

[Home](#) / [2025](#) / [June](#) / “Garden of Graceful Ageing” Perkasa Kesejahteraan Warga Emas di Kuala Selangor

SINERGI

30/06/2025 / DR AKEHSAN HJ DAHLAN



KUALA SELANGOR, 21–22 Jun 2025 – Seramai 27 warga emas telah menyertai program komuniti bertemakan “**Garden of Graceful Ageing**” yang berlangsung di **Pondok Wargamas Nurul Hasanah**, Kuala Selangor. Program ini dianjurkan oleh pelajar **Program ePJJ Pemulihan Cara Kerja**, Fakulti Sains Kesihatan, Universiti Teknologi MARA (UiTM) Kampus Puncak Alam, bertujuan meningkatkan kesejahteraan fizikal, kognitif dan emosi warga emas melalui pendekatan intervensi berstruktur dan aktiviti berasaskan komuniti.

Antara pengisian utama termasuk **sesi penilaian kesihatan menyeluruh** menggunakan instrumen seperti *Fullerton Functional Fitness Test*, *WHOQOL-26* dan *SLUMS* bagi menilai tahap kecergasan

fizikal, kualiti hidup dan status kognitif peserta. Penilaian ini membantu pelajar merangka intervensi yang bersesuaian dan dijalankan dalam suasana santai dan mesra.

Aktiviti lain merangkumi **senamrobik berperingkat**, yang memberi manfaat kepada kekuatan otot, keseimbangan dan fleksibiliti, di samping menggalakkan interaksi sosial. Peserta turut terlibat dalam **terapi seni mewarna batik**, yang memberi ruang untuk mengekspresikan emosi dan meningkatkan kemahiran sosial. Sesi **Brain Gym** pula merangsang minda melalui pergerakan mudah yang menyeronokkan.





Menurut maklum balas peserta, program ini bukan sahaja menyeronokkan malah memberi kesedaran tentang kepentingan gaya hidup sihat. Mereka turut menyatakan harapan agar program seumpama ini dapat diteruskan secara berkala.

Pihak pengurusan **Pondok Wargamas Nurul Hasanah** turut merakamkan penghargaan atas usaha murni para pelajar UiTM yang telah membawa manfaat besar kepada kesejahteraan penghuni.

Program “Garden of Graceful Ageing” mencerminkan komitmen UiTM dalam memperkasa komuniti melalui pendidikan berasaskan pengalaman, intervensi kesihatan dan pendekatan holistik terhadap penuaan sihat.

Penulis: Nur Shahirah binti Ahmad Jawahil Bokori



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



FSK dan TT Organics Jayakan
Program Lensa Hijau: Perkasa
Komuniti Melalui Kesihatan Mata dan
Pertanian Lestari

Legasi Boomers: Inisiatif UiTM
Tingkatkan Kualiti Hidup Penghuni
Rumah Seri Kenangan



QUICK LINKS

Ministry of Higher Education
Academic Calendar
Intake Calendar
Graduate Quick Search
Library
UiTM Holdings
WiFi UiTM
E-Complaint

HUBUNGI KAMI

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

Tel: +603-5544 2051 / 2000

