



**PERSATUAN OLAHRAGA MASTER MALAYSIA
(POMM)**

LAPORAN

***“KARNIVAL SUKAN & KESIHATAN
WARGA EMAS”***



TARIKH

15 OGOS 2026

MASA

8.00 PG – 2.00 PTG

TEMPAT

WISMA OCM,

KUALA LUMPUR

PENDAHULUAN

Persatuan Olahraga Master Malaysia (POMM), telah dengan jayanya menganjurkan Program **Karnival Sukan dan Kesihatan Warga Emas** pada ketetapan berikut:

Tarikh : 15 Ogos 2026 (hari Sabtu)
Masa : 8.00 pagi - 2.00 petang
Venue : Tingkat 2C, Wisma OCM, Jalan Hang Jebat,
Kuala Lumpur

Tujuan utama program ini adalah 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; menghayati bulan Merdeka; serta mengurangkan bebanan kerajaan dalam menjaga kesihatan warga emas

PESERTA

Seramai 70 orang peserta termasuk penceramah dan para tetamu telah menghadiri karnival ini. Peserta-peserta telah datang dari Kedah, Perak, Pahang, Negeri Sembilan, Melaka, Selangor dan Kuala Lumpur.

PERJALANAN PROGRAM

Pada jam 8.00 hingga 8.30 pagi pendaftaran peserta telah dijalankan. Semua peserta telah mendaftar sebelum jam 8.30 pagi. Acara pertama, Senaman pagi dan aktiviti kumpulan telah berjalan dengan licin. Kesemua peserta telah mengambil bahagian dengan semangat yang tinggi. Aktiviti ini juga telah digunakan untuk menyambut bulan kemerdekaan. Semua peserta telah diberi Jalur Gemilang setiap seorang dan mereka telah membuat persembahan

kumpulan berteraskan tema perpaduan . Kumpulan yang telah membuat persembahan yang terbaik telah diberi hadiah.

Pada akhir sesi senaman, semua peserta telah menyambut bulan sambutan merdeka dengan menyanyikan lagu Jalur Gemilang.

Tiga ceramah kesihatan telah disampaikan oleh tiga orang penceramah yang pakar dalam bidang masing-masing:

Ceramah 1: **Kesihatan Umum untuk warga emas**

Dr. C D Siby

Ceramah 2: **Kesihatan Pergigian untuk warga emas**

Dr. Saratha Dewi

Ceramah 3: **Pengurusan Tekanan**

Cik R. Kalaivalli

Sebelum upacara penutupan, sesi kuiz sukan telah diadakan. Setiap peserta yang menjawab dengan betul telah diberi hadiah.

UPACARA PENUTUPAN

Upacara Penutupan karnival telah disempurnakan oleh ***YBhg Tan Sri Dato' Dr. M. Jegathesan***, bekas Olimpian yang digelar sebagai '*The Flying Doctor*'. Beliau juga merupakan Presiden Pertama POMM. Sebelum beliau dijemput untuk memberi ucapan dan seterusnya menyampaikan sijil kepada semua peserta, Presiden POMM, ***Encik S. Sivapragasam*** telah menceritakan tentang kecemerlangan Tan Sri Dato' dalam bidang sukan dan akademik dalam era 60an.

Di antara para tetamu yang telah hadir adalah YBhg Dato' Sarjit Singh, bekas Pengarah Jabatan Belia dan Sukan WP selaku bekas Bendahari POMM; YBhg Datuk Seri (Dr) V. Pulainthiran, Penaung POMM; Encik S. Muregesu, Setiausaha Kehormat Persatuan Olahraga WP; dan Presiden-presiden Persatuan Olahraga Master Negeri.

ULASAN

Karnival ini telah berjalan dengan lancar mengikut jadual dan masa yang telah ditetapkan. Semua peserta telah mengambil bahagian dengan cergas dan telah menunjukkan minat dan semangat yang tinggi. Peserta-peserta telah mengucapkan terima kasih kepada POMM kerana menganjur program ini yang telah banyak memberi manfaat kepada mereka serta memberi pengalaman yang menyeronokkan.

Mereka juga mengeluarkan hasrat mereka agar program seperti ini dianjurkan pada setiap tahun agar warga emas dapat menfaat daripadanya.

UCAPAN TERIMA KASIH

POMM mengambil kesempatan ini untuk mengucapkan terima kasih kepada YBhg Tan Sri Dato' Dr M. Jegathesan atas kesudian merasmikan Upacara Penutupan serta meluangkan masa bersama-sama peserta .

Ucapan terima kasih dan penghargaan kepada Kementerian Belia dan Sukan Malaysia, Jabatan Belia dan Sukan WP Kuala Lumpur, Majlis Olimpik Malaysia, Persatuan Olahraga WP serta kepada semua individu yang telah membantu menjayakan program ini.

Disediakan oleh:

S. Sivapragasam, AMW
Presiden
'Tokoh Sukan untuk Semua" (2025)
17 Ogos 2026

Upacara Pembukaan Program





Peserta - peserta karnival





Sesi ceramah





**Upacara Penutupan
Ucapan Presiden POMM**



Ucapan YBhg Tan Sri Dato' Dr. M. Jegathesan



Penyampaian Sijil Kehadiran



Ahli Majlis POMM



Peserta dengan Penaung POMM





