

Hari Sukan Warga Emas

Tentatif Program

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 : Senaman pagi
- 9.30 pg : Aktiviti Kumpulan
- Tema: ***Kesejahteraan warga emas***
- 10.30 pg : Minuman pagi
- 11.00 pg : Ceramah:
1. Konsep Kesihatan
2. Kecergasan Fizikal
- 1.00 ptg : Makan tengah hari
- 2.00 ptg : Ceramah:
Pengurusan Tekanan
- 2.45 ptg : Perbincangan
***- Peranan warga emas dalam
pembangunan sukan dan negara***
- 3.30 ptg : Upacara Penutupan ,
Penyampaian hadiah
dan Jamuan.

Hari Sukan Warga Emas

Tarikh : 16 Disember 2023

Masa : 8.30 pg - 4.00 petang

Tempat: Dewan Aras 2C, Wisma OCM,
Jalan Hang Jebat, Kuala Lumpur

Objektif: Memahami kepentingan kecergasan dan kesihatan untuk kesejahteraan hidup warga emas - dari segi fizikal, mental, sosial dan emosi,

Menanam minat untuk mengikuti gaya hidup yang sihat,

Mengurangkan bebanan kerajaan dalam menjaga kesihatan warga emas

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

Penyertaan: **Atlet-atlet master dari Seluruh negara dan Tiada yuran penyertaan**

2 orang peserta dari setiap Persatuan Olahraga Master Negeri **luar dari Selangor dan Kuala Lumpur** akan diberi penginapan satu malam (twin sharing) pada 15 Disember 2023, di Hotel Olimpik, serta elaun perjalanan sebanyak RM50 seorang.

Persatuan Olahraga Master Negeri boleh menghantar lebih daripada 2 orang peserta (tetapi, penginapan dan elaun perjalanan hanya diberikan untuk 2 orang dari persatuan negeri luar Selangor dan Kuala Lumpur yang dicalonkan oleh Persatuan).

Baju T, Makanan dan Sijil penyertaan:

Semua peserta akan dibekalkan dengan sehelai Baju T dan makanan.

Hanya peserta yang hadir program ini sepenuhnya akan diberi Sijil Penyertaan.

Tarikh Tutup: Atlet master dan warga emas yang berminat mesti mendaftar melalui persatuan negeri masing-masing pada atau sebelum 6 Disember 2023.

Pakaian: Pakaian sukan

S. Sivapragasam, AMW

Presiden POMM

29 November 2023

BORANG PENDAFTARAN

Hari Sukan Warga Emas

Tarikh : 16 Disember 2023
Masa : 8.30 pg - 4.00 petang
Tempat: Dewan Aras 2C, Wisma OCM,
Jalan Hang Jebat, Kuala Lumpur
Tarikh Tutup: **6 Disember 2023**

PERSATUAN :

PESERTA (diberi Penginapan satu malam dan elaun perjalanan RM50.00 seorang)

Bil	NAMA PESERTA	NO KP	NO. TEL/ Alamat e mail	Size Baju T

PESERTA TAMBAHAN

.....

Cop Persatuan:

Tandatangan Presiden / Setiausaha Persatuan

.....

NAMA PENUH

Tarkh:

* Borang ini mesti sampai POMM (amasiva42@gmail.com) sebelum **06 Dis. 2023**