

இந்த இணைப்பை
புத்தக அடையாள
குறியுடுங்கள்



EASE
COVID MIGRANT SUPPORT COALITION
கோவிட் குடியேறியவர்களுக்கு ஆதரவு கூட்டணி
கோடிப் ப்ரவாசி சமர்த்ந ஜோட்

ஆரோக்கிய வளங்களுக்கான
உங்கள் சிறிய வழிகாட்டி



Updated 30 July 2020

எங்களை பற்றி

வணக்கம் நண்பரே!

நாங்கள் புலம்பெயர்ந்தோர் ஆதரவு
கூட்டணி (சி.எம்.எஸ்.சி)யின்
மனநல மற்றும் ஈடுபாடு குழு
ஆவோம்.

இந்த கையேட்டில், உங்களுக்காக
சில நடவடிக்கைகளும்
வளங்களையும் நாங்கள்
இணங்கியிருக்கிறோம்.

எங்களுடைய சில
நடவடிக்கைகளில் உங்களைப்
பார்ப்போம்!



எங்கள் இணையதளம்

வளங்களுக்காக எங்கள்
வலைத்தளத்தைப் பின்தொடரவும்

sgmigrant.com



Home Page

COVID-19



NEED HELP?



EDUCATION



WELLNESS



RECREATION



எங்கள் இணையதளம்



எங்கள் நல்வாழ்வு தொகுதிகள்

(ஆங்கிலம்) <https://www.sgmigrant.com/en-wellness>

(தமிழ்) <https://www.sgmigrant.com/ta-wellness>

(பெங்காலி) <https://www.sgmigrant.com/bn-wellness>

(சீனம்) <https://www.sgmigrant.com/ch-wellness>



மன அழுத்தத்துடன் இருக்கிறீர்களா,
கவலைப்படுகிறீர்களா அல்லது தூங்க
சிரமப்படுகிறீர்களா?

✓ நீங்கள் மன அழுத்தத்திற்கு ஆளாகும்போது
தெரிந்து கொள்ளுங்கள்; உங்களை
கவனித்துக் கொள்ளுங்கள்

✓ நீங்கள் மன அழுத்தத்தை நிர்வகிக்க சில
வழிகளைக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள்

ஆழமான சுவாசம் மற்றும் தசை
தளர்த்தலுக்கு முயற்சிப்போம்



"தசை தளர்த்தலுக்குப் பிறகு நான் தூங்குவது
போல் உணர்கிறேன். அதை நீங்களும் முயற்சி
செய்யுங்கள்"

- பில்லால், பங்கேற்பாளர்

எங்களுடைய நல்வாழ்வு தொகுதிகளுக்கு
எங்கள் இணையதளத்தைப் பாருங்கள்!



சிங்கப்பூர் இசைக்கலைஞர் ஷபீர்
உங்களுக்காக உருவாக்கிய இசை
வெப்சோட்களை இணைக்கவும்
இங்கே பாருங்கள்

<https://tinyurl.com/lettersweb1>



கடிதங்கள்: ஷபீர் X தி டெங் குழுமம்

த டெங் குழுமத்துடன் தமிழ் கவிஞர் பாரதியர்
எழுதிய கவிதைகள் இடம்பெற்றுள்ளன

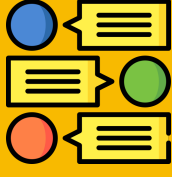
ஆங்கில
வசனங்களு
டன் தமிழ்



கவிதைகள் மற்றும் இசை மூலம் நம்பிக்கை, பின்னடைவு மற்றும்
தேரிகத்தின் பயணத்தை உங்களிடம் கொண்டு வருகிறோம்.

உங்களுக்கு பிடித்த கவிதைகள் மற்றும் பாடல்களை நீங்கள்
பாடும் காணொளிகளை [HTTP://M.ME/SGWEPALS](http://m.me/sgwepals) அல்லது
[HTTP://M.ME/SINGAPOREMIGRANTFRIENDS](http://m.me/singaporemigrantfriends) க்கு அனுப்பவும்



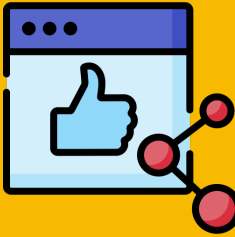


நண்பர்களுக்கு வேண்டுமா?

WEPALS க்கு பதிவு செய்யுங்கள்.
எங்களுக்கு இங்கு செய்தி அனுப்புங்கள்:



<https://m.me/sgWePals>



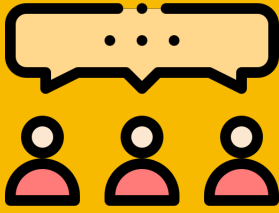
எங்கள் முகநூல் பக்கத்தைப் லைக் செய்யுங்கள்:
HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/SGWEPALS/
மற்றும் உங்கள் நண்பர்களுடன் பகிர்ந்து
கொள்ளுங்கள்!

எங்கள் மொழி பரிமாற்ற சமூகத்தில் சேரவும்!

WETALK யில் சேரவும்! படிவத்தை இங்கே நிரப்பவும்:

<https://tinyurl.com/cmscwetalk>

ஒருவருக்கொருவரிடமிருந்து ஆங்கிலம், சீன
மற்றும் பெங்காலி போன்ற மொழிகளைக்
கற்றுக்கொள்ள ஒன்றாக வாருங்கள்



நாங்கள் வாட்ஸ்அப்
வழியாகவும்,
விளையாட்டுகள்
மூலமாகவும்
இணைக்கிறோம்!



அன்புக்குரியவருக்கு ஒரு அட்டை தயாரிக்க வேண்டுமா?

அழகான மின் அட்டைகளை உருவாக்கி அவற்றை அனுப்புங்கள். இதற்குச் செல்லவும்:

<https://tinyurl.com/cmscecard>



உங்கள் செய்தியைத் தட்டச்சு செய்யுங்கள்

2

உங்களுக்கு பிடித்த அட்டை வடிவமைப்பைத் தேர்வு செய்யுங்கள்



3

உங்கள் புகைப்படத்தைச் சேர்க்கவும்



4

பூர்த்தி செய்யப்பட்ட மின்-அட்டையை வாட்ஸ்அப் வழியாகப் பெறுங்கள்



உங்கள் நண்பர்கள் அனைவருக்கும் சொல்லுங்கள், அப்போதுதான் அவர்கள் தங்களுடைய அன்புக்குரியவர்களுக்கும் மின் அட்டைகளை அனுப்ப முடியும்!

கேள்வி இருக்கிறதா? எங்களை தொடர்பு கொள்ளுங்கள்

AMANDACKL20@GMAIL.COM

ஓய்வெடுக்க வேண்டுமா?

ஆர்ட் ஓஃப் லிவிங்-இன் (ART OF LIVING)

ஓய்வு குழுவில் சேருங்கள்

<https://www.facebook.com/groups/liketorelax/>

அல்லது எங்கள் வாட்ஸ்அப் குழுக்களில் சேரவும்

(தமிழ்) <https://tinyurl.com/relax140>

(பெங்காலி) <https://tinyurl.com/relax110>

(சீனம்) <https://tinyurl.com/relax120>

(இந்தி) <https://tinyurl.com/relax130>



இந்த காலகட்டத்தில் மன அழுத்தத்தையும்
பதட்டத்தையும் குறைக்க, மதச்சார்பற்ற சுவாச நுட்பங்கள்
மற்றும் ஒளி நீட்சிகளை அறிமுகப்படுத்தும் ஒரு தளர்வு
அமர்வுக்கு எங்களுடன் சேருங்கள். அனுபவமிக்க 'ஆர்ட்
ஆஃப் லிவிங்' (ART OF LIVING) ஆசிரியர்களால்
கற்பிக்கப்பட்டது



பாய் தேவையில்லை. உங்களை
மட்டும் கொண்டு வாருங்கள்!

சமூக ஊடகங்களில் எங்களுடன் சேருங்கள்!

இந்த அற்புதமான உள்ளடக்கத்தைப் பாருங்கள்!

பொருளைக் காட்டிப் பேசுதல்

முகநூல் குழுவில் வரவிருக்கும்
எங்களுடைய பொருளைக்
காட்டிப் பேசுதல் செயலில்
எங்களுடன் சேருங்கள், அங்கு
நீங்கள் உங்களுடைய
படங்களைச் சமர்ப்பிக்கலாம்
மற்றும் உங்கள் தனிப்பட்ட
கதையை அனைவருடனும்
பகிர்ந்து கொள்ளலாம்!



மேலும் பல நடவடிக்கைகள்
வரவிருக்கின்றன!

சமூக ஊடகங்களில் எங்களுடன் சேருங்கள்!

எங்களுடன் தொடர்பில் இருங்கள்!



<https://www.facebook.com/groups/sgmigrantfriends/>

எங்கள் முகநூல் குழுவுக்கு

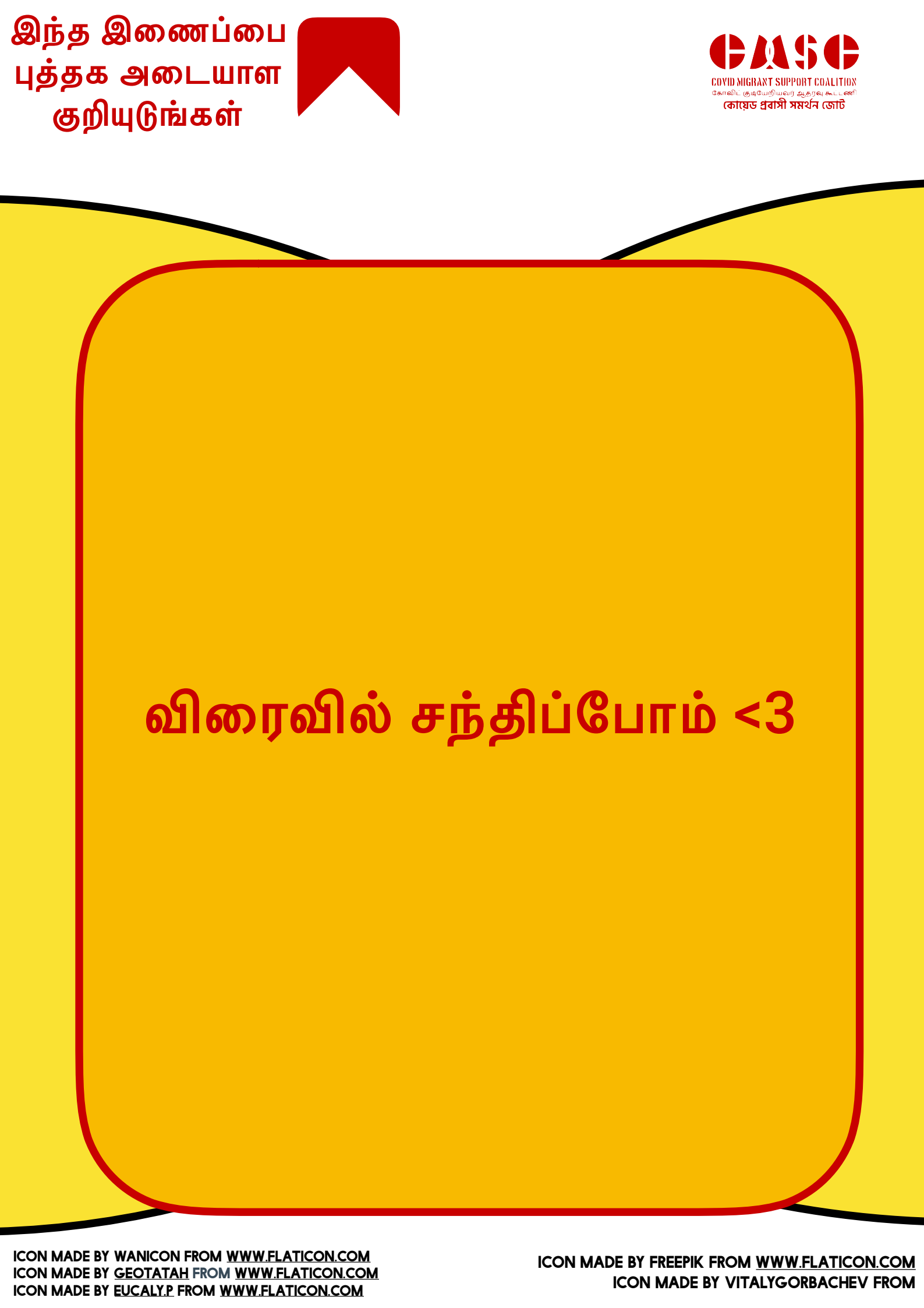


<https://www.facebook.com/singaporemigrantfriends/>

எங்கள் முகநூல் பக்கத்திற்கு



உங்களிடமிருந்து கேட்க
நாங்கள் விரும்புவதால்
எங்களுடன் சேருங்கள்!



இந்த இணைப்பை
புத்தக அடையாள
குறியுடுங்கள்



விரைவில் சந்திப்போம் <3