

Central Singapore CDC

June 2021

VOICES

Building a Do-Good District

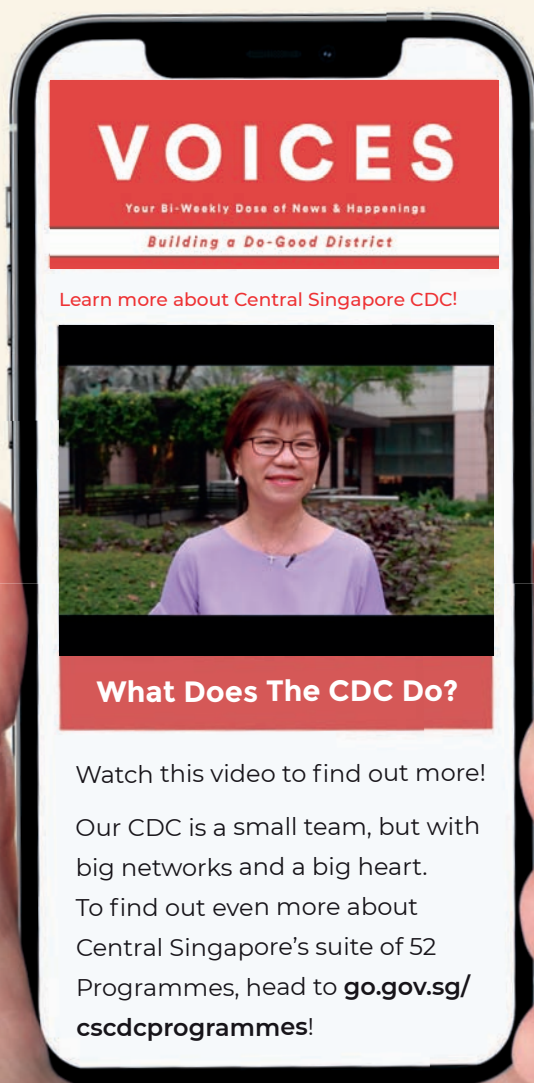


#GoWhereForHelp • #上哪儿求助

#KeManaUntukBantuan

#உதவிக்கு எங்கே செல்வது

SUBSCRIBE TO CENTRAL SINGAPORE CDC'S E-NEWSLETTER (E-VOICES)



For a bi-weekly dose
of Central Singapore
CDC's latest news

Scan here to subscribe
to E-Voices!



go.gov.sg/evoices-sub

CONTENT IN THIS ISSUE



P.06 |
#GOWHEREFORHELP:
ABOUT THE CDC
BUILDING A DO-GOOD
DISTRICT



P.12 |
#GOWHEREFORHELP
#CARDBOARDCOLLECTORS-
GOWHERE



P.16 |
#GOWHEREFORHELP
#ROUGHSLLEEPERS-
GOWHERE



P.18 |
#GOWHEREFORHELP
#GOWHEREFORJOBS



P.20 |
#GOWHEREFORHELP:
MIND YOUR HEALTH
#MENTALWELLNESS-
GOWHERE



P.28 |
#GOWHEREFORHELP:
CORPORATES
BUSINESSES FOR GOOD

P.10 | PEOPLE OF CENTRAL SINGAPORE

Editorial Advisers

Denise Phua
Daren Shiau

Publishing & Design

Central Singapore CDC
NextofKin Creatives Pte Ltd

Editorial Team

Lau Siew Ching
Cher Jin Zhi
Kris Ye
Vincent Chia
Janna Khoo
Celine Kok
Sheena Wong



MCI (P)
152/05/2017ISSN.
0219-6344
Printed in Singapore
by Times Printer

P.32 | HEALTHY LIFESTYLE

Voices is a publication by Central Singapore CDC, distributed to more than 425,000 households in Ang Mo Kio, Bishan-Toa Payoh, Jalan Besar and Tanjong Pagar Group Representation Constituencies (GRCs), as well as Kebun Baru, Marymount, Potong Pasir, Radin Mas, and Yio Chu Kang Single Member Constituencies (SMCs). Copyright is held by Central Singapore CDC. No part of this publication may be reproduced without the written consent of the CDC. Every effort has been made to ensure that the contents of this publication are correct and up-to-date at the time of printing.

Salam dari CDC Central Singapore!

Saya dan pasukan saya tetap teguh dalam misi kami untuk menyokong para penduduk kami dalam masa-masa tidak menentu kini.

Dalam isu kali ini, kami berharap dapat memberi lebih banyak kesedaran mengenai bantuan yang ada. Justeru, tema ini - **#GoWhereForHelp** (**#KeManaUntukBantuan**).

Dengan memanfaatkan rangkaian 52 program CDC kami, kami akan terus menyokong masyarakat yang terkesan, seperti golongan gelandangan, pengumpul kadbod, dan mereka yang sedang mencari kerja.

Dalam isu ini, anda akan menemui sumber-sumber berguna untuk mendapatkan bantuan tempat tinggal, serta pekerjaan yang sedia ada.

Jika anda mengenali seseorang yang memerlukan, sila hulurkan bantuan.

Semoga kita semua bangkit lebih baik bersama sebagai satu negara!

Yang ikhlas,
Denise Phua
Mayor, Daerah Singapura Tengah

மத்திய சிங்கப்பூர் சமூக மேம்பாட்டு மன்றம் உங்களுக்கு வாழ்த்து தெரிவித்துக் கொள்கிறது!

தற்போதைய நிச்சயமற்ற காலத்தில் நமது குடியிருப்பாளர்களுக்கு ஆதரவளிக்கும் இலக்கை நிறைவேற்றுவதில் எனது குழுவினரும் நானும் உறுதியாக இருக்கிறோம்.

இந்தப் பதிப்பில், கிடைக்கக்கூடிய உதவிகள் பற்றிய விழிப்புணர்வை வளர்க்க விரும்புகிறோம். அதற்காகத்தான் இந்தக் கருப்பொருள் - **#GoWhereForHelp** (**உதவிக்கு எங்கே செல்வது**).

நமது சமூக மேம்பாட்டு மன்றத்தின் 52 திட்டங்களுடன், பாதிப்படைந்த சமூகங்களுக்கு நாங்கள் தொடர்ந்து ஆதரவளிப்போம். வெட்டவெளியில் தூங்குவோர், அட்டைப்பெட்டிகளைச் சேகரிப்போர், வேலை தேடுவோர் போன்றவர்கள் இதில் உள்ளடங்குவர்.

இந்தப் பதிப்பில், தங்குமிட உதவி, கிடைக்கக்கூடிய வேலைகள் பற்றிய பயனுள்ள தகவல்களை நீங்கள் காணலாம். ஆதரவு தேவைப்படும் யாரையேனும் உங்களுக்குத் தெரியுமானால், அவர்களுக்கு உதவிக்கரம் நீட்டுங்கள்.

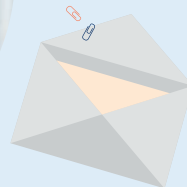
நாம் அனைவரும் ஒரே தேசமாக ஒன்றிணைந்து மேலும் வலிமையுடன் மீண்டெழுவோம் என நம்புகிறேன்!

டெனிஸ் புவா

மே யர், மத் திய சிங் கப் பூர் மாவட் டம்



Dear Residents,



Greetings from Central Singapore CDC!

My team and I remain steadfast in our mission to support our residents through these uncertain times.

This issue, we hope to generate more awareness of the help that is available. Hence, the theme - **#GoWhereForHelp**.

Leveraging our CDC's suite of 52 programmes, we will continue to support the communities that are impacted, such as people who are sleeping rough, cardboard collectors, and jobseekers, just to name a few.

In this issue, you will find useful resources on where to get help for shelter, and the jobs available.

If you know of someone, do lend them a helping hand.

May we all emerge stronger together as a nation!

Yours Sincerely,

Denise Phua

Mayor of the Central Singapore District

我代表中区社理会向您问好!

我和我的团队将一如既往, 尽力帮助居民度过这段不确定时期。

这一期的主题是“上哪儿求助”**(#GoWhereForHelp)**, 旨在提高居民的意识, 让大家了解现有的求助管道和资源。

我们将通过社理会推出的52项社区计划, 继续帮助露宿街头、捡纸皮为生和求职等受疫情影响的民众。

您可从这一期内容中获得有关安宿处和就业援助的信息。

如果您身边有人需要协助, 请尽己之力, 向他们伸出援手。

让我们携手同心, 越战越勇!

潘丽萍

新加坡中区市长

"What Is The CDC?" "What Does The CDC Do?"

Since 1997, the Community Development Councils (CDCs) have been actively serving the community. Situated at the heart of Singapore, Central Singapore CDC serves close to 1 million residents. Now, we answer the two most commonly asked questions about us.

社区发展理事会从1997年起便致力于社区服务。中区社理会位于新加坡的中部地区，为大约100万名居民服务。我们在此就两个常见问题做出回应。

Sejak 1997, Majlis Pembangunan Masyarakat (CDC) telah berkhidmat kepada masyarakat secara aktif. Terletak di tengah-tengah Singapura, CDC Central Singapore menyediakan khidmat kepada hampir 1 juta penduduk. Kini, kami menjawab dua soalan yang paling kerap ditujukan kepada kami.

சமூக மேம்பாட்டு மன்றங்கள், 1997 முதல், சமூகத்திற்கு ஈடுபாட்டுடன் சேவை புரிந்து வருகின்றன. சிங்கப்பூரின் மையப்பகுதியில் அமைந்திருக்கும் சென்ட்ரல் சிங்கப்பூர் சமூக மேம்பாட்டு மன்றம், கிட்டத்தட்ட ஒரு மில்லியன் குடியிருப்பாளர்களுக்குச் சேவை செய்கிறது. இப்போது, எங்களைப் பற்றி அடிக்கடி கேட்கப்படும் இரு கேள்விகளுக்குப் பதிலளிக்கிறோம்.

1. What is the CDC?

A geographical office, the CDC holds the unique position of being the middle office - sitting between Government Ministries and Agencies with its national functional scope; as well as our residents and grassroots on the ground.

社理会是：

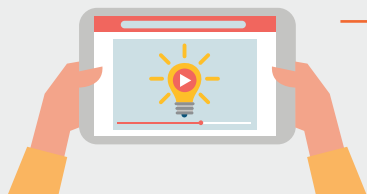
按照地区划分的组织。它作为政府部门和机构与居民和基层组织之间的桥梁，竭力动员社会网络，整合资源，以有效地推展社区计划及更好地满足社区需求。

CDC merupakan:

Sebuah pejabat geografi, dan memegang jawatan unik sebagai pejabat perantaraan -di antara Kementerian Pemerintah dan pihak Agensi bersama skop fungsi nasionalnya; denganpara penduduk dan akar umbi dalam masyarakat.

சமூக மேம்பாட்டு மன்றம் என்பது:

தேசிய பணிகளை நிறைவேற்றும் அரசாங்க அமைச்சுகள், அமைப்புகள் ஆகியவற்றுக்கும், அடித்தளத்தில் நமது குடியிருப்பாளர்கள், அடித்தளத் தலைவர்கள் ஆகியோருக்கும் இடையில் தனித்துவமான பொறுப்பு வகிக்கும்.



Scan here to learn about the CDC in under three minutes!



go.gov.sg/
whatdoescdco

2. What does the CDC do?

The CDC is tasked to:



AGGREGATE NEEDS AND RESOURCES

Identify and understand important needs of residents at the district level, then bridge resources to meet those needs.

BUILD CAPABILITIES

Uplifting capacities in partners and building our networks.



CONNECT COMMUNITIES

Engage different partners, as well as to identify, develop and drive programmes for the benefit of our residents.



社理会致力于:

顺应需求

了解居民的主要需求，并汇集资源以提供援助。

建设能力

加强合作伙伴的能力，并建立网络。

建立联系

召集不同的合作伙伴，确认、开发并推行援助项目，惠及居民。

CDC ditugaskan untuk:

MENYATUKAN KEPERLUAN

Mengenal pasti dan memahami keperluan penting penduduk di peringkat daerah, dan menghubungkannya dengan sumber-sumber yang ada bagi memenuhi keperluan tersebut.

MEMBANGUN KEUPAYAAN

Mempertingkatkan keupayaan rakan kongsi dan memperluas rangkaian kita.

MENGHUBUNGKAN MASYARAKAT

Untuk mendekati pelbagai rakan kongsi, di samping mengenal pasti, membangunkan dan memacukan program agar penduduk meraih manfaat.

சமூக மேம்பாட்டு மன்றத்தின் பணிகள்:

தேவைகளை ஒன்றுதிரட்டுவது

மாவட்ட நிலையில் குடியிருப்பாளர்களின் முக்கியமான தேவைகளை அடையாளம் கண்டு, புரிந்துகொண்டு, பிறகு அந்தத் தேவைகளை நிறைவேற்ற வளங்களைத் திரட்டுவோம்.

ஆற்றல்களை வளர்ப்பது

பங்காளிகளின் ஆற்றல்களை மேம்படுத்தி, கட்டமைப்புகளை விரிவுபடுத்துவோம்.

சமூகங்களை இணைப்பது

வெவ்வேறு பங்காளிகளை ஈடுபடுத்துவதோடு, குடியிருப்பாளர்களின் நன்மைக்காக திட்டங்களை அடையாளம் கண்டு, தயாரித்து, செயல்படுத்துவோம்.



At Central Singapore CDC, we offer a suite of programmes to help our residents live The Better Life, and Do Good with us all 52 weeks a year. Read on to see some of our offerings!

1

PHYSICAL WELLNESS & SUSTAINABILITY

Eat well, live well and think well with us!

保健与可持续生活
与我们一起追求身心健康，
乐活人生！



KESEJAHTERAAN & KEMAMPAKAN FIZIKAL

Makan baik, hidup baik dan berfikir baik bersama kami!

உடல்நலனும் நீடித்த நிலைத்தன்மையும்
எங்களுடன் சேர்ந்து நலமாக உண்டு,
நலமாக வாழ்ந்து, நலமான
சிந்தனையை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள்!



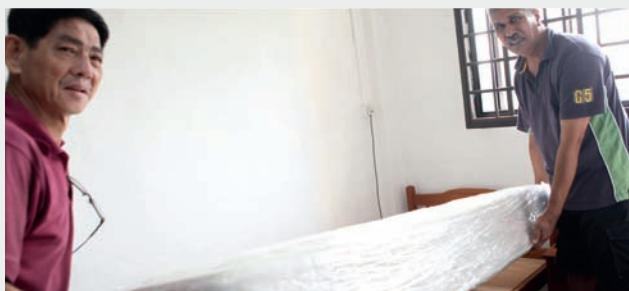
Central Singapore Market

A market for good that supports local businesses and encourages all to live healthily, sustainably and inclusively.



Sustainability @ Central Singapore

A series of sustainable workshops to encourage the act of upcycling through workshops and contests.



Pass-It-On

An environmental initiative with The Helping Hand that allows public contributions of second-hand items through an online portal to benefit the needy.



Silver Homes

Volunteer-driven initiative to create healthy, clean, and safe homes for disadvantaged seniors.

2

FINANCIAL & SOCIAL WELLNESS

We support the lower-income and lower-skilled!

财务支援与社会福祉
我们为低薪和低技能员工提供支援!



KESEJAHTERAAN KEWANGAN & SOSIAL

Kami sokong golongan bergaji dan berkemahiran rendah!

நிதி நலனும் சமுதாய நலனும்
நாங்கள் குறைந்த வருமானம்
பெறுவோரையும் குறைவான திறன்கள்
உள்ளோரையும் ஆதரிக்கிறோம்!



CashUP Family Savers

A collaborative effort with Maybank to equip low-income families with financial literacy skills to start a regular savings habit.



CDC Vouchers Scheme

A community scheme to help identified households defray their cost of living and support local heartland businesses through the COVID-19 period.



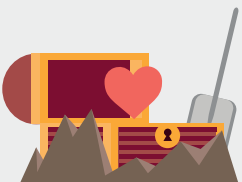
Ready For School Kit

Supports disadvantaged children and youth to purchase back-to-school necessities.



Rainy Day Umbrella Programme

Temporary and timely relief for residents in emergency situations, e.g. fires.



Scan here to discover other do-good programmes for our residents!



[go.gov.sg/
cscdc-cs52](https://go.gov.sg/cscdc-cs52)



3

SOCIO-EMOTIONAL WELLNESS & INCLUSIVENESS

Let's build and maintain positive relationships!

社会情感健康与包容
让我们一起建立和维护友好关系!



KESEJAHTERAAN SOSIO-EMOSI & BERSIKAP INKLUSIF

Ayuh bina dan kekalkan hubungan positif!

சமூக, உணர்வு நலனும் உள்ளடக்கமும்
நேர்மறையான உறவுமுறைகளை
வளர்த்துக்கொண்டு கட்டிக்காப்போம்!



Business for Good - Noodles for Good

Collaborating with partners to create jobs for People with Disabilities in the form of micro businesses with their caregivers or other appropriate adults.



The Purple Parade

Singapore's largest movement to support inclusion and celebrate the abilities of People with Disabilities.



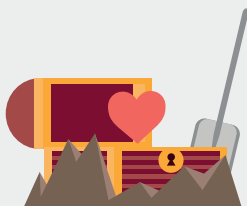
The Purple Symphony

Singapore's largest inclusive orchestra comprising musicians with and without disabilities.



Silver Outings

Volunteer-driven initiative to bring seniors with mobility issues to local places of interest.



Scan here to discover other do-good programmes for our residents!



go.gov.sg/cscdc-cs52

4

SERVICE TO OTHERS

Join us in volunteering and giving!



向他人伸出援手

加入义工行列，回馈社会！



Bless Our City Grant Programme

Grant programme in partnership with the Far East Organization to support beneficiary partners and assist communities in need.



Giraffes Singapore

A movement to inspire everyone to 'stick their necks out' for the common good of the community.

BERKHIDMAT UNTUK ORANG LAIN

Sertai kami sebagai sukarelawan dan bantu!



பிறருக்குச் சேவை

எங்களுடன் தொண்டுழியராகச்
சேர்ந்து சேவை செய்யுங்கள்!



Festive Cheers

Festive celebrations with residents from disadvantaged backgrounds in collaboration with corporate partners.



In Search of Purpose

An inspirational talk series that encourages residents to discover their bigger role in society and serve the greater good.

5

LIFELONG LEARNING

Learning is for all ages!



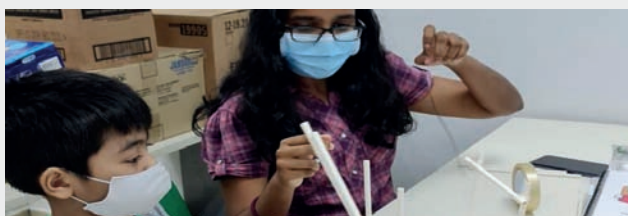
终身学习

活到老，学到老！



SkillsFuture for All

Learning initiatives to build communities of self-directed and lifelong learners, such as Code for Good, mini Skills for Good @ Division pop-up marketplaces, and more.



Nurture

Regular, activity-based lessons on communications and problem-solving to develop children into confident and self-directed learners.

Printed on environmentally-friendly paper

PEMBELAJARAN SEPANJANG HAYAT

Pembelajaran untuk semua usia!

வாழ்நாள் கற்றல்

எல்லா வயதினரும் கற்கலாம்!



My Digital Bootcamp

Digital literacy camps to equip children from disadvantaged backgrounds with digital-making skills.



SkillsFuture Advice

Curated workshops and (online) webinars to learn the latest global and local trends and resources for skills upgrading.



Hear stories of neighbours helping each other!



Benjamin Chua, 32
蔡光龙, 32

Tanjong Pagar-Tiong Bahru

Recently, I saw an Ah Ma digging through her purse when her food arrived. Noticing it was rather empty, I told the hawker to add her bill to mine. She said some nice things to me, and to my surprise, the hawker even slipped an extra drumstick into my curry chicken! I've always believed that we are blessed to be a blessing to others. As such, any time we can pay it forward, it should come naturally and automatically!



Loga Nadan, 63
Cheng San-Seletar

For 13 years, I've been organising farm tours for residents in Cheng San. We'd visit goat farms, vegetables farms and fish farms so that residents can get fresh and cheap produce. It is harder for elderly folks to head out to places that are further, and I'm glad that these tours allow them to explore different parts of Singapore. Now I have a close relationship with them and I'm very glad to know that they enjoy these outings too!

நான் 13 ஆண்டுகளாக செங் சான் குடியிருப்பாளர்களுக்காகப் பண்ணை சுற்றுலாக்கள் நடத்தி வருகிறேன். நாங்கள் ஆட்டுப் பண்ணைகளுக்கும், காய்கறித் தோட்டங்களுக்கும், மீன் பண்ணைகளுக்கும் செல்வோம். குடியிருப்பாளர்களுக்கு அங்கு புத்தம்புதிய தயாரிப்புகள் மலிவான விலையில் கிடைக்கும். தூரமாக இருக்கும் இடங்களுக்குச் செல்வது வயதானவர்களுக்குச் சிரமம். இந்தச் சுற்றுலாக்களுடன் அவர்கள் சிங்கப்பூரின் பல்வேறு பகுதிகளையும் ஆராய வாய்ப்பு கிடைப்பது எனக்கு மகிழ்ச்சி தருகிறது. எனக்கும் அவர்களுக்கும் நெருக்கமான பந்தம் இருக்கிறது. இந்தச் சுற்றுலாக்கள் அவர்களுக்குப் பிடித்திருப்பதை அறிந்து நான் பெருமகிழ்ச்சி அடைகிறேன்!



Mariam Bujang, 70
Kolam Ayer

I've been on both the receiving and giving end of help. Last year, I regularly distributed meals to residents who are immobile. I decided to help because they are my fellow neighbours and we should help one another in times of need. In turn, I have also received food rations from my neighbours! As I'm not working, this kind gesture allowed me to save on food expenses and provide for my family's daily needs. I believe that when I help others, they will be inspired to do the same too!

Saya telah membantu dan menerima bantuan. Tahun lalu, saya kerap mengedarkan makanan kepada penduduk yang tidak boleh bergerak. Saya memutuskan untuk menolong kerana mereka adalah rakan kejiranan saya dan kita harus saling menolong dalam masa-masa memerlukan. Saya juga telah menerima makanan dari jiran saya! Oleh kerana saya tidak bekerja, sikap baik ini membolehkan saya menjimatkan perbelanjaan makanan dan menampung keperluan harian keluarga saya. Saya percaya bahawa apabila saya menolong orang lain, ini mendorong mereka untuk melakukan perkara yang sama!



Melvin Ang, 27
洪铭骏, 27
Kreta Ayer-Kim Seng

I once met with an accident at home when my glass table shattered and I was cut. Although it occurred quite late at night, I was thankful my neighbours attended to my wound before I rushed to the hospital. They even helped me clear the glass shards lying around. I hold dearly the camaraderie I have with my neighbours as we are often the first to respond and help each other. I hope more people will step forth to build rapport and relationships with their neighbours too!

有一次，家里的玻璃桌面突然破裂，我被玻璃碎片割伤。虽然当时是晚上，但我的邻居及时为我处理伤口，然后我才到医院治疗。他们还帮我把玻璃碎片清理干净。我很珍惜与他们的这份友情。我们会在彼此有需要时第一时间帮忙。我希望其他人也能和他们的邻居建立良好关系！



83-year-old Mdm Lew spends a large part of her day walking around parts of the Central Singapore district – a routine for the past decade. She collects cardboard and sells them for some money. This is not the only reason why some elderly folks collect cardboard. For some, it is also a way to pass time.

About once a month (prior to circuit breaker), Mdm Lew and other cardboard collectors gather to bond and relax through Central Singapore CDC's Cardboard Collectors' Assist programme. They are joined by Central Singapore CDC officers as well as partners from MSF's Social Service Office at Jalan Besar, Kampong Kapor Family Service Centre, @PEACEConnect and volunteers, who listen to their needs and see how to better support them.

After speaking more with Mdm Lew, we learnt that her house was cluttered. Together with non-profit organisation, Heartwarmers, her house was cleaned and decluttered, providing a safer living environment for her.

Through various engagement platforms, the CDC is also able to bring together different

community partners to provide more support to cardboard collectors.

Some of the support for the cardboard collectors includes:

- Referring those in need to Social Service Offices (SSOs) where officers will assess their eligibility and render financial assistance, where applicable. For those who require other assistance, SSOs will link them up to the relevant help agencies;
- Connecting them with befriending groups such as 'Mummy Yummy' and 'Heartwarmers', who are also part of the Vulnerable-In-Community Network, to befriend them;
- Engaging volunteers to visit them and providing cooked meals, etc.

There is a pressing need to reach out and engage vulnerable individuals in the community, including the cardboard collectors. Central Singapore CDC, together with our partners, will continue to work closely to reach out to those in need and bring them into our social support system if they are willing to be engaged.



Building an inclusive society is a collective effort. Know of a cardboard collector in need? Do your part by calling the ComCare hotline at 1800 222 0000 or refer them to the nearest Social Service Office for assistance.

#CardboardCollectors GoWhere

过去10年, 83岁的刘女士每天都会在中区走动, 以捡纸皮为生。但不是每个捡纸皮的年长者, 都是为了三餐温饱而奔波。有些人是不想困在家里, 找些事情来打发时间。

刘女士参加了中区社理会推出的拾荒者援助计划, 在阻断措施前, 她每个月大约一次会和其他捡纸皮的居民聚在一起, 联络感情。中区社理会的职员及其他伙伴如社会及家庭发展部旗下的惹兰勿刹社会服务中心、甘榜加卜家庭服务中心、平安乐龄服务 (PEACEConnect) 和义工也会参加聚会, 聆听他们的需要, 并探讨如何更好地帮助他们。

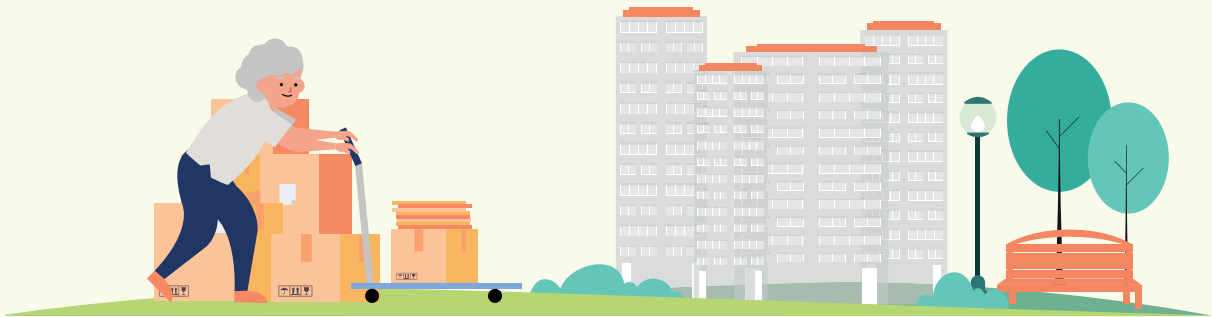
我们与刘女士交谈后发现, 她家堆积了很多杂物。于是, 我们与慈善组织暖心族 (Heartwarmers) 的义工一起替她清理杂物, 把屋子打扫干净, 让她拥有安全舒适的居住环境。

中区社理会也通过各种参与平台, 召集不同的社区伙伴, 为捡纸皮的居民提供更多援助。

其中一些援助包括:

- 将有需要的居民转介给社会服务中心, 让中心职员评估他们的援助资格, 并适当地给予财务援助。对于那些需要其他援助的居民, 社会服务中心也会协助他们联系相关机构;
- 联系弱势群体援助网的伙伴, 如Mummy Yummy和暖心族, 为他们提供友伴服务;
- 安排义工探访他们和提供熟食等。

社区内的弱势群体, 包括捡纸皮的居民迫切需要我们的帮助和关怀。中区社理会将继续与伙伴们紧密合作, 向有需要的居民伸出援手。如果他们乐意接受援助, 我们将把他们纳入社会支援系统, 以更好地为他们提供服务。



打造包容的社会, 你我有责。认识需要帮助的捡纸皮者吗? 请尽一份力, 拨打社区关怀热线1800 222 0000, 或指引他们到邻近的社会服务中心求助。

#CardboardCollectors GoWhere

Cik Lew, 83 tahun, meluangkan sebahagian besar harinya berjalan di sekitar kawasan Central Singapura – satu rutin yang dilakukan sejak sedekad lalu. Beliau mengumpul kadbod dan menjualnya untuk mendapatkan sedikit wang. Ini bukan satu-satunya sebab mengapa sesetengah warga tua mengumpul kadbod. Bagi sebahagian mereka, ia juga satu cara untuk menghabiskan masa senggang.

Sebulan sekali (sebelum tempoh pemutus litar), Cik Lew dan pengumpul kadbod lain bertemu untuk bersembang dan berehat menerusi program Membantu Pengumpul Kadbod CDC Central Singapore. Mereka disertai pegawai CDC Central Singapore dan rakan kongsi dari Pejabat Khidmat Sosial MSF di Jalan Besar, Pusat Khidmat Keluarga Kampung Kapor, @PEACEConnect dan para sukarelawan, yang mendengarkan keperluan mereka dan melihat bagaimana untuk menyokong mereka dengan lebih baik.

Setelah berbual lanjut dengan Cik Lew, kami mendapat tahu bahawa rumahnya berselerak. Bersama-sama pertubuhan tanpa keuntungan, Heartwarmers, rumahnya dibersihkan dan dikemaskan, menyediakan ruang yang lebih selamat untuk beliau huni.

Menerusi pelbagai wadah pendekatan, CDC mampu menggabungkan pelbagai rakan kongsi masyarakat untuk menyediakan lebih banyak sokongan bagi pengumpul kadbod.

Antara sokongan bagi pengumpul kadbod termasuk:

- Merujuk mereka yang memerlukan kepada Pejabat Khidmat Sosial (SSO) di mana pegawai dapat menilai kelayakan mereka dan menghulurkan bantuan kewangan. Bagi yang perlukan bantuan lain, SSO akan menghubungkan mereka dengan agensi bantuan yang relevan;
- Menghubungkan mereka dengan kumpulan pendamping seperti 'Mummy Yummy' dan 'Heartwarmers', yang juga sebahagian Rangkaian Rentan-dalam-Masyarakat, bagi mendekati mereka;
- Mendapatkan sukarelawan untuk melawat mereka dan menyediakan makanan, dll.

Terdapat keperluan yang mendesak untuk mendekati individu rentan dalam masyarakat, termasuk pengumpul kadbod. CDC Central Singapore, bersama-sama rakan kongsi kami, akan terus bekerja rapat untuk mendekati mereka yang memerlukan dan membawa mereka kepada sistem sokongan sosial jika mereka sudi didekati.



Membina sebuah masyarakat yang inklusif merupakan usaha bersama. Kenal seorang pengumpul kadbod yang memerlukan? Lakukan peranan anda dengan menghubungi talian ComCare di 1800 222 0000 atau rujuk mereka kepada Pejabat Khidmat Sosial terdekat untuk dapatkan bantuan.



திருவாட்டி லியூவுக்கு 83 வயதாகிறது. கடந்த பத்து ஆண்டுகளாக, அவர் ஒவ்வொரு நாளும் மத்திய சிங்கப்பூர் மாவட்டத்தின் பல்வேறு பகுதிகளில் பல மணிநேரம் நடப்பார். அட்டைப்பெட்டிகளைச் சேகரித்து, அவற்றை விற்று கொஞ்சம் பணம் பெறுவார். வயதானவர்கள் சிலர் அட்டைப்பெட்டிகளைச் சேகரிப்பதற்குப் பணம் மட்டுமே ஒரே காரணமல்ல. சிலருக்கு அது பொழுதுபோக்காகவும் அமைகிறது.

மாதம் ஒரு முறை (நோய்ப்பரவலை முறியடிப்பதற்கான அதிரடித் திட்டத்திற்கு முன்பு), திருவாட்டி லியூவும் அட்டைப்பெட்டி சேகரிக்கும் மற்றவர்களும், மத்திய சிங்கப்பூர் சமூக மேம்பாட்டு மன்றத்தின் அட்டைப்பெட்டி சேகரிப்பாளர்கள் உதவித் திட்டத்தின்மூலம் ஒன்றுகூடி, ஓய்வாகப் பேசிப்பழகி பந்தம் வளர்ப்பார்கள். மத்திய சிங்கப்பூர் சமூக மேம்பாட்டு மன்ற அதிகாரிகள், சமுதாய, குடும்ப மேம்பாட்டு அமைச்சின் ஜாலான் புசார் சமூகச் சேவை அலுவலகம், கம்போங் கபூர் குடும்பச் சேவை நிலையம், @பீஸ் கனெக்ட் ஆகியவற்றைச் சேர்ந்த பங்காளிகள், தொண்டியர்கள் ஆகியோரும் ஒன்றுகூடலில் கலந்துகொண்டு, அட்டைப்பெட்டி சேகரிப்பவர்களின் தேவைகளைக் கேட்டறிந்து, அவர்களுக்கு மேம்பட்ட ஆதரவளிக்கக்கூடிய வழிமுறைளை ஆராய்வார்கள்.

திருவாட்டி லியூவுடன் மேலும் பேசிப்பார்த்த பிறகு, அவரது வீட்டில் ஏகப்பட்ட பொருட்கள் அடைசலாகக் கிடப்பது தெரிய வந்தது. அவருக்குப் பாதுகாப்பான வாழ்க்கைச் சூழலை உருவாக்கித் தருவதற்காக, ஹார்ட் வார்மர்ஸ் எனும் லாப நோக்கற்ற அமைப்பின் துணையுடன் அவரது வீடு சுத்தம் செய்து தரப்பட்டது.



சமூக மேம்பாட்டு மன்றம், பல்வேறு ஈடுபாட்டுத் தளங்களின் வாயிலாக, வெவ்வேறு சமூகப் பங்காளிகளை ஒன்றுதிரட்டி, அட்டைப்பெட்டி சேகரிப்பவர்களுக்குக் கூடுதல் ஆதரவு கிடைக்கச் செய்கிறது.

அட்டைப்பெட்டி சேகரிப்பவர்களுக்குக் கிடைக்கும் ஆதரவுகளில் சில:

- உதவி தேவைப்படுவோர் சமூகச் சேவை அலுவலகங்களிடம் பரிந்துரைக்கப்படுகின்றனர். சமூகச் சேவை அலுவலக அதிகாரிகள், அட்டைப்பெட்டி சேகரிப்பவர்களின் நிலைமையைப் பரிசீலனை செய்து, அவர்கள் தகுதிபெற்றால் நிதி உதவி வழங்குகிறார்கள். மற்ற வகையான உதவி தேவைப்படுவோர், பொருத்தமான உதவி அமைப்புகளுடன் இணைக்கப்படுகின்றனர்;
- அவர்களுடன் நட்புகொள்ள, “எளிதில் பாதிப்புக்கு உள்ளாகக்கூடிய சமூகத்தினர்” கட்டமைப்பின் ஒரு பகுதியாக இடம்பெறும் “மம்மி யம்மி”, “ஹார்ட் வார்மர்ஸ்” போன்ற நட்புறவு குழுக்களுடன் அவர்கள் இணைக்கப்படுகின்றனர்;
- அவர்களை நேரில் சென்று பார்க்கவும், உணவு வழங்கவும் தொண்டியர்கள் ஈடுபடுத்தப்படுகின்றனர்.

அட்டைப்பெட்டி சேகரிப்பவர்கள் உள்ளிட்ட, எளிதில் பாதிப்புக்கு உள்ளாகக்கூடிய சமூகத்தினரைச் சென்றடைவது அவசியம். மத்திய சிங்கப்பூர் சமூக மேம்பாட்டு மன்றம், அதன் பங்காளிகளுடன் சேர்ந்து, உதவி தேவைப்படுவோரைச் சென்றடைய அணுக்கமாகச் செயல்படும். அவர்கள் இந்த சமூக முனைப்பில் ஈடுபாடு கொள்வதில் ஆர்வம் காட்டினால், நமது சமூக ஆதரவு கட்டமைப்புக்குள் அவர்கள் உள்ளடக்கப்படுவார்கள்.



அனைவரையும் உள்ளடக்கும் சமுதாயத்தை உருவாக்குவது ஒரு கூட்டு முயற்சியாகும். உதவி தேவைப்படும் அட்டைப்பெட்டி சேகரிப்பவர் யாரையேனும் உங்களுக்குத் தெரியுமா? காம் கேர் நேரடித் தொலைபேசி சேவையை 1800 222 0000 என்ற எண்ணில் அழைத்து, அல்லது அவர்களை அருகிலுள்ள சமூகச் சேவை அலுவலகத்திற்கு அனுப்பிவைத்து உங்கள் பங்கைச் செய்யுங்கள்.



Helping Rough Sleepers

When we think of Rough Sleepers, most would picture unkempt individuals. But do you know that some could also be well-dressed, well-groomed, and own a residential property or have an HDB flat under their name?

While some people sleep rough because they do not have a home to return to, others do so due to various complex underlying issues such as mental-health or conflicts with family members even though they may own a flat.

The Partners Engaging and Empowering Rough Sleepers (PEERS) Network is a community of partners, social service agencies and public agencies who work together to support rough sleepers. For example, they conduct regular outreach to befriend rough sleepers on the streets, spend time listening to them to understand and address their issues, and offer refuge in shelters known as 'Safe Sound Sleeping Places' (S3Ps) to them. S3Ps are overnight community-based shelters for rough sleepers, who are in need of temporary housing, or to rest in safe environments. They also make it easier for social services agencies to know their whereabouts so that they can provide social support to them in a timely manner.

Central Singapore CDC, a partner of the PEERS Network, also launched the Rough Sleepers Assist Programme. This programme supports community partners that wish to open their premises as S3Ps by providing one-off funding. This can be used by our partners to refurbish, as well as purchase furniture and necessities to set up the space. Yio Chu Kang Chapel and the SowCare@Bible House are some of the S3Ps that have been assisted under the programme.

The PEERS Network also supports rough sleepers to work out their longer-term housing arrangements, which could include HDB's public rental flats. For those who have successfully moved on to public rental flats, Central Singapore CDC's Rough Sleepers Assist Programme also provides one-off funding for them to furnish their rental units. Close to 40 rough sleepers have been assisted under the CDC's Rough Sleepers Assist Programme to date.

扶助露宿者

大多数人会把露宿者想象成不修边幅、邋里邋遢的人。但你有没有想过，他们也可能是衣着光鲜整洁的拥屋者？

有些人因为无家可归而露宿街头，但有些人其实拥有房子，他们可能因为心理健康问题或与家人不合等各种复杂的个人原因而被迫露宿街头。

露宿者伙伴援助网旨在汇集社区伙伴、社会服务机构和公共机构，为露宿者提供援助。例如，定期为露宿者提供友伴服务、聆听他们的心声并协助他们解决问题，以及提供社区安宿处。社区安宿处可为需要临时住所的露宿者提供安全的环境，让他们休息和过夜。这些落脚处也能让社会服务机构更轻易地找到露宿者，并及时给予社会支援。

作为露宿者伙伴援助网的合作伙伴，中区社理会推出露宿者援助计划，为有意开放设施用作社区安宿处的社区伙伴提供一次性补助，以进行必要的装修和添购家具。通过这项计划获得资助的社区伙伴包括杨厝港教堂和耕心@圣经之家 (SowCare@Bible House)。

露宿者也可通过露宿者伙伴援助网解决他们的长期住宿问题，包括申请建屋发展局的公共租赁组屋。中区社理会也会通过露宿者援助计划，为那些住进公共租赁组屋的人提供一次性补助，以装修房子。迄今，约有40名露宿者通过该计划受惠。

Building an inclusive society is a collective effort. Know of a rough sleeper in need? Do your part by calling the ComCare hotline at 1800 222 0000 or refer them to the nearest Social Service Office for assistance.

打造包容的社会，你我有责。认识需要帮助的露宿者吗？请尽一份力，拨打社区关怀热线1800 222 0000，或指引他们到邻近的社会服务中心求助。

A photograph of four men standing in a room, all wearing face masks. From left to right: a man in a grey polo shirt, a man in a white polo shirt with a backpack, a man in a red and blue plaid shirt, and a man in a grey polo shirt. They are standing in front of a bed with a black headboard and a window with a metal grille.

Rangkaian PEERS juga menyokong gelandangan merancang pelan perumahan jangka panjang mereka, yang mungkin termasuk mendapatkan flat sewa awam HDB. Bagi yang berjaya berpindah ke flat sewa awam, Program Membantu Gelandangan CDC Central Singapore juga menyediakan dana sekali sahaja untuk mereka menghiasi unit sewa masing-masing. Sejauh ini, hampir 40 orang gelandangan telah dibantu di bawah Program Membantu Gelandangan CDC.



வெட்டுவெளியில் தூங்குவோர் நீண்டகாலக் குடியிருப்பு ஏற்பாடுகளைச் செய்வதற்கும் PEERS கட்டமைப்பு ஆதரவளிக்கிறது. வீடமைப்பு வளர்ச்சிக் கழகத்தின் பொது வாடகை வீடுகளும் இந்த ஏற்பாட்டில் உள்ளடக்கலாம். பொது வாடகை வீடுகளில் வெற்றிகரமாகக் குடியேறியவர்கள், தங்களுடைய வாடகை வீட்டுக்குத் தேவையானவற்றை வாங்குவதற்கும், மத்திய சிங்கப்பூர் சமூக மேம்பாட்டு மன்றத்தின் வெட்டுவெளியில் தூங்குவோருக்கான உதவித் திட்டம் ஒருமுறை மட்டுமே நிதி உதவி வழங்குகிறது. இத்திட்டத்தின்கீழ் இதுவரை கிட்டத்தட்ட 40 பேர் உதவி பெற்றுள்ளனர்.

அனைவரையும் உள்ளடக்கும் சமுதாயத்தை உருவாக்குவது ஒரு கூட்டு முயற்சியாகும். உதவி தேவைப்படும் வெட்டுவெளியில் தட்புருவோர் யாரையெனும் உங்களுக்கு தெரியுமா? காமகேர் நேரடித் தொலைபேசி சேவையை 1800 222 0000 என்ற எண்ணில் அழைத்து, அல்லது அவர்களை அருகிலுள்ள சமூகச் சேவை அலுவலகத்திற்கு அனுப்பிவைத்து உங்கள் பங்கைச் செய்யுங்கள்.



With COVID-19 affecting various marketplaces, here are some job positions available to help our residents.

**MyCareersFuture by
Workforce Singapore (WSG)**

Barakkath Trading Pte. Ltd.

- Sales Engineer (Full-Time)
(Up to \$2,500)

Brielle Flower Studio

- Florist (Full-Time) (Up to \$2,000)

Champ Code Academy Pte. Ltd.

- Coding Instructor (Full-Time)
(Up to \$3,800)

Eighteen M Pte. Ltd.

- Front Desk Executive (Full-Time)
(Up to \$2,000)

**Hallmark Security Management
Pte Ltd**

- Security Officer – Day Shift
(Full-Time) (Up to \$2,400)

Humanica Asia Pte. Ltd.

- Associate Consultant (Full-Time)
(Up to \$3,000)

**Julian Grey Corporate Advisory
Pte Ltd**

- Production Operator (Full-Time)
(Up to \$1,700)

Lynd Hotels Pte. Ltd.

- Housekeeping Attendant
(Full-Time) (Up to \$1,700)
- Houseman (Full-Time)
(Up to \$1,700)
- Office Administrator (Full-Time)
(Up to \$2,100)

**Metropolitan Young Men's
Christian Association of
Singapore**

- Cleaner (Full-Time) (Up to \$1,600)

Monosquare Pte. Ltd

- Digital Marketing Executive
(Full-Time) (Up to \$2,800)
- Admin Executive (Full-Time)
(Up to \$2,400)

Print Dynamics (S) Pte Ltd

- Events Executive (Full-Time)
(\$3,000)

**Pure International (Singapore)
Pte. Ltd.**

- Gym / Yoga Studio Receptionist
(Full-Time) (Up to \$2,000)

Sky & F Pte. Ltd.

- Desktop Engineer (Full-Time)
(Up to \$1,800)

Trio-Tech International Pte. Ltd.

- Production Clerk (Full-Time)
(Up to \$1,400)

uMart Private Limited

- Retail Assistant (Part-Time)
(Up to \$1,500)

VR World Pte Ltd

- VR Game Master (Full-Time)
(Up to \$2,200)

For more information, head to
mycareersfuture.gov.sg.





Local Jobs Available

AJ Delights Pte Ltd

- Baking Assistant (Full-Time) (Up to \$3,000)

Write to Amy at **9752 5973** to apply.

Dairy Farm Group

Cold Storage

- Cashier (Part-Time) (Up to \$8/hr)
- Cashier (Full-Time) (Up to \$1,500)
- Sales Assistant (Part-Time) (Up to \$8/hr)
- Sales Assistant (Full-Time) (Up to \$3,200)
- Customer Service Assistant (Cold Storage Online) (Full-Time) (Up to \$1,800)

Giant

- Cashier (Full-Time) (Up to \$1,500)
- Cashier (Part-Time) (Up to \$8/hr)

Guardian

- Retail Assistant (Full-Time) (Up to \$1,500)
- Retail Supervisor/Executive (Full-Time) (Up to \$2,000)
- Retail Assistant (Part-Time) (\$7.50/hr)

7-Eleven

- Sales Associate (Part-Time) (Up to \$1,350)
- Sales Associate (Full-Time) (Up to \$1,600)
- (Trainee) Store Manager (Full-Time) (Up to \$2,900)

Submit your resume at **MyCareer@dairy-farm.com.sg** or WhatsApp **8318 9438** to apply.

Harry's International Pte Ltd

- Cook (Part-Time) (Up to \$1,450)
- Cook (Full-Time) (Up to \$1,700)
- Chef De Partie (Full-Time) (Up to \$2,300)

- Sous Chef (Full-Time) (Up to \$3,400)
- Service Staff (Part-Time) (Up to \$1,450)
- Server (Full-Time) (Up to \$1,700)
- Captain (Full-Time) (Up to \$2,100)
- Supervisor (Full-Time) (Up to \$2,700)

Submit your resume to Jason at **jason.yeo@harrys.com.sg** to apply.

ஹேரீஸ் இன்டர்நேஷனல் பிரைவெட் லிமிடெட்

- சமையல்காரர் (பகுதிநேரம்) (அதிகபட்சம் \$1,450)
- சமையல்காரர் (முழுநேரம்) (அதிகபட்சம் \$1,700)
- செஃப் டி பார்ட்டி (முழுநேரம்) (அதிகபட்சம் \$2,300)
- சூஸ் செஃப் (முழுநேரம்) (அதிகபட்சம் \$3,400)
- சேவை ஊழியர் (பகுதிநேரம்) (அதிகபட்சம் \$1,450)
- பரிமாணபவர் (முழுநேரம்) (அதிகபட்சம் \$1,700)
- கேப்டன் (முழுநேரம்) (அதிகபட்சம் \$2,100)
- மேற்பார்வையாளர் (முழுநேரம்) (அதிகபட்சம் \$2,700)

விண்ணப்பம் செய்ய ஜேசனின் **jason.yeo@harrys.com.sg** மின்னஞ்சல் முகவரிக்கு உங்கள் சுயவிவரக்குறிப்பை அனுப்பி வையுங்கள்.

PARKROYAL on Beach Road

- Housekeeping Attendant (Full-Time) (\$1350 - \$1600)
- Cook (Full-Time) (\$1500 - \$2200)
- Service Agent (Si Chuan Dou Hua Restaurant) (Full-Time) (\$1450 - \$2100)
- F&B Stewarding (Full-Time) (\$1450 - \$2100)

Submit your resume to Fadz at **fadz.ismail@parkroyalhotels.com** or call **6505 5612** to apply.

PARKROYAL on Beach Road

- Atendan Pembersihan Bilik (Sepenuh masa) (\$1,350 - \$1,600)
- Tukang Masak (Sepenuh masa) (\$1,500 - \$2,200)
- Ejen Perkhidmatan (Restoran Si Chuan Dou Hua) (Sepenuh masa) (\$1,450 - \$2,100)
- Pelayan F&B (Sepenuh masa) (\$1,450 - \$2,100)

Kirimkan resume anda kepada Fadz di **fadz.ismail@parkroyalhotels.com** atau hubungi **6505 5612** untuk memohon.

Sakae Holdings Ltd

- Restaurant Manager/ Assistant Manager (Full-Time) (Up to \$3000)
- Kitchen Manager/ Assistant Manager (Full-Time) (Up to \$3000)
- Service and Kitchen Management Trainees (Full-Time) (Up to \$2800)
- Service and Kitchen crew (Full-Time/Part-Time) (Up to \$1700; up to \$9/hr)
- Service Supervisor (Full-Time) (Up to \$2000)

Submit your resume to Sherly at **sherlytan@sakaeholdings.com** or call **6496 0006** to apply.

荣控股有限公司

- 餐馆经理/助理经理 (全职) (月薪高达3000元)
- 厨房经理/助理经理 (全职) (月薪高达3000元)
- 服务与厨房管理学员 (全职) (月薪高达2800元)
- 服务与厨房人员 (全职/兼职) (月薪高达1700元; 每小时高达9元)
- 服务主管 (全职) (月薪高达2000元)

请将履历电邮至 **sherlytan@sakaeholdings.com** 或拨打 **6496 0006** 申请。



The COVID-19 pandemic has turned our lives upside down. For many, it has reminded us of the importance of our physical health and our mental wellbeing.

‘MIND Your Health’ is a community outreach and educational webinar series started by Central Singapore CDC, together with experts from the Institute of Mental Health (IMH), to promote understanding and encourage everyone to take positive action for mental wellness.



(From left to right) Panelists Clinical Psychologist, Ms Denise Lim; Mayor of Central Singapore District, Ms Denise Phua; Consultant Dr Lee Yu Wei; and moderator, Mr Henry Lee trying out deep breathing techniques to relieve stress.



In our inaugural 'MIND Your Health' webinar, we turned the spotlight onto **Stress Management**.

Expert Speakers

Dr Lee Yu Wei, a consultant from IMH, and Ms Denise Lim, a clinical psychologist from IMH were invited to share more about stress, as well as techniques for effective stress management.

Highlights

Learning how to manage stress could help improve your health and overall quality of life. If you're feeling overwhelmed, practise these **G.R.A.P.E.S** self-care techniques for dealing with stress:

Practical Tips

- **Gentle** – Talk to yourself like you would to a loved one
- **Rest & Relaxation** – Get sufficient sleep (~8hrs for adults) and set aside time to relax
- **Achievement** – Allow yourself to feel accomplished in other areas of your life
- **Pleasure** – Set aside time to have fun
- **Exercise & Health** – Tend to any health concerns and maintain physical wellbeing
- **Social Support** – Seek support from others and spend time with your loved ones



#NeedHelpJustCall

Call these 24-hour hotlines and get the emotional and psychological support you require.

IMH Mental Health Helpline: 6389 2222

Samaritans of Singapore: 1800 221 4444



In the second session of our 'MIND Your Health' series, we took a deep dive into issues around Depression and Anxiety.

Expert Speakers

Dr Sean David Vanniasingham, an associate consultant from IMH, and Ms Jerlyn Tan, a peer support specialist from IMH, shared useful information about the topic, along with resources available and where individuals can get help.

Highlights

According to the 2016 Singapore Mental Health Study, 1 in 7 experienced a

mental health condition in their lifetime. However, more than 75% of them did not seek professional help.

Practical Tips

We may hear the words 'Depression' and 'Anxiety' often. But how do we differentiate them from sadness and worry?

Red flags for **Depression** include an **intense, pervasive feeling of great sadness and a bleak life outlook.**

For **Anxiety**, look out for **chronic and irrational worrying that is uncontrollable, extremely upsetting and stressful.**

As a general rule of thumb, if the feeling lasts for weeks, months or longer, and is seriously interfering with your ability to cope with day-to-day living, it is best to seek professional help!



(From left to right) Panelists GRA Dr Wan Rizal (Kolam Ayer); Mayor of Central Singapore District, Ms Denise Phua; Assoc. Consultant Dr Sean David; IMH Peer Support Specialist, Ms Jerlyn Tan; and GRA Mr Yip Hon Weng discussing how one can overcome depression and anxiety.



#NeedHelpJustCall

Call these 24-hour hotlines and get the emotional and psychological support you require.

IMH Mental Health Helpline: 6389 2222

Samaritans of Singapore: 1800 221 4444



In our third session of 'MIND Your Health', we explored Suicide and Self-Harm – a commonly shunned topic.

Expert Speakers

Dr Jared Ng, a senior consultant from IMH, shared the warning signs for those exhibiting self-harm and suicidal tendencies, as well as how people can cope with them.

Highlights

Regardless of age, gender or race, everyone is susceptible to self-harm. Some people deliberately harm themselves as a means to regulate their

emotions, out of curiosity or do it as a cry for help.

Suicide is a leading cause of death in young people in Singapore and these acts are often impulsive. The sooner we intervene when we know of someone contemplating suicide, the more likely we are to stop them from taking their lives.

Practical Tips

Creating a **Safety Plan** and sharing it with someone you trust is another strategy to reduce one's risk of suicide. Questions to build a safety plan include:

- **What are my warning signs?**
- **What are my coping methods?**
- **How do I distract myself?**
- **Who can I call for help?**
- **What can I do to keep myself safe?**
- **What are my reasons to live?**



If you have missed our past 'MIND Your Health' webinars and would like to download the Resource Materials, visit <https://go.gov.sg/myh> or scan the QR code!



go.gov.sg/myh

ON THE Ground

Let's find out who and how our
Grassroots Advisers (GRAs) have been
helping out in their divisions!



Ang Mo Kio – Hougang

GRA **Mr Darryl David**: Our monthly online show #CiYuanConnects allows me to reach out to residents and help them.



Cheng San – Seletar

GRA **Ms Nadia A. Samdin**: Young children are precious! We do our best to ensure their basic needs are cared for.



Fernvale

GRA **Mr Gan Thiam Poh**: I believe providing education for all is important because it can uplift one's life!



Kampong Glam

GRA **Ms Denise Phua**: I'm delighted to spread cheers to families with newborn babies and to see the kids growing up happily.



Kebun Baru

GRA **Mr Henry Kwek**: Helping the needy, frail and lonely has always been the top of my mind. That's why I established the Hope Collective.



Bishan East – Sin Ming

GRA Mr Chong Kee Hiong: It's important to conduct Disability Awareness Trainings for community leaders to increase awareness of the challenges faced by people with disabilities.



Buona Vista

GRA Mr Chan Chun Sing: It is always a joy to join our residents and volunteers to co-create homes with a heart.



Henderson – Dawson

GRA Ms Joan Pereira: Our seniors have contributed much to give us a better future. It is our duty to take care of them now.



Jalan Kayu

GRA Ms Ng Ling Ling: I'm very passionate about our vulnerable seniors. I hope we will continue to empower, encourage and connect them to the community.



Kolam Ayer

GRA Dr Wan Rizal: M³ @ Jalan Besar is now launched! We hope to build a strong and resilient community that partners and trusts each other.



Kreta Ayer – Kim Seng

GRA Mrs Josephine Teo: We should all show our appreciation for the seniors who have contributed much to nation-building.



Marymount

GRA **Ms Gan Siow Huang**: I'm passionate about the lives of our residents. As I chat with them, their smiles never fail to brighten my day.



Moulmein – Cairnhill

GRA **Mr Alvin Tan**: Part of serving our seniors includes delivering new beds, beddings and mattresses to refurbish their homes.



Radin Mas

GRA **Mr Melvin Yong**: We started the Radin Mas Silver Cuts programme to give free haircuts to our seniors.



Tanjong Pagar – Tiong Bahru

GRA **Ms Indranee Rajah**: I'm passionate about giving our children the best chance at achieving their goals – for themselves, their families, and their future.



Toa Payoh Central

GRA **Dr Ng Eng Hen**: It is important to remember our vulnerable elderly residents, especially during the festive seasons.



Toa Payoh West – Thomson

GRA **Mr Chee Hong Tat**: I'm happy to work with residents to build a better home for them.



Potong Pasir

GRA Mr Sitoh Yih Pin: We hope to bring joy to less privileged residents as we distribute Festive Packs to them.



Queenstown

GRA Mr Eric Chua: I love having a good chat with residents to find out how I can serve them better.



Teck Ghee

GRA Mr Lee Hsien Loong: Keeping our seniors safe during COVID-19 – a big thank you for building Singapore!



Toa Payoh East

GRA Mr Saktiandi Supaat: As I cycle around the estates, I enjoy chatting with residents to learn how I can help them.



Whampoa

GRA Mr Heng Chee How: Together with NTUC Fairprice, we gifted families in our Whampoa Community with festive packs!



Yio Chu Kang

GRA Mr Yip Hon Weng: I enjoy visiting residents and building friendships with them.

BUSINESSES *For Good*



Gong Cha (Singapore)

Appreciation To All Staff of Tan Tock Seng Hospital

In May, local bubble tea brand Gong Cha (Singapore) partnered us to show our appreciation to all 12,000 Tan Tock Seng Hospital (TTSH) staff for bravely “sticking their necks out” to help in Singapore’s fight against COVID-19.

Each TTSH staff was gifted with a ‘Giraffes Appreciation Pack’ comprising a ‘Thank You’ card, free drink voucher, snacks and environmentally friendly goodies! This gesture of love aims to bring a little cheer to them as they work tirelessly to keep Singaporeans safe.



C.K. Tang Ltd

Festive Cheers to round up the year

Late last year, staff volunteers from C.K. Tang Ltd decided to put together 115 Christmas goodie bags for children from low-income families. Though their regular volunteering routine was disrupted due to the pandemic, it did not stop them from doing good. In collaboration with Festive Cheers, they personally packed and distributed the goodie bags containing flasks, masks and snacks to the children. It brought warm smiles to both the children and volunteers amidst the spirit of giving.

BUSINESSES

For Good




GIC Pte Ltd

Donating compact workstations to children from Nurture programme

Home-Based Learning is likely to become a regular learning platform for most students in the 'new norm' because of COVID-19. Some children from low-income families may not have study desks for a conducive learning

environment. In January, GIC donated compact workstations to about 70 children from the Nurture programme to meet such a need. These workstations were sturdy yet lightweight and can be used by children of various ages. It was a timely gift to allow them to study more effectively.



Join us on our Do-Good Journey! If you are a corporate organisation looking to do good, write to Jin Zhi at pa_central@pa.gov.sg.



BRIDGING SUSTAINABILITY WITH VOLUNTEERISM

The founder behind GoodKarma, Ms Ritu (pictured above), keeps a busy schedule. She and her team of volunteer GoodKarma Troopers run multiple projects daily, serving all segments of society including elderly, children, single mums and youth.

Their activities run the gamut, from repurposing online delivery remnants like icepacks and insulated bags for

“ice cream uncles”, transforming disused wedding gowns into burial clothes for grieving families who lost children at birth, to recycling textiles for mask lanyards for seniors, and “rescuing” fresh food that would have otherwise been thrown out for needy residents, and more.

GoodKarma’s objectives are fostering greater volunteerism, inclusion and service while bridging and building communities. But for Ms Ritu, all of the work must be ultimately underpinned by a love for the planet, to create a circular economy leaving a minimal resource footprint.



Scan the QR code to connect with Good Karma and learn more about their work.

<https://www.facebook.com/goodkarmawise>

ECO TIPS





TURNING WASTE INTO RESOURCE

Ms Catherine Ho began her composting journey about 3-4 years ago, in part while searching for a more ecologically sound way to create her own fertiliser.

Using fruit peels and unwanted vegetables, she started by experimenting with waste composting using an oil drum. In Singapore's context however, this proved challenging to manage and Ms Ho gradually switched to dedicating a portion of her backyard for composting instead.

Ever keen to try new ways of refining her craft, Ms Ho recently purchased

a compost container and is looking forward to further reducing her ecological footprint.



Scan the QR Code to visit the
EcoKnight SG Facebook Page



go.gov.sg/ecoknightsg



Agnes Chen, fitness trainer at ImPact@HongLim, began her fitness journey as a dancer, with stints as an Ultimate Frisbee and Dragon Boating athlete.

The effects of physical activity in combatting stress is well documented. Exercise lowers the body's stress hormones and increases the production of endorphins - the "feel-good" chemical - which acts as a natural painkiller and happiness booster!

Almost any type of exercise will help to relieve stress, Agnes said, like a brisk walk or jog. And if that's not possible – even spending some time for slow, deep and regular breathing can work wonders.

"Completing a workout (a tough one especially!) also helps to boost self-confidence, and I find this positive self-esteem carries over into other areas, such as improved mental and emotional outlook and resilience in overcoming challenges," she added.



Agnes' top tips on staying motivated:

- Find something you enjoy!
- Discover your "WHY" – even if it's as simple as wanting to shed a few pounds, or just knowing how good you feel post-exercise.
- Make it a priority by scheduling it in your calendar.
- Start with short sessions (10-20 minutes) and try to increase the frequency as you go along.
- Exercise with friends! Working out is easier with a support network to keep you accountable.



Getting children to eat healthy is a daunting task for a lot of young mothers. The trick is to start young as it shapes their palette in getting used to food that is not overly sweet and processed. Seema, founder of Power Pops and one of Central Singapore CDC's "farmers", shares some tips to help your kids eat healthy!



Founder of Power Pops, Seema and her son.

IMAGES: POWER POPS

1. Set goals

Start with specific and simple goals! For example, having sweets only once a week. Track your kids' progress and reward them!

2. Clean out your pantry

Out of sight, out of mind. This helps reduce the temptation to eat unhealthy foods.

3. Prepare healthy snacks

We tend to focus on preparing healthy meals, but what if your child is hungry and dinner is still an hour away? Here are some healthy snacks to stall the hunger pangs:

- Sliced veggies with hummus
- Hard boiled eggs
- Fruits
- Power Pops – Ice cream made healthy!



Children enjoying healthy popsicles from Power Pops.



go.gov.sg/
gopowerpops



go.gov.sg/
powerpopsfb

Learn more tips and about Power Pops by scanning the QR Codes!

Power Pops is a partner of the **Central Singapore Market**, which bring together a community to promote local businesses and social causes, with a focus on healthy lifestyles, the environment and inclusivity.

MIND Your Health



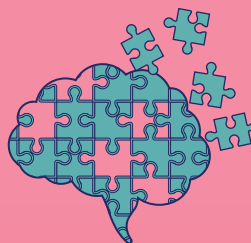
Want to learn more about mental wellness? Keen to find out what resources and practical tips are there to help yourselves, or your loved ones, cope with mental health issues?

Scan here!



go.gov.sg/myh31jul

Scan here!



go.gov.sg/myh21aug



**TOPIC: PSYCHOSIS AND
RELATED MENTAL ILLNESSES –
LOSING A SENSE OF REALITY**

Saturday, 31 July | 2.30pm to 4.00pm



**TOPIC:
ELDERLY MENTAL HEALTH**

Saturday, 21 August | 2.30pm to 4.00pm

Scan for resources
from past webinars



go.gov.sg/myh

FREE MIND Your Health Webinar Series

Specially curated by Central Singapore CDC and experts from the Institute of Mental Health, the 'MIND Your Health' Webinar Series is part of the CDC's suite of 52 programme offerings to:

- Enhance awareness of common mental wellness topics
- Promote residents' understanding and encourage everyone to take positive action for mental wellness

Joint Initiative By



Supported By

