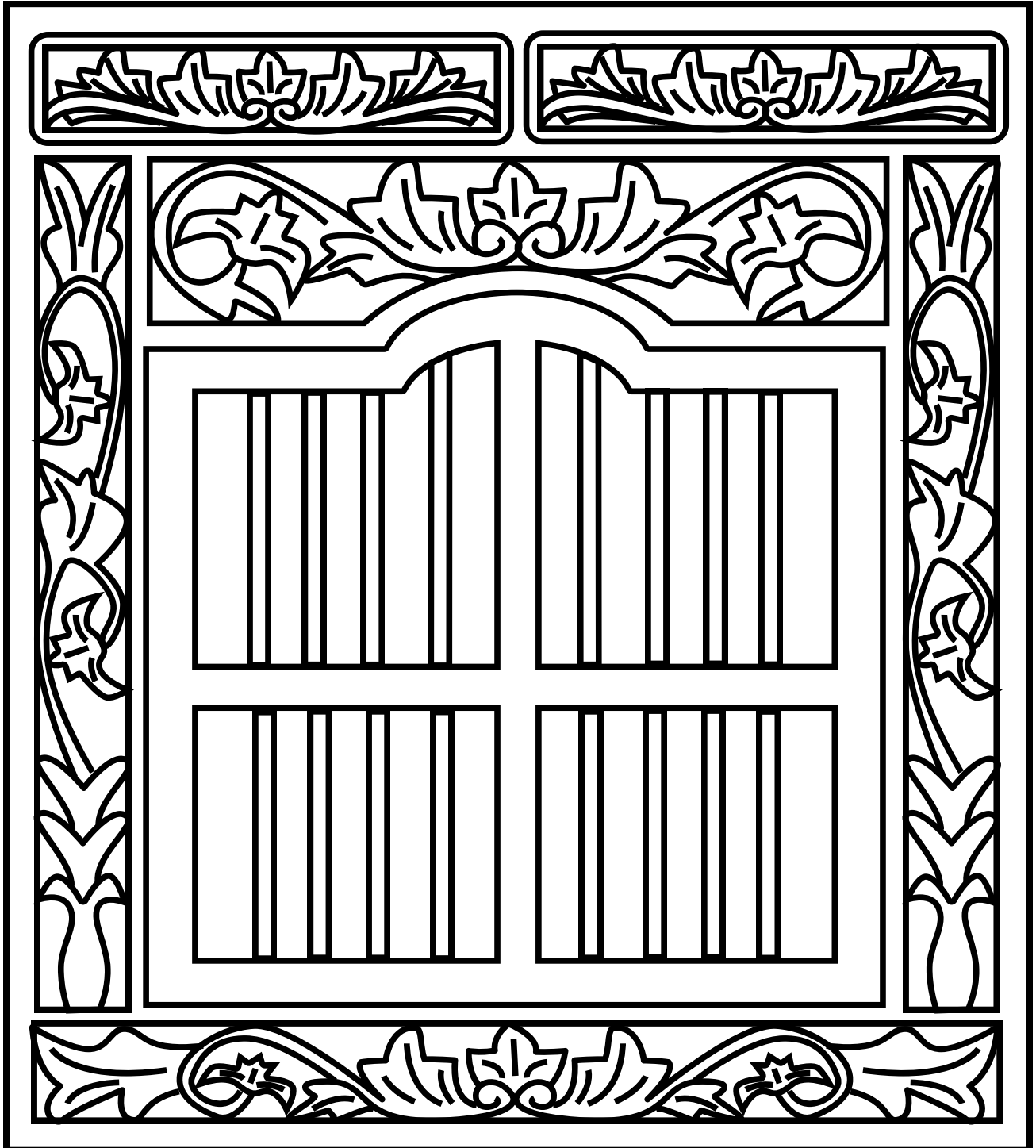
A bamboo baby chair



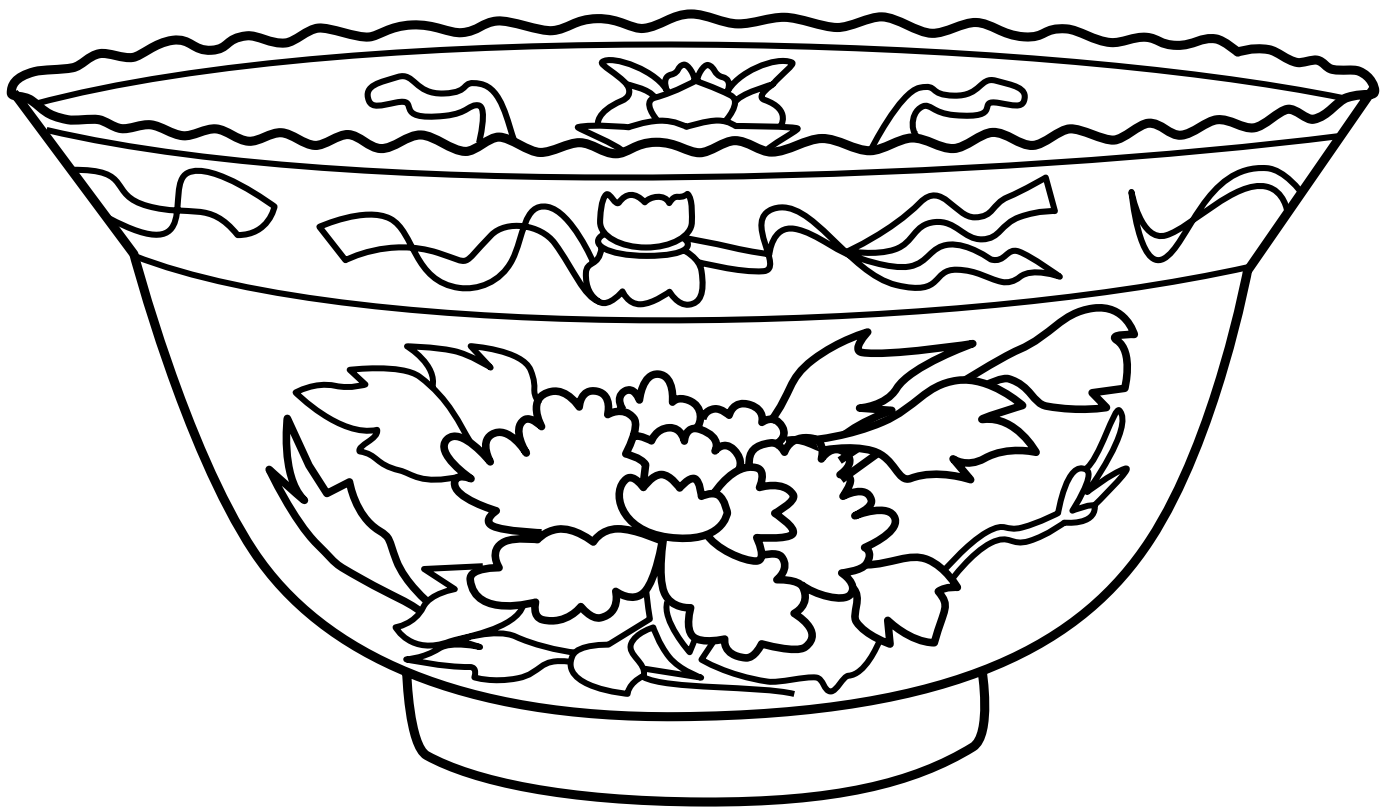
A spittoon with mandarin ducks motif

A woman sitting in a rattan chair
next to a vase of pussy willow

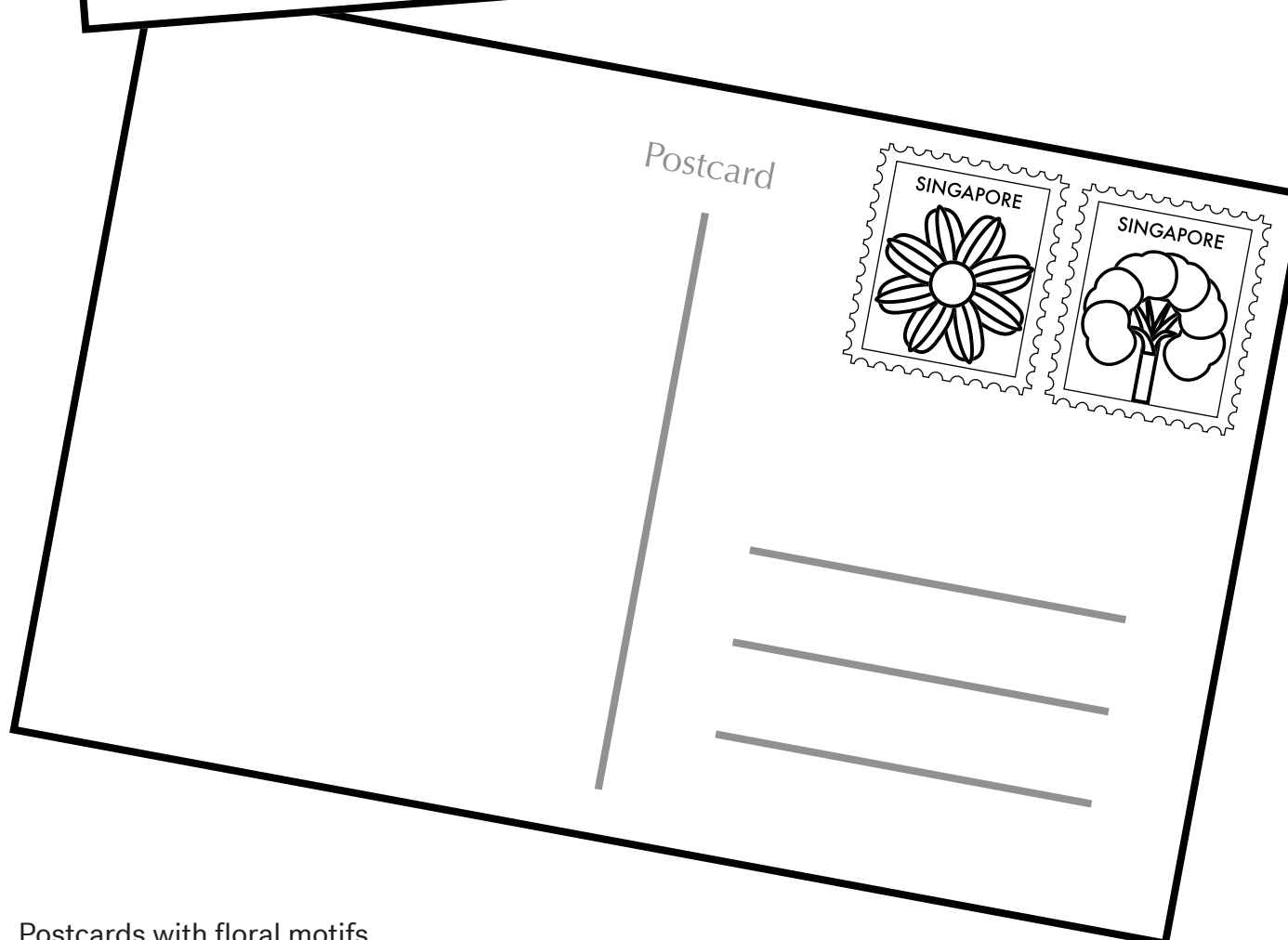
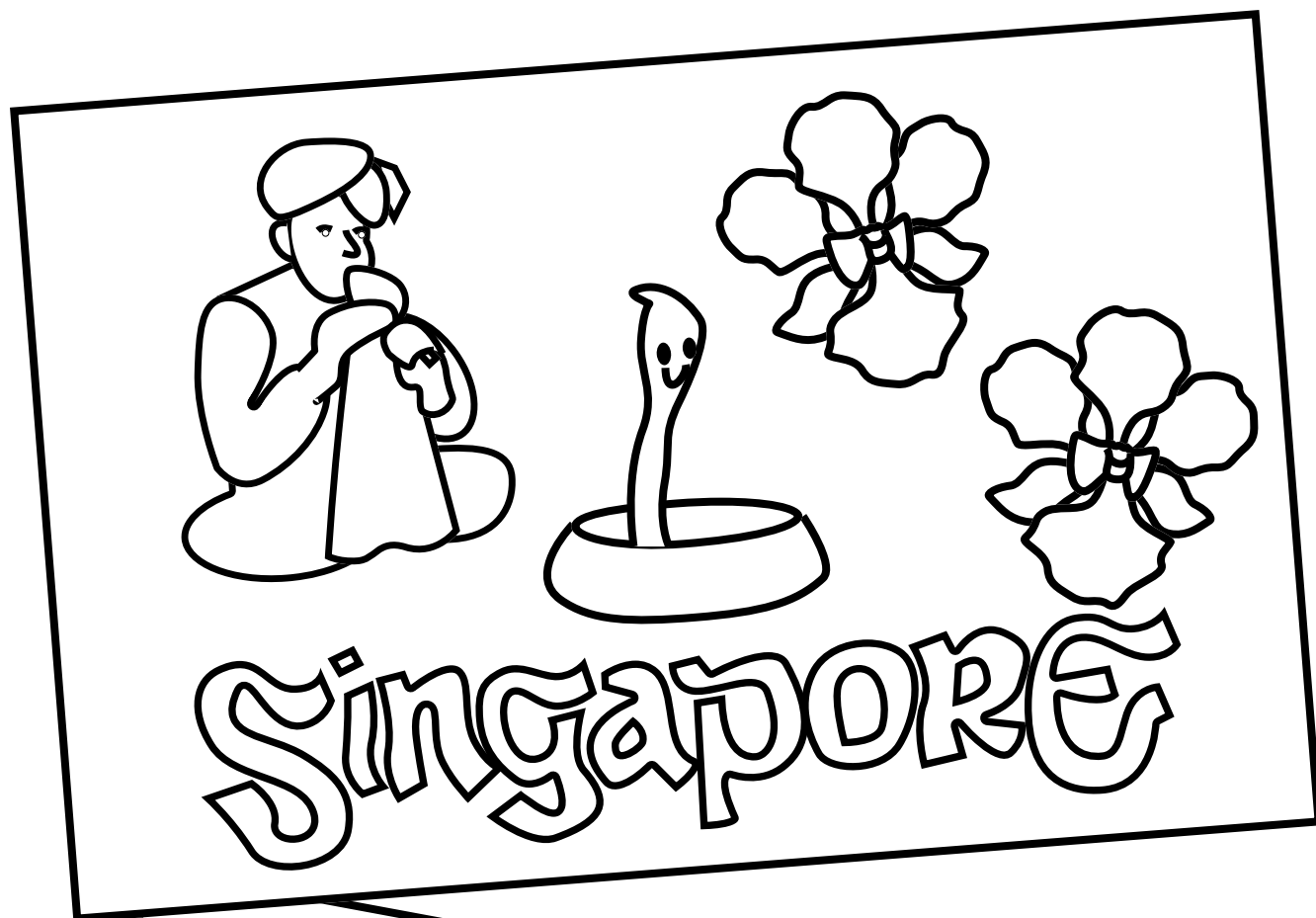




A carved wooden mirror with floral motifs



A Peranakan bowl with peony prints



Postcards with floral motifs

If you know of any seniors and caregivers who need information about community care services or assistance with care, contact Agency for Integrated Care (AIC).

Call: 1800-650-6060
Monday - Friday 8.30am - 8.30pm
Saturday 8.30am - 4pm

Website: www.aic.sg

如果您认识需要社区护理服务或资讯的年长者和看护者，请联系护联中心 (AIC)。

电话: 1800-650-6060
服务时间:
周一至周五, 早8点30分 - 晚8点30分
周六, 周日, 早8点30分 - 下午4点

网址: www.aic.sg

Jika anda mengenali warga emas dan penjaga yang memerlukan maklumat tentang khidmat penjagaan masyarakat untuk warga emas atau bantuan penjagaan warga emas, sila hubungi Agensi Penjagaan Bersepadu (AIC).

Hubungi: 1800-650-6060
Isnin - Jumaat 8.30 pagi - 8.30 malam
Sabtu 8.30 pagi - 4.00 petang

Lungsuri: www.aic.sg

உங்களுக்கு சமூக பராமரிப்பு சேவைகள் அல்லது பராமரிப்பு உதவிகள் தேவைப்படும் முதியோர்கள் / பராமரிப்பாளர்கள் பற்றித் தெரிந்தால், ஒருங்கிணைந்த பராமரிப்புக்கான அமைப்பை (AIC) தொடர்புக்கொள்ளுங்கள்.

1800-650-6060
(திங்கள் முதல் வெள்ளிக்கிழமை காலை 8.30 முதல் இரவு 8.30 மணி வரை; சனிக்கிழமை காலை 8.30 முதல் மதியம் 4 மணி வரை)

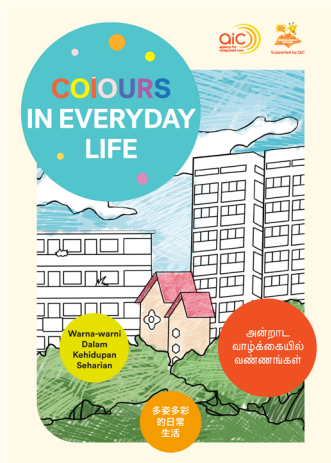
இணையத்தளம்: www.aic.sg

Visit 浏览 Kunjungi
பார்வையிடவும்

[https://www.aic.sg/
partners/resources-and-
respite-for-caregivers/](https://www.aic.sg/partners/resources-and-respite-for-caregivers/)



Check out these other toolkits!



Colours in Everyday Life

This illustration-based activity booklet comprises 56 images depicting the sights, sounds, tastes and everything familiar about Singapore. They have been tiered to be enjoyable for all seniors, caregivers and their loved ones as they discuss memories associated with the images to discover new information about one another.



<https://for.sg/aic-colourseveryday>



Heartful Conversations

“Heartful Conversations” aims to enhance person-centred care by providing insights into seniors’ memories and values. Using a past, present and future framing, guided by the evidence-based “Five ways to wellbeing” approach from the United Kingdom’s New Economics Foundation, this resource is intended to cultivate purposeful engagement between seniors, persons living with dementia and their caregivers, to strengthen bonds through creative artmaking and valuable conversations.



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



Fit & Fun Adaptive Sports Toolkit

Adaptive sports are sporting activities that have been modified to enable players of differing abilities to actively participate. This toolkit, featuring 14 adaptive sports, caters to wheelchair players in Community Care facilities. It was developed in collaboration with Sport Singapore, SportCares and piloted with nursing home residents and senior care centre clients. The toolkit also provides facilitation tips, further adaptations and suggestions on alternative equipment to use to make adaptive sports feasible and enjoyable for many.



<https://for.sg/fit-fun-toolkit>

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>