

[Home](#) / [2025](#) / [June](#) /

Pelajar UiTM Jayakan Program 'Sihat & Ceria' Demi Kesejahteraan Warga Emas Port Dickson

SINERGI

30/06/2025 / DR AKEHSAN HJ DAHLAN



PORT DICKSON, 16 Jun 2025 – Pelajar Program Pengajian Jarak Jauh (EPJJ) Pemulihan Cara Kerja, Fakulti Sains Kesihatan, Universiti Teknologi MARA (UiTM) Kampus Puncak Alam telah berjaya menganjurkan program komuniti bertemakan ‘**Sihat & Ceria: Program Aktif Warga Emas**’ di **Pusat Aktiviti Warga Emas (PAWE) Port Dickson** pada 16 dan 17 Jun 2025.

Program dua hari ini bertujuan memperkasa kesejahteraan fizikal, kognitif dan emosi warga emas melalui pendekatan intervensi berstruktur dan pendidikan kesihatan. Seramai **30 ahli PAWE** telah menyertai pelbagai aktiviti yang dirancang khusus untuk meningkatkan tahap kesihatan menyeluruh serta mencegah risiko jatuh dalam kalangan warga emas.





Program ini melibatkan **penilaian geriatrik** menggunakan instrumen seperti *Fullerton Test*, *Geriatric Depression Scale (GDS)* dan *Fall Self-Efficacy Scale*. Hasil saringan ini menyaksikan pelaksanaan sesi **Zumba berintensiti rendah**, yang direka khas untuk meningkatkan kekuatan otot, keseimbangan dan fleksibiliti warga emas secara selamat. Sesi ini diikuti dengan **ceramah pendidikan pencegahan**

jatuh, yang memberi penekanan kepada keselamatan persekitaran dan strategi keseimbangan tubuh. Turut mencuri tumpuan ialah **sesi terapi muzik**, yang melibatkan aktiviti seperti mencipta semula lirik lagu, teka lagu dan ‘humming’. Aktiviti ini bertujuan merangsang ingatan, memperbaiki fungsi kognitif serta meningkatkan mood dan emosi peserta.

Menurut pihak pengurusan PAWE, program ini bukan sahaja memberi manfaat kesihatan kepada warga emas, malah menyemai semangat komuniti yang lebih prihatin dan inklusif. Sambutan positif daripada peserta membuktikan keberkesanan pendekatan intervensi yang dijalankan, dan pihak penganjur berharap inisiatif seumpama ini dapat diteruskan secara berkala demi kesejahteraan warga emas di kawasan tersebut. Program ini mencerminkan komitmen UiTM dalam memperkukuh peranan pelajar sebagai agen perubahan sosial melalui pendidikan berasaskan komuniti dan amalan kesihatan berimpak tinggi.



Tags: [Fakulti Sains Kesihatan \(FSK\)](#),
[Institut Pendidikan Berterusan dan Pengajian Profesional \(iCEPS\)](#),
[Pusat Aktiviti Warga Emas \(PAWE\) Port Dickson](#), [Universiti Teknologi MARA \(UiTM\)](#)

☐ HASA Champions Inclusion with
Community Event Celebrating
Children with Neurodisabilities

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

QUICK LINKS

[Ministry of Higher Education](#)
[Academic Calendar](#)
[Intake Calendar](#)
[Graduate Quick Search](#)
[Library](#)

HUBUNGI KAMI

[Universiti Teknologi MARA
\(UiTM\)](#)
40450 Shah Alam, Selangor
Darul Ehsan
Malaysia



UiTM Holdings

Tel: +603-5544 2051 / 2000

WiFi UiTM

E-Complaint

Copyright © 2026 UiTM NewsHub | Theme by: Theme Horse | Proudly Powered by: WordPress