



**NANYANG
TECHNOLOGICAL
UNIVERSITY**
SINGAPORE

Centre for Professional and
Continuing Education



HEALTH COACHING FOR OLDER ADULTS

乐龄健康辅导课程

Kursus Jurulatih Bimbingan Kesihatan
Buat Warga Dewasa

முதியோர்களுக்கான
ஆரோக்கிய பயிற்சி வகுப்பு



HEALTH COACHING FOR OLDER ADULTS

乐龄健康辅导课程

Kursus Jurulatih Bimbingan Kesehatan Buat Warga Dewasa
முதியோர்களுக்கான ஆரோக்கிய பயிற்சி வகுப்பு



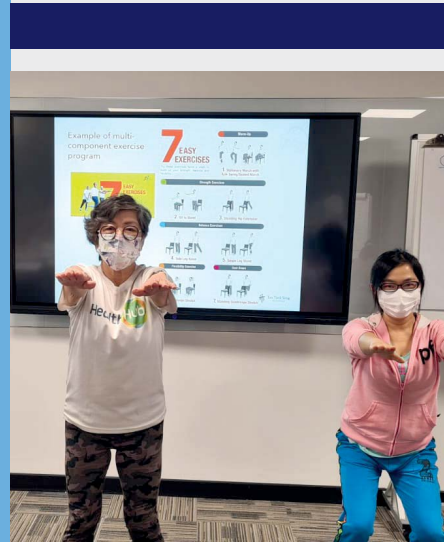
This programme, being novel in the context of Singapore, aims to train participants in assisting elderly citizens in managing conditions and chronic ailments (e.g., diabetes, stress, etc) as well as evaluating elderly clients' health information, exercise and movement, nutrition and diet, behaviour change assessment and coaching health and well-being goals. Upon completion of the courses (Foundation in Gerontology, Health Coaching Basics, Nutrition for Older Adults, and Exercise and Fitness), the participants will have the confidence and skillsets to work as a health coach, empowering elderly clients to effectively change their behaviours to achieve their health goals.



作为新加坡的新兴课程，本课程的宗旨为训练学员协助乐龄人士管理自身的健康状况与慢性疾病（例如：糖尿病、压力，等）。学员会学习评断客户的健康资料、运动与行动、营养与饮食，以及评估行为变化，还有如何给予辅导以达成健康目标。完成所需课程之际（基础老年学、健康辅导基础、老年营养学，以及运动与健康），学员将具备健康辅导员的技能，自信的为年长客户有效改变他们的行为，以便达成健康目标。

Program baru yang dihasilkan di Singapura ini bertujuan untuk memberi bimbingan kepada para peserta untuk membantu dan membimbing para warga dewasa dalam menguruskan keadaan kesihatan mereka yang menghidap penyakit penyakit kronik seperti kencing manis, tekanan darah tinggi, stress dan lain lain lagi. Kursus ini membekalkan para pelatih dengan maklumat-maklumat serta ilmu ilmu penting tentang penjagaan kesihatan untuk warga dewasa.

4 bidang yang akan dipelajari iaitu Asas dalam Gerontologi, Asas Bimbingan Kesihatan, Pemakanan untuk Warga Tua, dan juga Latihan dan Kecergasan. Setelah tamat kursus, para peserta akan mempunyai keyakinan dan kemahiran untuk bekerja sebagai Jurulatih Bimbingan Kesihatan untuk warga dewasa. Mereka juga akan dapat memperkasakan klien-klien mereka untuk mengubah cara hidup mereka.



இந்தப் பயிற்சி வகுப்பு, சிங்கப்பூரை பொருத்த மட்டில் புதுமையான ஒன்று. பயிற்சிப் பட்டறையில் பங்கெடுப்பவர்கள், நம் மூத்த குடியிருப்பாளர்களுக்கு, நாள்பட்ட நோய்களை (நீரிளிவு நோய், மன அழுத்தம்) கட்டுக்குள் வைத்திருக்கும் முறைகளைப் பற்றிக் கற்றுக் கொடுப்பர். மேலும், முதிய வாடிக்கையாளர்களின் உடல்நலக் குறிப்புகளைக் கண்காணித்தல், உடற்பயிற்சி, ஆரோக்கிய உணவுப் பழக்கம், நடத்தை மாற்ற மதிப்பீடு, ஆரோக்கிய வாழ்க்கைக்கான வழிமுறைகளைக் கற்றுக் கொடுத்தல் போன்றவை இந்த பயிற்சிப் பட்டறையின் நோக்கங்களாகும்.

பயிற்சிகள்(அடிப்படை மூப்பியல், அடிப்படை ஆரோக்கிய பயிற்றுவிப்பளர் பட்டறை, வயது முதிர்ந்தவர்களுக்கான ஊட்டச்சத்து, உடற்பயிற்சியும் உடல் உறழும்), முற்றுப் பெற்றதும், பயிற்சி வகுப்பில் கலந்துகொள்பவர்கள், ஆரோக்கிய பயிற்றுவிப்பாளர்களாக பணியாற்றுவதுடன்,முதிய வாடிக்கையாளர்களுக்குத் தன்முனைப்பு ஊட்டி, அவர்களின் உடல் நல ஆரோக்கிய இலக்குகளை அடைய தன்னம்பிக்கையுடனும், திறமையுடனும் செயல்படுவார்கள்.

FEES AND FUNDING

费用与资助

Yuran dan Pembiayaan

கட்டணம் / நிதி உதவி

\$1284.00 (Standard Course Fee)

**Subsidised fee from
\$145.20 onwards.**

[Click here for information about the various subsidy schemes.](#)

资助金额从\$145.20起。
有关各种资助计划详情，[请按此链接](#)。

Yuran subsidi bermula dari \$145.20 dan selanjutnya.
[Klik di sini untuk maklumat mengenai pelbagai skim.](#)

\$145.20 முதல் நிதி உதவி வழங்கப்படும்.
[தழிவு கட்டண சலுகைகளுக்கு இங்கே கிளிக் செய்யவும்.](#)



For more information about the courses, please scan (QR code) or [click here](#).

有关课程的更多资讯，
请扫描QR码或[按下此连接](#)。

Untuk maklumat lanjut mengenai kursus, sila imbas (kod QR) atau [klik di sini](#).

பயிற்சிப் பட்டறைக்கான மேல் விவரங்களுக்கு, QR குறியீட்டை, [ஸ்கென் செய்யவும்](#).

