

Berkenaan Kami

Club HEAL adalah sebuah badan tanpa raih untung yang bertujuan untuk membantu dan memperkasa orang-orang yang mempunyai cabaran kesihatan mental untuk meraih kembali keyakinan dalam diri mereka dan orang lain dalam perjalanan mereka untuk kembali ke pangkuan masyarakat. Ia juga bertujuan untuk menghapuskan stigma yang wujud tentang orang-orang yang mempunyai cabaran kesihatan mental lantas memecahkan tembok pemisah buat proses pemulihan mereka.



Club HEAL mengambil pendekatan tiga penjuror yang menyasarkan:

1



Orang-orang yang Mempunyai Cabaran Kesihatan Mental

2



Ahli Keluarga dan Para Penjaga

3



Masyarakat Awam

Khidmat Rehabilitasi Psikiatrik Club HEAL menyediakan khidmat rehabilitasi psikiatrik bahagian siang untuk orang-orang yang mempunyai cabaran kesihatan mental. Sesi-sesi ini meliputi topik-topik seperti pelajaran tentang gejala-gejala penyakit dan pengurusan ubat, latihan jasmani, terapi ekspresif dan aktiviti-aktiviti kemahiran seperti perkebunan, membuat kuih-muih dan kerja-kerja kraftangan. Aktiviti-aktiviti ini dijalankan oleh para karyawan kesihatan dan sukarelawan yang terlatih.



Kumpulan-kumpulan Sokongan

Sokongan dari keluarga sangat penting untuk pemulihan. Kumpulan sokongan para penjaga dijalankan setiap bulan supaya ahli keluarga dapat kongsi kebimbangan mereka dan saling mempelajari antara satu sama lain. Kami juga mengadakan kumpulan sokongan bulanan bagi 'peer' (orang-orang yang mempunyai cabaran kesihatan mental).

Lawatan-lawatan Luar Dan Kem Perkasa

Lawatan-lawatan ke tempat-tempat awam yang menarik dan kem-kem perkasa juga diadakan untuk membantu klien-klien kami dalam proses pemulihan mereka.

Kunjungan-kunjungan Ke Rumah

Club HEAL mengatur kunjungan-kunjungan ke rumah buat klien-klien yang belum berupaya datang ke khidmat rehabilitasi bahagian siang kami dan untuk menjalankan penilaian secara holistik (menyeluruh) akan keperluan-keperluan mereka.

Khidmat Kesihatan Mental Untuk Warga Senja

Kami adakan kunjungan ke rumah buat warga senja yang mempunyai masalah kesihatan mental seperti demensia dan menyokong para penjaga mereka dengan pendidikan tentang cara mengatasi cabaran-cabaran yang dihadapi.

Pendidikan Awam

Club HEAL menganjurkan ceramah-ceramah, sesi-sesi senaman dan forum dengan tidak dikenakan apa-apa bayaran untuk mempromosikan kesejahteraan mental dan untuk meningkatkan kesedaran tentang isu-isu kesihatan mental.



Rujukan-rujukan Dan Kerjasama Dengan Pertubuhan Lain Club HEAL bekerjasama rapat dengan pertubuhan-pertubuhan seperti Institut Kesihatan Mental (IMH) dan Persatuan Kesihatan Mental Singapura (SAMH) untuk membantu klien-klien kami dengan cara yang lebih berkesan dalam proses pemulihan mereka.



Rehabilitasi Vokasional

Club HEAL memberikan jalan buat memperkasakan klien-klien kami untuk mendapatkan pekerjaan menerusi khidmat rehabilitasi vokasional yang diadakan, seperti membuat barang-barang kraftangan untuk dijual di pushcart-pushcart kami dan pengurusan pushcart.

Waktu Operasi

Isnin hingga Jumaat, 9 pagi – 5 petang.

Lokasi

Pusat:

- Blk 244 Bukit Batok Avenue 5 #01-02 Singapore 650244

Cabangan-cabangan:

- Blk 317 Woodlands St 31 #01-194 Singapore 730317
- Blk 148 Pasir Ris St 13 #01-24 Singapore 510148

Membuat Langkah Pertama

Jika anda ingin menjadi klien Club HEAL atau mengenali seseorang yang dapat meraih manfaat dari khidmat-khidmat kami, sila emel kepada info@clubheal.org.sg. Karyawan kesihatan mental boleh membuat rujukan dengan menggunakan borang rujukan yang ada di hospital-hospital. Borang rujukan juga boleh didapati dari laman web kami:

www.clubheal.org.sg/forms > Referral Form

Sumbangan

Oleh kerana Club HEAL mempunyai status IPC (Institution of a Public Character), semua penyumbang boleh mendapat potongan cukai 2.5 kali ganda. Borang sumbangan boleh didapati menerusi laman web kami: www.clubheal.org.sg/donate

Hubungi Kami

Pejabat: 6899 3463
(Isnin hingga Jumaat, 9 pagi – 5 petang)
Emel: info@clubheal.org.sg
Lelaman web: www.clubheal.org.sg
Facebook: Club H.E.A.L / Club HEAL Gift Shop

Registration No: T12SS0028K

Penaung-penaung Club HEAL

Puan Halimah Yacob, Speaker Parlimen
Encik Zaqy Mohamed, Anggota Parlimen

Sukarelawan

Ada terdapat beberapa cara untuk menyumbang seperti menjalankan kegiatan-kegiatan yang berunsur ilmu atau kemahiran, menemani kounselor-kounselor kami membuat lawatan ke rumah atau menjadi kawan pada klien-klien kami. Latihan sukarelawan (Latihan Rakan Pemulih) akan diadakan untuk bakal sukarelawan.



Where Hope, Empowerment, Acceptance and Love Prevail.



To assist and empower persons with mental health challenges to regain confidence in themselves and others in their journey towards community reintegration.

Untuk membantu dan memperkasa orang-orang yang mempunyai cabaran kesihatan mental untuk meraih kembali keyakinan dalam diri mereka dan orang lain dalam perjalanan mereka untuk kembali ke pangkuan masyarakat.

About Us

Club HEAL is a non-profit organization that aims to assist and empower persons with mental health challenges to regain confidence in themselves and others in their journey towards community reintegration. It also aims to eradicate the stigma surrounding persons with mental health challenges thereby breaking unnecessary barriers to their recovery process.



Club HEAL adopts a three-tier programme that addresses:

1



Persons with Mental Health Challenges

2



Families and Caregivers

3



General Public

Psychiatric Rehabilitation Services

Club HEAL provides a day psychiatric rehabilitative service for people with mental health challenges. These sessions cover topics such as psycho-education on symptom and medication management, physical exercises, expressive therapy and skills-based activities such as gardening, baking and crafts. Activities are conducted by healthcare professionals and trained volunteers.



Support Groups (CSG)

Support from family is an integral aspect of recovery. Caregiver support groups are carried out monthly for family members to share their concerns and learn from one another. We also conduct monthly support groups for peers (people with mental health challenges).

Community Outings And Empowerment Camps

Regular outings to places of interest and empowerment camps are also organized that help our clients in the recovery process.

Home Visits

Club HEAL arranges home visits for clients who may not be well enough to attend the day rehabilitation service and to carry out a holistic assessment of our clients' needs.

Mental Health Services for Elderly

We conduct home visits for the elderly with mental health issues such as dementia and support their caregivers through caregiver education.

Public Education

Club HEAL organises free public talks, exercise sessions and forums to promote mental wellness and to raise awareness about mental health issues.



Referrals And Collaborations With Other Organisations

Club HEAL works closely with organisations such as the Institute of Mental Health (IMH) and Singapore Association for Mental Health (SAMH) to better assist our clients in their recovery journeys.



Vocational Rehabilitation

Club HEAL provide avenues to empower our clients towards gainful employment through vocational rehabilitative services, such as the making of handicraft items for sales at our pushcarts and the managing of the pushcarts.

Volunteers

There are various avenues to contribute such as conducting knowledge or skills-based activities, accompanying our counsellors for home visits and befriending our clients. Volunteer training (the HEALing friends training) will be provided to potential volunteers.



Operation Hours

Mondays to Fridays, 9am – 5pm.

Locations

Main centre:

- Blk 244 Bukit Batok Avenue 5 #01-02
Singapore 650244

Satellite centres:

- Blk 317 Woodlands St 31 #01-194
Singapore 730317
- Blk 148 Pasir Ris St 13 #01-24
Singapore 510148

Making the First Step

If you would like to be a client of Club HEAL or know someone who could benefit from our services, please email to info@clubheal.org.sg. Healthcare professionals may make referrals using the referral form provided by the respective hospitals. A referral form is also available on our website: www.clubheal.org.sg/forms > Referral Form

Donations

As Club HEAL is an Institution of a Public Character (IPC), all donors will be eligible for 2.5 times tax reduction. A donation form is available on our website: www.clubheal.org.sg/donate

Contact Us

Office: 6899 3463 (Mondays to Fridays, 9am – 5pm)

Email: info@clubheal.org.sg

Website: www.clubheal.org.sg

Facebook: [Club H.E.A.L / Club HEAL Gift Shop](#)

Registration No: T12SS0028K

Club HEAL Patrons

Madam Halimah Yacob, Speaker of Parliament

Mr Zaqy Mohamed, Member of Parliament

Testimonials / Testimonial

"I observe many changes after being in Club HEAL. He is now self-confident, outspoken, communicates more effectively and is happy to do things he has been assigned to do. He also takes his medication dutifully unlike in the past." – Mr Mohammad Azam, son and caregiver

"Saya lihat banyak perubahan setelah beliau di Club HEAL. Beliau sekarang lebih yakin diri, ramah, dapat berkomunikasi dengan lebih baik dan suka untuk melakukan apa saja tugas yang diberi. Beliau juga mengambil ubatnya dengan tetap, tidak seperti waktu dulu." – Encik Mohammad Azam, anak dan penjaga

"We started this club with the aim of helping persons with mental health issues to not only cope with life's challenges but also to give them hope that their problems are not insurmountable – that they can be empowered to reach their full potential, that they need to accept their challenges with faith and perseverance and that they are not alone and are deserving of love from fellow humans." – Dr Radiah Salim, President of Club HEAL

"Kami mulakan kelab ini dengan bertujuan untuk menolong orang-orang yang mempunyai masalah kesihatan mental bukan hanya dapat menangani cabaran-cabaran hidup tetapi juga memberi mereka harapan bahawa masalah-masalah mereka boleh diatasi, bahawa mereka boleh diperkasakan untuk mencapai potensi mereka dengan sepenuhnya, bahawa mereka harus redha akan cabaran-cabaran yang dihadapi dengan penuh iman dan kecekalan dan bahawa mereka tidak keseorangan dan wajar diberi kasih-sayang dari sesama insan." – Dr Radiah Salim, Presiden Club HEAL

"I am first and foremost their friend. I am grateful I am happy and they are happy. That is what Club HEAL is about - it is a club that is a place of support that participants can turn to. This is so that they have hope and confidence to seek help and recover." – Mdm Aminah, volunteer

"Saya sangat bersyukur dapat menjadi rakan mereka. Saya rasa gembira apabila mereka gembira. Inilah tujuan Kelab HEAL. Ianya suatu tempat di mana pesakit mental boleh berpegang, supaya mereka ada harapan dan keyakinan untuk mendapatkan pertolongan dan pemulihan." – Puan Aminah, sukarelawan

"The clients, their loved ones, volunteers and staff mingled as one, it was initially hard to see who is who as they all appeared normal. It is easier to heal here as we are all in the same boat and there is no stigma. We are who we are and most of us have accepted our situation and diagnoses. We work hard to stay healthy and keep out of hospitals. With Club HEAL's help, I know I can stay free from OCD. Insyallah." – Haziq, client

"Para pesakit, orang-orang kesayangan mereka, sukarelawan dan petugas bergaul seperti satu kumpulan, dan pada mulanya agak sukar untuk membezakan antara mereka kerana semuanya tampak normal. Lebih mudah untuk pulih di sini kerana kami semua menghadapi cabaran-cabaran yang sama dan tidak ada stigma. Kami redha akan keadaan kami dan penyakit yang kami hadapi. Kami berusaha bersungguh-sungguh untuk tetap sihat dan elak daripada dimasukkan ke hospital. Dengan bantuan Kelab HEAL, saya tahu saya boleh bebas dari OCD. Insyallah." – Haziq, klien