

PENCERAMAH

1. **MR. S. SIVAPRAGASAM, AMW**
PRESIDENT MMAA
COUNCIL MEMBER WMA & GENERAL SECRETARY AMA
ADVANCED COACHING COURSE (EAST GERMANY)
FORMER NATIONAL ATHLETE & ATHLETIC COACH
"TOKOH SUKAN UNTUK SEMUA" - 2025
2. **DR. SIBI**
DIRECTOR AND CHIEF AYURVEDA PHYSICIAN
JEEVANA AYURVEDA CENTRE
3. **DR SARA**
SENIOR DENTAL SURGEON
DR ARASU SPECIALIST DENTAL CLINIC BANGSAR
4. **MS R. KALAIVALLI**
ADVISOR MMAA & SMAA
WOMEN'S CHAIRMAN, AMA, WOMEN'S CM WMA
FORMER TEACHERS EDU. INST. SENIOR LECTURER
FORMER IPGM SENATE MEMBER
IOC-OS NATIONAL COURSE DIRECTOR



PERSATUAN OLAHRAGA MASTER MALAYSIA (POMM)

Karnival

SUKANDAN KESIHATAN WARGA EMAS

15 OGOS 2026

WISMA OCM, KUALA LUMPUR



Powered by:

**MALAYSIA
MADANI**

PENGENALAN

Karnival Sukan dan Kesihatan Warga Emas 2026 merupakan karnival kedua yang dianjurkan oleh Persatuan Olahraga Master Malaysia (POMM). Karnival ini adalah khas untuk ahli-ahli master negara bertujuan untuk memberi pengetahuan, informasi serta pengalaman yang bermakna untuk kesejahteraan hidup warga emas. Aktiviti fizikal, ceramah kesihatan serta psikologi oleh pakar-pakar dalam bidang ini, akan diadakan sepanjang karnival ini. POMM berharap agar karnival/seminar sebegini yang diadakan dari semasa ke semasa pasti dapat meningkatkan kesihatan fizikal, mental dan sosial warga emas. Program ini juga akan dapat membantu peserta meluaskan jaringan sosial masing-masing yang akan menceriakan lagi dan mengindahkan kehidupan mereka.

Aturcara:

- 8.00 pg : Pendaftaran peserta
- 8.30 pg : **Senaman pagi dan Aktiviti Kumpulan**
- 9.30 pg : **Ceramah:**
Kesihatan umum untuk warga emas
- 10.30 pg : Minuman pagi
- 10.45 pg : **Ceramah: Kesihatan Pergigian**
- 11.30 pg : **Ceramah: Pengurusan Tekanan**
- 12.45 ptg : Kuiz
- 01.00 ptg : **Upacara Penutupan dan Penyampaian Sijil**
- YBhg Tan Sri Dato' Dr. M. Jegathesan
Presiden Pertama POMM
- 01.30 ptg : Jamuan Makan Tengah Hari & bersurai

PESERTA KARNIVAL SUKAN & KESIHATAN WARGA EMAS

BIL	NAMA	NEGERI
1	MOHD KHAIRI BIN ABDUL RAHMAN SAHIB	PERAK
2	FREDDY YAM	PERAK
3	TAN LOON SIM	PERAK
4	ONG BENG CHOON	PERAK
5	VALAITHAM A/L VEDANAYAGAM	PERAK
6	SUBRAMANIAM A/L MARIE	KL
7	M. VALARMATHY A/P MURUGASOO	KL
8	MAHADEVI A/P RAGHAVAN	KL
9	RAMAN @ MAGANDRAN A/L GANESAN	KL
10	SIVAMALAR MURUGASOO	KL
11	KAMARUDDIN ALI	KL
12	SELAMAT BIN SARIF	POMM
13	DATUK HJ NAWAWI HJ REDUAN	POMM
14	DATUK SERI DR V. PULAINTHIRAN	POMM
15	V. MOHANA SUNDARI	POMM
16	DATIN JAMALIAH BT MOHAMED	POMM
17	S. MURALI	POMM
18	N. RAJASVARAN	POMM
19	KAM AH BOAY	POMM
20	ZALINA BT ZULKEFLEE	KL
21	M. KAMALA VENI	SEREMBAN
22	DR. V. MOHANADAS	SEREMBAN
23	NG SWEE FONG	KL
24	BALA SUBRAMANIAM	KL
25	V. JOTHEE A/L KOBAL VEERIAH	SELANGOR
26	SREEKUMAR A/L MOHANA KUMAR	KL
27	SUPRAI PILLAY A/L SINAPPO	NS
28	TAMIL KODI A/L KANESON	NS
29	KOLANDA KAVANDAN A/L RAMASAMY	NS
30	SURESH A/L RAGAVAN	NS
31	ARUMUGAM A/L PALANISAMY	NS
32	S. MANIMALA A/P K. SIVANATHEM	NS
33	THAMILARASU A/L RATHINAM	SELANGOR
34	TAN TECK BEE	SELANGOR
35	TAN TECK SEE	SELANGOR
36	TAN TECK SOON	SELANGOR
37	SUBRAMANIAM R. SANTHANAM	SELANGOR
38	ROSELINA BAKAR	SELANGOR
39	BELINDA TING YEW KING	SELANGOR
40	THERESLINE ASIRVATHAM	SELANGOR
41	SHANTHY KUPPUSAMY	SELANGOR
42	DATUK BAKAR SULAIMAN	MELAKA
43	ZABARIAH BAKAR	MELAKA
44	MUHAMMAD ZAHEEN B. BAKAR	MELAKA
45	SYAHIRAH BAKAR	MELAKA
46	HAZIRAH WAHIDIN BT ABDUL RAHMAN	MELAKA
47	SANIAH KASSIM	MELAKA
48	VIJAYALAKSHMI PERIASAMY	SELANGOR
49	THILAGAVATHI KRISHNAN	SELANGOR
50	AMARAVATHEY ARUMUGAM	SELANGOR
51	SHANTHI GOVINDAN	SELANGOR
52	RAJESWARI V. KRISHNAN	SELANGOR
53	DATUK ZAKARIA BIN MEHAT	MELAKA
54	SITI NUR SHAFIQAH ZAKARIA	MELAKA
55	N. JAYANTHY A/P R NARAYANAN	KEDAH
56	KERUNA NITHI A/L CHOCKALINGAM	SELANGOR
57	ZULKAFILI SHAMSUDDIN	PAHANG
58	KUNALAN MURTHI A/L KARUPPIAH	SELANGOR
59	DATUK SERI (DR) V. PULAINTHIRAN	ASIA MASTERS ATHLETICS
60	MURALI SUBRAMANIAM	ASIA MASTERS ATHLETICS