

**Ruj. Kami: MBPJ/090100/T/M13/JLD 5 ( 86 )**

**Tarikh: 28 Oktober 2013**

## **KENYATAAN MEDIA**

### **Larian Warga Emas PJ 2013 Meriah**

JALAN YONG SHOOK LIN, 27 OKTOBER – Seramai 300 warga emas mengambil bahagian dalam Program Larian Warga Emas PJ 2013 yang diadakan di Laman MBPJ, Pusat Bandar Seksyen 52 di sini, hari ini.

Larian itu merupakan salah satu inisiatif di bawah program pembangunan kemasyarakatan MBPJ sempena sambutan Hari Warga Emas kebangsaan yang disambut pada 1 Oktober setiap tahun.

Lima kategori diadakan yang terbahagi kepada lelaki senior veteran berumur 60 tahun ke atas, lelaki junior veteran 50 hingga 59 tahun, wanita veteran 50 tahun ke atas, lelaki terbuka 18 hingga 49 tahun dan wanita terbuka 18 hingga 49 tahun.

Peserta larian tidak hanya bertumpu kepada penduduk Petaling Jaya sahaja malah turut mendapat penyertaan daripada masyarakat di luar kawasan Petaling Jaya.

Ahli Majlis MBPJ, Ahmad Akhir Pawan Chik berkata, program ini dapat memupuk semangat perkongsian tanggungjawab sosial dan perkongsian idea yang berkesan khususnya kepada warga emas.

Pelbagai program disediakan kepada para peserta untuk mendapatkan maklumat mengenai berat badan, tahap tekanan darah, kekuatan tangan dan kaki dan senaman khas. Pada masa yang sama, para peserta boleh mendapatkan nasihat pemakanan dan kesihatan khas.

Menurutnya, umur 60 tahun boleh dikategorikan sebagai umur yang memerlukan penjagaan kesihatan yang lebih teratur terutama cara pemikiran yang positif, kecergasan minda dan kecergasan tubuh badan.

“Peserta juga diberikan tips-tips untuk menjaga kesihatan dengan lebih teratur dan sihat. Selain itu, nilai-nilai murni antara komuniti dapat diterapkan agar dapat merapatkan jurang antara golongan warga emas dan golongan generasi muda,” jelasnya.

Selain itu, Program Warga Emas Sihat, Berkualiti, Meningkatkan Potensi Diri turut dimeriahkan dengan aktiviti Fun Exercise, persembahan koir, pertandingan sukaneka dan cabutan bertuah.

Program itu mendapat kerjasama dengan Projek Melor (*Malaysian Elders Longitudinal Research*) yang terdiri daripada pakar perubatan dan ahli-ahli akademik pelbagai fakulti seperti Perubatan, Undang-undang, Ekonomi dan Pentadbiran, Pendidikan, Alam Bina, Kejuruteraan, Sains Komputer dan Teknologi Maklumat serta Sains Sukan, Universiti Malaya.

Projek Melor ialah kumpulan yang menjalankan projek penyelidikan untuk digunapakai dan diaplikasikan kepada warga emas untuk meningkatkan lagi kualiti hidup mereka.

Disediakan oleh:

**Sekretariat Media**  
**Unit Perhubungan Awam**  
**Majlis Bandaraya Petaling Jaya**

Laman web : [www.mbpj.gov.my](http://www.mbpj.gov.my) , facebook: Petaling Jaya City Council,  
twitter : [pjcitycouncil](https://twitter.com/pjcitycouncil), emel : [media@mbpj.gov.my](mailto:media@mbpj.gov.my) Tel : 03-79563544 sambungan  
203/208,

Faks : 03-79582695. ([Puan Zainun bt Zakaria](#), / [En Ahmad Iskandar b. Mohamad Mukhtar](#))