



SEMBANG SANTAI:
MASIH BERANI
DARE2BFIT
 UiTM CAWANGAN PULAU PINANG
 KAMPUS BERTAM
3.0

21 SEPT. SELASA
 2021 9.00 PAGI

Live@

PANEL
 HAJI BAHMAN BIN JAMALUDDIN
 Pengarah Jkuasa Dare 2B Fit 3.0
 Pensyarah Kanan
 Jabatan Fisioterapi UiTM Kampus Bertam

MODERATOR
 PUAN NORHAZLINDAWATI BINTI ZAHARI
 Setiausaha Jkuasa Dare 2B Fit 3.0
 Jururawat Masyarakat
 Unit Kesihatan UiTM Kampus Bertam

✓ Terbuka kepada semua warga UiTM CPP
 ✓ Jam Latihan disediakan

Anjuran: Jabatan Fisioterapi, PTAR, Unit Kesihatan & Unit Sukan UiTM CPP Kampus Bertam

Sesi Sembang Santai: Dare 2B Fit 3.0 telah dilaksanakan secara langsung pada 21 September 2021. Seramai 63 orang telah mengikuti sesi ini. Sesi ini dikendalikan oleh Puan Norhazlindawati binti Zahari, Setiausaha Jawatankuasa Dare 2B Fit 3.0 sebagai moderator dan panel jemputan ialah Tuan Haji Bahman bin Jamaluddin, Pengarah Jawatankuasa Dare 2B Fit 3.0.

Program Dare 2B Fit 3.0 merupakan kesinambungan program Dare 2B Fit 2.0 (2020 – 50 peserta) dan Program Dare To Fit (2019 – 52 peserta) anjuran bersama Perpustakaan Tun Abdul Razak (PTAR), Jabatan Fisioterapi, Unit Kesihatan dan pada kali ini turut disertai Unit Sukan UiTM CPP Kampus Bertam. Penyertaan program ini terbuka kepada semua warga kampus UiTM Cawangan Pulau Pinang.

Antara objektif program Dare 2B Fit 3.0 ialah mempelajari dan mengamalkan teknik senaman yang betul untuk penjagaan berat badan yang ideal kepada staf melalui bimbingan pakar, mengamalkan gaya hidup yang sihat, yakin dan aktif dikalangan warga kampus serta dapat mengelak dari berlaku tekanan dan stress di tempat kerja.

Program ini dijalankan secara berstruktur dalam tempoh tiga bulan iaitu dari September hingga Disember 2021. Dimana akan juga ada aktiviti yang dilakukan secara maya bagi mematuhi SOP Pandemik Covid-19. Antara aktiviti yang dirancang ialah senaman pagi setiap hari Selasa dan Jumaat, beberapa siri ceramah kesihatan, aktiviti riadah berbasikal, larian dan gotong-royong. Tuan Haji Bahman Bin Jamaluddin turut menegaskan tentang kepentingan untuk kekal sihat dan aktif. Beliau juga menggalakkan seluruh warga kampus untuk bersama-sama menyertai program Dare 2B Fit ini kerana program ini mampu mendidik masyarakat untuk kekal sihat dengan senaman, pemakanan dan rutin yang seimbang.

