

JKM sediakan kursus jurulatih senaman warga emas

PUTRAJAYA – Program Kejurulatihan Senaman Warga Emas telah diadakan buat julung-julung kali bermula pada Mei lalu bagi mewujudkan warga emas yang sihat, aktif, positif dan produktif.

Program yang dilaksanakan oleh Jabatan Kebajikan Masyarakat (JKM) bersama Kementerian Kesihatan dan Kementerian Belia dan Sukan serta Institut Penyelidikan Penuaan Malaysia itu adalah selaras den-

gan Dasar Warga Emas Negara dan Pelan Tindakan Warga Emas Negara.

Pengarah Bahagian Warga Emas JKM, Azmir Kassim berkata, program Kejurulatihan Senaman Warga Emas itu bertujuan melahirkan jurulatih yang berkebolehan dalam melatih kaedah senaman untuk warga emas.

“Program itu juga bagi meningkatkan pengetahuan mengenai konsep asas penjagaan kesihatan,

kecergasan fizikal serta mental selain memberi pendedahan dan kemahiran dalam aspek kesihatan, diet, penuaan dan etika jurulatih.

“Kursus Kejurulatihan Senaman Warga Emas telah diadakan sebanyak dua siri selama lima hari pada Ogos dan September lalu di Rumah Seri Kenangan Cheras, Selangor,” katanya kepada *Kosmo!* di sini baru-baru ini. Azmir memberitahu, setakat ini, seramai 65 orang warga emas ter-

diri daripada ahli Pusat Aktiviti Warga Emas (PAWE), penghuni dan lembaga pelawat Rumah Seri Kenangan Cheras telah mengikuti Kursus Kejurulatihan Senaman Warga Emas.

Katanya, beberapa PAWE telah melaksanakan program senaman warga emas pada setiap minggu antaranya di Alor Gajah, Melaka; Pasir Gudang, Johor; Balik Pulau, Pulau Pinang dan Seremban, Negeri Sembilan.



AZMIR