



PERSATUAN OLAMHRAGA MASTER MALAYSIA

## LAPORAN

### ***“HARI SUKAN WARGA EMAS”***

ANJURAN

PERSATUAN OLAMHRAGA MASTER MALAYSIA

DENGAN KERJASAMA

KEMENTERIAN BELIA DAN SUKAN MALAYSIA

TARIKH

16 DISEMBER 2023

MASA

8.30 PG – 4.30 PTG

TEMPAT

WISMA OCM,  
KUALA LUMPUR

## PENDAHULUAN

***“Old age is not a disease – it is strength and survivorship, triumph over all kinds of vicissitudes and disappointments, trials and illnesses” - Maggie Kuhn***

***“Age is no barrier. It’s limitation you put on your mind”  
- Jackie Joyner-Kersey***

Atlet-atlet master Malaysia memainkan peranan yang penting dalam menjadi teladan yang baik dari segi tenaga, pemikiran, kesihatan fizikal, mental, sosial kepada generasi muda. Sebagai atlet master yang berusia 35 tahun ke atas sehingga berumur 100 tahun, mereka menunjukkan prestasi yang cemerlang dalam semua aspek kehidupan. Mereka adalah unsur penting dalam kemajuan negara dan dalam perkembangan manusia sebagai rakyat yang sempurna.

Persatuan Olahraga Master Malaysia (POMM), badan induk olahraga master di Malaysia sentiasa merancang dan mengendalikan pelbagai aktiviti berunsurkan sukan untuk atlet-atlet master sepanjang tahun. Di samping itu, POMM juga mengendalikan beberapa program kesihatan, pengurusan untuk menggalakkan penyertaan ahli master dalam bidang sukan sebagai cara hidup yang sihat supaya dapat mengeratkan persahabatan dan silaturrahim dalam kalangan masyarakat Malaysia. POMM juga sentiasa memainkan peranan dalam memastikan kesejahteraan warga emas supaya kehidupan mereka menjadi gembira dan bermakna.

Sehubungan itu, POMM telah mengelola satu Program khas untuk warga emas pada ketetapan berikut:

**Nama** : **HARI SUKAN WARGA EMAS**  
**Tarikh** : 16 Disember 2023 (hari Sabtu)  
**Masa** : 8.30 pg – 4.30 petang  
**Tempat** : Wisma OCM, Jalan Hang Jebat.  
Kuala Lumpur

## **PESERTA**

Seramai 72 orang peserta yang terdiri daripada warga emas dan atlet master negara yang berusia 40 tahun ke 82 tahun dari negeri Pulau Pinang, Pahang, Perak, Selangor, WP Kuala Lumpur, Negeri Sembilan, Melaka dan Johor telah maghadiri program ini.

## **OBJEKTIF**

Program ini bertujuan untuk:

1. Memahami kepentingan kecergasan dan kesihatan untuk kesejahteraan hidup warga emas,
2. Memberi kemahiran dan pengetahuan dalam menjaga kesihatan diri,
3. Memberi kemahiran dalam mengendalikan aktiviti-aktiviti kecergasan
4. Menanamkan minat untuk mengikuti gaya hidup yang sihat
5. Mengurangkan bebanan kerajaan dalam menjaga kesihatan warga emas
6. Mewujudkan komuniti yang saling berhubungan antara sub komuniti dan individu, serta
7. Mewujudkan situasi yang riang dan gembira kepada para peserta.

***“We don’t stop playing because we grow old; we grow old because we stop playing”*** - George Bernard Show

## **BUTIRAN MENGENAI PROGRAM HARI SUKAN WARGA EMAS**

- Nama Program : Hari Sukan Warga Emas
- Tarikh : 16 Disember 2023
- Masa : 8.30 pg – 4.30 petang
- Tempat : Dewan, Level 2C,  
Wisma OCM, Jalan Hang Jebat, Kuala Lumpur
- Peserta : Ahli Persatuan Olahraga Master Malaysia  
Warga emas  
( 72 orang )
- Aktiviti : Aktiviti Senamrobik  
Aktiviti Kumpulan - Tema Perpaduan  
Ceramah
1. Kecergasan keseluruhan
  2. Kesihatan Pergigian
  3. Pengurusan tekanan
  4. Perbincangan
    - Peranan warga emas dan atlet master dalam Pembangunan negara serta
    - Prestasi cemerlang atlet olahraga
- Perasmian : Yang Berusaha Encik S. Sivapragasam  
General Secretary Asia Masters Athletics
- Penutupan : Yang Bebahagia Datuk Seri (Dr) V. Pulainthiran  
Hon. President Asia Masters Athletics  
Penaung POMM

Penceramah:

- |                              |                      |
|------------------------------|----------------------|
| 1. Dr. Purusothaman Anantham | 2. Dr. V. Mohanadas  |
| 3. Mr. S. Sivapragasam       | 4. Dr. Karam Singh   |
| 5. Dr. Narjit Singh          | 6. Cik R. Kalaivalli |

## **ULASAN PESERTA**

Semua peserta yang hadir telah mengambil bahagian secara aktif dalam semua aktiviti. Mereka telah berkongsi pengalaman dan pengetahuan mereka dengan peserta yang lain. Banyak pengetahuan dan informasi telah dikongsikan.

Semua peserta sangat gembira dengan semua aktiviti program ini serta berseronok dari awal hingga akhir. Mereka telah menyuarakan minat mereka terhadap aktiviti sebegini kerana dapat bertemu dengan ramai orang dan dapat lupakan segala masalah lain dan bergembira di sini. Mereka telah memohon mengadakan program sebegini di masa akan datang dan meluaskan penyertaan agar ramai lagi warga emas serta atlet master dapat menyertai dan dapat manfaat daripadanya.

## **RUMUSAN**

Program Hari Sukan Warga Emas yang dikendalikan dalam masa 3 minggu telah mendapat sambutan yang baik daripada warga emas dan atlet master dari beberapa negeri. Kami POMM rasa sangat berpuas hati kerana dapat memberi peluang yang bermakna kepada para peserta untuk mendapat ilmu dan pengetahuan.

Pihak Persatuan Olahraga Master Malaysia (POMM) mengucapkan ribuan terima kasih kepada Kementerian Belia dan Sukan Malaysia, bahagian Dana Sukan Komuniti kerana meluluskan dan memberi bantuan kewangan untuk menjayakan program ini. POMM juga mengucapkan terima kasih dan penghargaan kepada semua tetamu, penceramah, Persatuan Olahraga Master negeri dan semua peserta atas sokongan dan kerjasama untuk menjayakan program ini.

S. Sivapragasam  
Presiden POMM  
20 Disember 2023



## HARI SUKAN WARGA EMAS

Tarikh : 16 Disember 2023  
Masa : 8.30 pagi - 4.00 petang  
Tempat : Dewan, Aras 2C, Wisma OCM,  
Jalan Hang Jebat, Kuala Lumpur

- 8.30 pg : Pendaftaran peserta
- 9.00 pg : Upacara Perasmian
- 9.15 pg : **Senaman pagi**
- 9.40 pg : Aktiviti Kumpulan
- Tema: **Kesejahteraan warga emas & Perpaduan**
- 10.30 pg : Minuman pagi
- 11.00 pg : Ceramah:
- 1. Konsep Kesihatan**
- 2. Kesihatan Pergigian**
- 1.00 ptg : Makan tengah hari
- 2.00 ptg : Ceramah:
- Pengurusan Tekanan**
- 2.45 ptg : Perbincangan
- Peranan warga emas dalam pembangunan sukan dan negara**
- Dan Prestasi atlet olahraga**
- 4.00 ptg : Upacara Penutupan  
Penyampaian hadiah  
dan Jamuan.

## GAMBAR PROGRAM HARI SUKAN WARGA EMAS UPACARA PERASMIAN





**SEBAHAGIAN DARIPADA PESERTA**

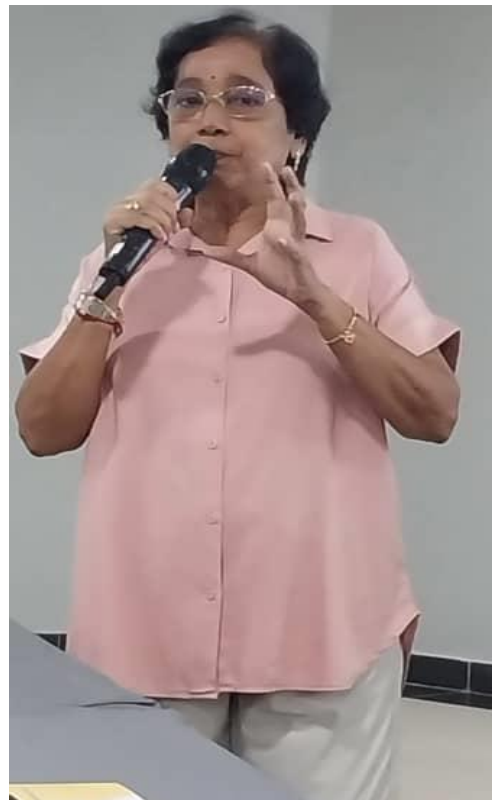
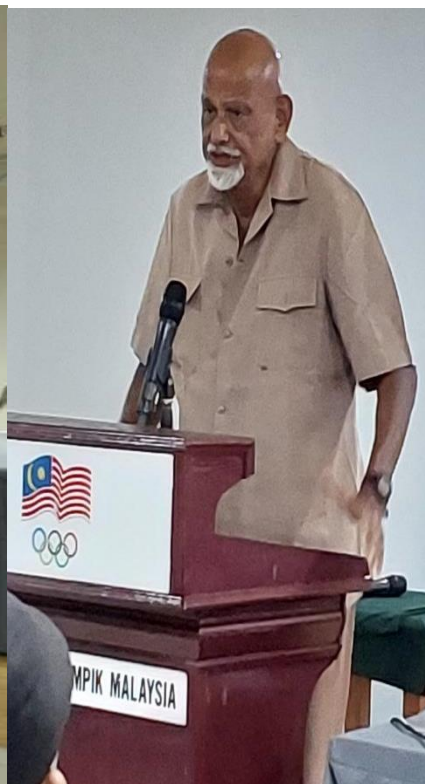


**PESERTA YANG BERUMUR 80 TAHUN KE ATAS**





PENCERAMAH



## AKTIVITI PESERTA



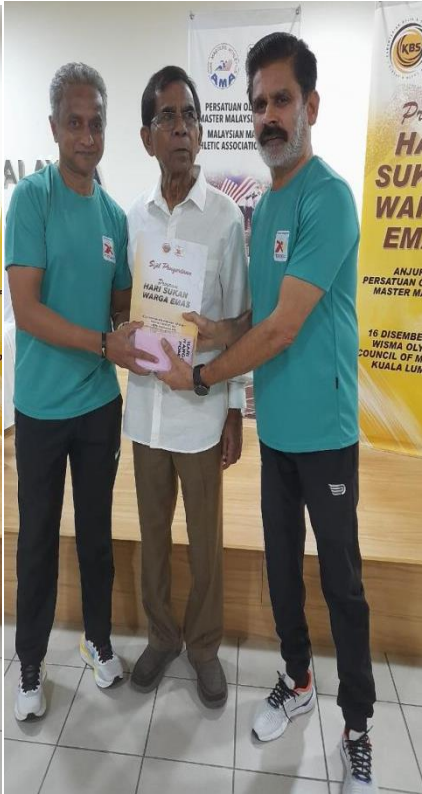


**SEMASA MAKAN TENGAH HARI**





## UPACARA PENUTUPAN DAN PENYAMPAIAH SIJIL SERTA CENDERAMATA



**BUNTING PROGRAM**









