

[Home](#) / [2025](#) / [July](#) / Program CEOP 6.0 Perkasa Gaya Hidup Aktif Warga Emas UiTM Puncak Alam

BERITA SINERGI

17/07/2025 / MUHAMMAD NUR ANAS AZIM AHMAD



Puncak Alam, Selangor — 24 Jun 2025 Program *Community Engagement with Older People (CEOP) 6.0*, anjuran pelajar Semester 6 Ijazah Sarjana Muda Fisioterapi, Fakulti Sains Kesihatan UiTM Cawangan Selangor, berjaya menghimpunkan seramai **71 peserta warga emas** dalam satu inisiatif khas komuniti yang berlangsung selama **tiga bulan**, bermula April hingga Jun 2025.

Program ini merupakan kesinambungan usaha Pusat Pengajian Fisioterapi melalui inisiatif **Community Social Responsibility (CSR)** dan pendekatan **Service-Learning Malaysia – University for Society (SULAM)**, yang menggabungkan elemen pengajaran akademik dengan khidmat langsung kepada masyarakat.

Dengan tema “**Penuaan Aktif: Memperkasa Warga Emas Menangani Sarkopenia**”, peserta diberi

pendedahan holistik mengenai keadaan sarcopenia—kehilangan jisim otot dan penurunan fungsi fizikal akibat penuaan. Sesi merangkumi **saringan kesihatan, penilaian risiko jatuh, ceramah kesedaran**, serta pelaksanaan **modul senaman berstruktur**, meliputi senaman rintangan, aerobik, keseimbangan dan kelenturan yang dilaksanakan secara sistematik dan profesional.



Program dijalankan dalam **tiga sesi berasingan** bertempat di High Performance Gym dan Dewan Berlian, melibatkan **137 orang peserta** keseluruhan termasuk pelajar dan tenaga pengajar. Para peserta menerima modul senaman bersama penetapan sasaran (goal setting) sebagai panduan

meneruskan gaya hidup aktif secara berterusan.

Penganjuran ceramah bertema turut memperkuat impak program, antaranya mengenai pengenalan kepada sarcopenia, pemakanan untuk otot dan tulang sihat, ancaman frailty serta kesihatan mental dalam kalangan warga emas. Ceramah disampaikan oleh pakar-pakar jemputan dari UiTM dan hospital ternama, menjadikan sesi lebih berinformasi dan interaktif.

Di samping peningkatan kesedaran komuniti, program ini turut memberi nilai tambah kepada pelajar fisioterapi yang terlibat, dari sudut komunikasi, empati, pemikiran kritikal dan pelaksanaan intervensi kesihatan. Program CEOP 6.0 berjaya mencapai objektif memperkasa warga emas serta memperkuat hubungan antara institusi dan komuniti setempat.

Penganjur merakamkan penghargaan kepada semua pihak yang menjayakan program ini, khususnya **Pusat Pengajian Fisioterapi, Fakulti Sains Kesihatan**, serta Jawatankuasa CSR UiTM. Diharapkan CEOP akan terus menjadi platform berkesan dalam melahirkan graduan yang bukan sahaja berilmu dan berkemahiran, tetapi juga berjiwa khidmat masyarakat.



Tags: [Fakulti Sains Kesihatan \(FSK\)](#), [UiTM Cawangan Selangor Kampus Puncak Alam](#), [Universiti Teknologi MARA \(UiTM\)](#)

☐ HASA dan FUJIFILM Malaysia
☐ Meterai Perjanjian Strategik Perkasa
Bidang Endoskopi Gastrointestinal

Coalfield Amal Fiesta 2025 Perkasa
Semangat Keusahawanan dan ☐
Kesukarelawanan Komuniti

QUICK
LINKS

Ministry of Higher Education
Academic Calendar
Intake Calendar

HUBUNGI
KAMI

Universiti Teknologi MARA
(UiTM)
40450 Shah Alam, Selangor
Darul Ehsan



[Graduate Quick Search](#)

[Malaysia](#)

[Library](#)

[UiTM Holdings](#)

[Tel: +603-5544 2051 / 2000](#)

[WiFi UiTM](#)

[E-Complaint](#)