



Karnival Sukan & Kesihatan Warga Emas

Tarikh : 15 Ogos 2026 (hari Sabtu)
Masa : 8.00 pg – 1.30 petang
Tempat : Ting: 2C, Wisma OCM, Jalan Hang Jebat, Kuala Lumpur

Program ini bertujuan untuk:

Memberi kefahaman terhadap kepentingan kecergasan dan kesihatan untuk kesejahteraan hidup warga emas; memberi kemahiran dan pengetahuan dalam menjaga kesihatan diri; menanam minat untuk mengikuti gaya hidup yang sihat; mengurangkan bebanan kerajaan dalam menjaga kesihatan warga emas; serta memberi inspirasi kepada generasi muda melalui penyertaan warga emas yang sangat komited.

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

- Penyertaan: - 60 orang warga emas dan atlet master.
- Penyertaan percuma kepada ahli-ahli Persatuan Olahraga Master Negeri yang **disahkan** oleh Setiausaha/Presiden persatuan.
 - Setiap Persatuan Olahraga Master Negeri boleh menghantar 5 orang peserta .
 - **RM30.00 untuk Individu bukan ahli persatuan olahraga master negeri.** (Pihak POMM berhak menolak pendaftaran lewat /melebihi 60 org)

TENTATIF PROGRAM

7.45 pg : Pendaftaran peserta
8.15 pg : **Senaman pagi dan Aktiviti Kumpulan**
9.15 pg : **Ceramah: Kesihatan umum untuk warga emas**
10.00 pg : Minuman pagi
10.30 pg : **Ceramah: Kesihatan Pergigian**
11.20 pg : Ceramah: Pengurusan Tekanan
12.00 tgh : Kuiz
12.20 ptg : **Upacara Penutupan dan Penyampaian Sijil**
12.45 tgh : Jamuan Makan Tengah hari dan bersurai

* **Baju T, Minum pagi, Makan tengah hari, sijil dan nota disediakan.**

Karnival Sukan & Kesihatan Warga Emas

BORANG PENYERTAAN

Tarikh: 15 Ogos 2026 (hari Sabtu)
Masa : 7.30 pg – 1.30 tgh
Venue: Dewan Seminar, Tingkat 2, Wisma OCM, Jalan Hang Jebat, KL

PERSATUAN :

Bil	NAMA PESERTA	NO. KP	No. Tel dan e mail	Saiz Baju T

*Setiap Persatuan Olahraga Master Negeri boleh menghantar 5 orang peserta .

Sekiranya ada peserta yang sudah daftar tetapi tidak dapat hadir sila maklumkan dengan segera.

T,Tgn Setiausaha/ Presiden:

Nama Setiausaha/Presiden:

Tarikh:

Cop PERSATUAN:

No Telefon :

**Borang ini MESTI dihantar ke POMM via e mail sebelum : 20 JULAI 2026
E Mail : amasiva42@gmail.com**