



**UPM**  
UNIVERSITI PUTRA MALAYSIA  
BERILMU BERBAIKTI



INSTITUT PENYELIDIKAN  
PENUAAN MALAYSIA  
[MyAgeing™]  
MALAYSIAN RESEARCH INSTITUTE ON AGEING

# HARI BERSAMA PELANGGAN MyAgeing™ SEMPENA SAMBUTAN HARI WARGA EMAS 2021

**5 - 7 OKTOBER 2021**

**8.30 PAGI - 1.00 TENGAH HARI**

Kesaksamaan Digital <sup>zom</sup> untuk Semua Usia



## **Latar Belakang**

Hari Bersama Pelanggan Institut Penyelidikan Penuaan Malaysia (MyAgeing™) diadakan sempena Sambutan Hari Warga Emas dan Perayaan Jubli Emas UPM 50 Tahun Penubuhan Universiti Putra Malaysia (1971–2021). Tahun 2021 menyaksikan 19 tahun penubuhan MyAgeing™ sebagai sebuah organisasi yang menjalankan peranan yang amat penting untuk kesejahteraan warga emas. MyAgeing™ berperanan untuk menjalankan penyelidikan, membangunkan modul-modul kemahiran penjagaan warga emas, pelbagai program latihan dan program pemindahan ilmu serta pembangunan modal insan menerusi pelajar-pelajar siswazah yang dilahirkan.

Maka dengan adanya program ini, MyAgeing™ dapat bersama dengan pelanggan dan pihak yang berkepentingan memahami peranan MyAgeing™ dengan lebih jelas dan dalam masa yang sama dapat memberi input kepada MyAgeing™ memurnikan peranannya. Serentak dengan itu, lebih ramai pihak akan mendapat manfaat daripada program MyAgeing™ selain dapat berkongsi dapatan, pengalaman, perkhidmatan, latihan yang diperolehi dan ditawarkan.

## **Objektif**

1. Mempromosikan program akademik, penyelidikan dan perkhidmatan yang dihasilkan atau ditawarkan oleh MyAgeing™ kepada pihak berkepentingannya.
2. Meningkatkan kesedaran tentang penuaan aktif dan produktif.
3. Berkongsi pengalaman penuaan aktif daripada pelbagai negara.
4. Mendedahkan pihak berkepentingan kepada peluang untuk berkerjasama dengan MyAgeing™.

# ATURCARA



## Hari Pertama 5 Oktober 2021 (Selasa)

MASA	ATURCARA
8.30 pagi	Senaman Warga Emas oleh Puan Kasummah Salleh dan Puan Mariam Kamaruddin
9.00 pagi	Majlis Perasmian Hari Bersama Pelanggan Institut Penyelidikan Penuaan Malaysia (MyAgeing™) & Sambutan Hari Warga Emas 2021 <ul style="list-style-type: none"><li>• Bacaan Doa</li><li>• Ucapan Aluan oleh YBrs. Prof. Ir. Dr. Siti Anom Ahmad, Pengarah, MyAgeing™</li><li>• Ucapan Perasmian oleh YBhg. Prof. Dr. Mohd Roslan Sulaiman, Naib Canselor, Universiti Putra Malaysia</li><li>• Ucapan YB Datuk Seri Rina Mohd Harun, Menteri Pembangunan Wanita, Keluarga dan Masyarakat pada Majlis Sambutan Hari Warga Emas Peringkat Kebangsaan Tahun 2021</li></ul>
9.30 pagi	Pelancaran Web <i>Malaysian Directory of Aged Care</i>
9.40 pagi	Pelancaran <i>GeronCAS Student Design Competition</i>
9.50 pagi	Rehat
10.00 pagi	Forum "Cabaran Warga Emas: Masyarakat Digital, Kemiskinan dan Pandemik" Moderator: Dato' Dr. Tengku Aizan Hamid (MyAgeing™) Panelis: <ol style="list-style-type: none"><li>1. TPr. Norliza binti Hashim (Urbanice)- Mengenali Bandar Pintar</li><li>2. Prof. Madya Dr. Saidatulakmal Mohd (Universiti Sains Malaysia)- Kesan Kemiskinan ke atas Warga Emas Semasa Pandemik</li><li>3. Puan Arifah Sharifuddin (Malaysian Digital Economy Corporation - MDEC)- Cabaran Digitalisasi Ekonomi terhadap Warga Emas Semasa Pandemik</li><li>4. Prof. Madya Dr. Rozanah Abdul Rahman (Universiti Putra Malaysia)-Jaminan Kesejahteraan Warga Emas dalam Perundangan Malaysia</li></ol>
12.00 tgh hari	Program Ditangguhkan



## Hari Kedua 6 Oktober 2021 (Rabu)

MASA	ATURCARA
9.00 pagi	Sesi Perkongsian Hala Tuju Penyelidikan, Program dan Perkhidmatan di MyAgeing™ oleh Prof. Ir. Dr. Siti Anom Ahmad, Pengarah MyAgeing™
9.30 pagi	Demo Peralatan Makmal Rehabilitasi
10.00 pagi	Demo Peralatan Makmal Ergonomik
10.30 pagi	Demo Peralatan Makmal Kefungsian Fizikal
11.00 pagi	Demo <i>Smart Fit</i> dan <i>Ageing Suit</i>
11.30 pagi	Demo Cantuman Tunas
12.00 tgh hari	Sesi Perkongsian Program Siswazah oleh Prof. Madya Dr. Rahimah Ibrahim, Timbalan Pengarah MyAgeing™
12.30 tgh hari	Sesi Perkongsian Hub Pendidikan dan Literasi Kewangan, MyAgeing™ (MyFiLE) oleh Dr. Rajna Anthony, Ketua Hub MyFiLE
1.00 tgh hari	Program Ditangguhkan

# ATURCARA

## Hari Ketiga 7 Oktober 2021 (Khamis)

### MASA ATURCARA

9.30 pagi	Isu dan Cabaran Adaptasi Pembelajaran Sepanjang Hayat Atas Talian oleh Persatuan Pembelajaran Sepanjang Hayat U3A Kuala Lumpur dan Selangor
10.00 pagi	Pengalaman PAWE Putrajaya Berkerjasama dengan Pelbagai Sektor ke arah Kesejahteraan Warga Emas dalam Tempoh Pandemik Covid-19
10.30 pagi	Sesi Perkongsian: Pengalaman Menghadapi Pandemik COVID-19 dalam kalangan Warga Emas
12.00 tgh hari	Pelancaran Persatuan Kebajikan dan Aktiviti Sosioekonomi Ahli MyAgeing™ (MyKASE)
12.10 tgh hari	Ucapan Penutup oleh Prof. Ir. Dr. Siti Anom Ahmad, Pengarah MyAgeing™
12.30 tgh hari	Program Tamat

# **PELANCARAN**

## ***Malaysian Directory of Aged Care***

*Malaysian Directory of Aged Care* adalah senarai dalam talian pusat jagaan berkediaman, pusat jagaan berpusat, dan penjagaan di rumah untuk warga emas. Ia dibangunkan untuk warga emas dan ahli keluarga mereka, pengendali penjagaan warga emas dan pekerja penjagaan, serta penyelidik dan pihak berkepentingan lain untuk mempromosikan ekonomi penjagaan yang mampan untuk semua. Laman web ini dibangunkan dengan objektif berikut:

### **Maklumat**

Kami memberikan maklumat asas mengenai perkhidmatan dan kemudahan penjagaan warga emas yang disediakan oleh pihak kerajaan, swasta, badan kebajikan, atau perusahaan sosial.

### **Platform**

Kami menghargai maklum balas daripada penduduk dan / atau pelanggan serta kakitangan dan pengurusan setiap penyedia perkhidmatan penjagaan warga emas melalui ciri interaktif yang terdapat dalam direktori ini.

### **Komuniti**

Kami percaya cara kerja yang baik dalam ekonomi penjagaan adalah penting dan direktori ini adalah platform maklumat komuniti ke arah penjagaan yang tepat, pada masa yang tepat, di tempat yang tepat.

# **PELANCARAN**

## **GeronCAS Student Design Competition**

Persatuan IEEE Circuits and Systems (CAS) dan MyAgeing bekerjasama untuk menganjurkan pertandingan GeronCAS Student Design Competition (SDC). Berikutnya kejayaan hackathon SEACAS 2019 bertema Aging-in-Place dan workshop GeronCAS yang pertama pada tahun 2020, Pertandingan GeronCAS SDC edisi pertama ini adalah untuk terus mendorong penciptaan penyelesaian teknologi yang selaras dengan CAS, ke arah mencapai kesejahteraan warga emas. GeronCAS SDC mencari penyelesaian teknologi dalam memperbaikkan kesejahteraan warga emas dengan mengambilkira kebolehubahan individu (iaitu keadaan & keperluan).

Pertandingan akan berlangsung sebagai acara maya. Pasukan yang bertanding akan menghantar video demonstrasi mereka (durasi 10 minit maksimum) berserta laporan yang menyatakan pencapaian utama dan kaitan dengan teknologi Litar dan Sistem. Untuk membantu mempersiapkan penyerahan, pasukan mesti menghadiri sesi pelajaran Design Thinking dan sesi Mentor dengan pakar dalam bidang gerontologi perubatan dan sosial daripada MyAgeing, yang akan dihoskan di platform CASS Microlearning (CASS MiLe).

## **Persatuan Kebajikan dan Aktiviti Sosioekonomi Ahli MyAgeing™ (MyKASE)**

Persatuan ini merupakan sebuah badan bukan kerajaan, peringkat kebangsaan. Persatuan ini memberi fokus kepada aktiviti kebajikan dan sosioekonomi ahlinya yang terdiri daripada kakitangan, penyelidik, pelajar siswazah, Jawatankuasa U3A dan pekerja kontraktor pembersih di Institut Penyelidikan Penuaan Malaysia (MyAgeing™). Matlamat penubuhan MyKASE adalah seperti berikut:

1. Melaksanakan aktiviti berkaitan kebajikan, rekreasi, sukan dan sosial serta keagamaan secara bersama-sama supaya ahli sihat dan ceria dalam kesejahteraan hidup yang tinggi.
2. Bergerak dalam kumpulan bagi melaksanakan aktiviti sosioekonomi yang memberi manfaat kepada ahli secara kumulatif, dan untuk menjana aktiviti-aktiviti kebajikan yang ahli jalankan.
3. Memberikan sokongan moral dan kewangan kepada ahli yang sedang ditimpa musibah.



# FORUM

**Tajuk: Cabaran Warga Emas: Masyarakat Digital, Kemiskinan dan Pandemik**

**Tarikh: 5 Oktober 2021**

**Masa: 10:00 pagi - 12:00 tengah hari**

**Tema: Kesaksamaan Digital Untuk Semua Usia**

Objektif:

1. Meningkatkan pengetahuan tentang pertembungan trend penuaan penduduk, urbanisasi, dan perkembangan teknologi.
2. Meningkatkan kesedaran tentang akses dan literasi digital dalam kalangan warga emas dan penggunaan teknologi ke arah warga emas semasa pandemik.
3. Meningkatkan pengetahuan tentang kesan sosio-ekonomi kepada warga emas berikut pandemik.

Sinopsis:

Perbincangan menerusi sesi forum ini antara lain bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesedaran berkaitan digitilisasi dalam trend penuaan penduduk, ekonomi dan literasi. Empat orang panel telah dijemput iaitu TPr. Ts. Norliza binti Hashim untuk bercakap daripada perspektif bandar pintar, Prof Madya Dr. Saidatulakma binti Mohd daripada perseptif kemiskinan dan penuaan era pandemik, Puan Arifah Sharifuddin daripada perspektif digital ekonomi dan Prof. Madya Dr. Rozanah binti Abdul Rahman daripada perspektif perundangan warga emas. Moderator forum ini adalah Dato' Dr. Tengku Aizan Hamid.

Moderator: Dato' Dr. Tengku Aizan Hamid (MyAgeingTM)

Panelis dan Tajuk:

1. **TPr. Ts. Norliza binti Hashim (Urbanice)** – Mengenali Bandar Pintar
2. **Prof. Madya Dr. Saidatulakmal binti Mohd (Universiti Sains Malaysia)** – Kesan Kemiskinan ke atas Warga Emas Semasa Pandemik
3. **Pn Arifah Sharifuddin (Malaysian Digital Economy Corporation - MDEC)** – Cabaran Digitalisasi Ekonomi terhadap Warga Emas Semasa Pandemik
4. **Prof. Madya Dr. Rozanah binti Abdul Rahman (Universiti Putra Malaysia)** – Jaminan Kesejahteraan Warga Emas dalam Perundangan Malaysia

# FORUM

Moderator



**Dato' Dr. Tengku Aizan** adalah mantan Pengarah Institut dan kini menjadi Felo Penyelidik di Institut Penyelidikan Penuaan Malaysia (MyAgeing™). Bidang penyelidikan beliau adalah Demografi Penuaan dan Polisi Sosial. Beliau berkelulusan Ph.D (Pembangunan Manusia dan Pengajian Keluarga dan minor Gerontologi) dari Iowa State University. Beliau adalah pengasas kepada penubuhan MyAgeing™ dan terlibat dalam pelbagai penyelidikan yang dibiayai oleh badan antarabangsa dan juga tempatan. Dato' Dr. Tengku Aizan menggalakkan pelbagai Jawatankuasa di peringkat negara, antaranya ahli Majlis Penasihat, Perundingan Penuaan Malaysia, Jawatankuasa Teknikal Program Kesihatan Warga Emas, dan Majlis Kebajikan dan Pembangunan Komuniti Kebangsaaan, dan felo Akademi Sains Malaysia. Beliau juga adalah Ahli Lembaga Pengarah Private Pension Administration, Yang di Pertua Persatuan Gerontologi Malaysia dan ahli Program National Transfer Account.

# FORUM

Ahli Panel 1



**Puan TPr. Ts. Norliza Hashim** adalah Ketua Pegawai Eksekutif Urbanice Malaysia, sebuah Pusat Kecemerlangan untuk Kesejahteraan dan Kelestarian Bandar Malaysia. Sebagai Perancang Bandar Berdaftar, beliau juga adalah Pengasas kepada AJM Planning and Urban Design Group Sdn Bhd. Pengalaman beliau meliputi spektrum yang luas dalam disiplin perancangan dan telah menulis beberapa Pelan Pembangunan dan rangka tindakan yang telah menyumbang kepada pembangunan Negara. Beliau juga mengetuai kumpulan Sekretariat Tempatan di World Urban Forum 9, bersama Unit UN-Habitat WUF untuk mencapai objektif Forum, dan semenjak itu bekerja dengan pelbagai peringkat badan kerajaan, pembuat keputusan, dan pihak berkepentingan samada di peringkat persektutuan, kerajaan negeri dan kerajaan tempatan. Dalam meralisasikan *Kuala Lumpur Declaration on Cities 2030*, beliau kemudian mengetuai dalam menguruskan Malaysia Urban Forum secara bersama dengan Asia Pacific Urban Forum. Sejajar dengan minat dan kesungguhannya, beliau juga mengetuai kumpulan pakar untuk membangunkan *Low Carbon Cities Assessment Framework* untuk Malaysia, Pengarah, Institut Perancang Bandar Berkarbon Rendah dan Pusat Kelestarian, ahli Lembaga Pengarah, Malaysian Board of Technologist (MBOT) dan Leadership Council for Sustainable Development Solutions Network Malaysia.

# FORUM

## Ahli Panel 2



Dr Saidatulakmal Mohd adalah Pengarah, Pusat Kajian Kelestarian Global dan seorang pensyarah berpangkat Profesor Madya di Sekolah Sains Sosial, Universiti Sains Malaysia. Beliau mendapatkan ijazah Ph.D dari Universiti Birmingham, United Kingdom. Bidang kajian utama beliau adalah ekonomi kebijakan dengan memberi fokus kepada kesejahteraan warga emas, dan perlindungan sosial, selain pembangunan ekonomi, dan pelancongan. Beliau telah memberikan sumbangan kepakaran kepada pelbagai organisasi seperti OECD Pusat Polisi Korea, Institut Penyelidikan Pembangunan Sosial UN, Open Budget Unit Perancangan Ekonomi Kerajaan Negeri Pulau Pinang.

## Ahli Panel 3



**Puan Arifah Sharifuddin** adalah Pengurus Kanan, Malaysia Digital Economy Corporation (MDEC). Berkelulusan Bachelor of Business Studies, Massey University, New Zealand, beliau memiliki pengalaman kerja selama 20 tahun di pelbagai sektor swasta seperti syarikat-syarikat berkaitan kerajaan dan bank antarabangsa. Beliau menerajui pelbagai pembangunan dan implementasi inisiatif transformasi digital, secara khususnya dalam Pembangunan Ekonomi Perkongsian (Sharing Economy Development) yang membolehkan pelbagai lapisan masyarakat Malaysia terlibat secara langsung dan produktif dalam Ekonomi Digital. Sebelum menyertai MDEC, latar belakang kerjaya beliau meliputi “corporate philanthropy”, pengurusan projek dan kewangan untuk projek-projek pemuliharaan alam sekitar dan pembangunan komuniti, pengurusan pengalaman pelanggan, pembangunan perniagaan dan penganalisa sistem.

# FORUM

Ahli Panel 4



**Dr Rozanah Ab. Rahman** adalah seorang pensyarah berpangkat Profesor Madya dalam bidang Undang-undang di Sekolah Perniagaan dan Ekonomi, Universiti Putra Malaysia. Beliau memiliki Ijazah Sarjana Muda, Master dan Ph.D dalam bidang undang-undang dari Universiti Islam Antarabangsa. Beliau juga adalah seorang Peguambela dan Peguamcara Bertauliah, dan juga seorang Pengajar Profesional yang diperakui oleh Institut Pengurusan Malaysia. Bidang penyelidikan beliau adalah Undang-undang Keselamatan dan Kesihatan Pekerjaan, Undang-undang Pekerjaan dan Undang-undang Perniagaan.



# **SESI PERKONGSIAN**

**Tajuk: Sesi Perkongsian Hala Tuju Penyelidikan, Program dan Perkhidmatan di MyAgeing™**

**Tarikh: 6 Oktober 2021**

**Masa: 9.00 pagi - 9.30 pagi**

**Objektif:**

- 1.Untuk memaklumkan kepada semua staf, pelajar, pemegang taruh dan orang ramai mengenai hala tuju penyelidikan MyAgeing™.
- 2.Untuk mempromosikan program dan perkhidmatan yang ditawarkan oleh MyAgeing™ secara umum kepada orang ramai.
- 3.Untuk berkongsi maklumat mengenai kemudahan dan peralatan yang terdapat di MyAgeing™melalui sesi demonstrasi peralatan makmal dan sesi perkongsian ilmu.

**Sinopsis:**

Sesi ini menerangkan mengenai hala tuju penyelidikan dan MyAgeing™ secara umum. Di samping itu, MyAgeing™ turut berkongsi maklumat mengenai program dan perkhidmatan yang ditawarkan kepada orang ramai. Satu sesi pengenalan makmal di MyAgeing™ dan demonstrasi peralatan akan dikongsikan antaranya ialah peralatan Makmal Kefungsian Fizikal, Makmal Rehabilitasi, Makmal Ergonomik dan peralatan *Smart Fit* dan *Ageing Suit*.

Penceramah: Prof. Ir. Dr. Siti Anom Ahmad, Pengarah MyAgeing™

**Tajuk: Sesi Perkongsian Program Siswazah**

**Tarikh: 6 Oktober 2021**

**Masa: 12.00 tengah hari -12:30 tengah hari**

**Objektif:**

- 1.Untuk menerangkan program siswazah yang ditawarkan di MyAgeing™.

**Sinopsis:**

Taklimat akan dimulakan dengan pengenalan ringkas mengenai MyAgeing™. Sejarah IG dan MyAgeing™, struktur organisasi semasa, dan makmal-makmal MyAgeing™ akan diterangkan. Kemudian, program yang ditawarkan oleh MyAgeing™, iaitu Sarjana Sains dan Doktor Falsafah akan diperkenalkan. Seterusnya, tiga bidang pengajian, iaitu gerontologi sosial, gerontologi perubatan, dan geronteknologi akan dihuraikan. Seterusnya, sesi ini akan membincangkan kriteria kemasukan (ijazah, PNGK, pengalaman bekerja, dan temuduga khas) dan syarat tamat pengajian (minimum jam kredit, penyerahan tesis, viva-voce, peperiksaan komprehensif, dan penerbitan). Taklimat ini juga merangkumi yuran pengajian dan bantuan kewangan seperti GRF dan GRA. Maklumat perhubungan seperti nombor pejabat dan alamat e-mel akan diberikan sebelum sesi berakhir.

Penceramah: Prof. Madya Dr. Rahimah Ibrahim, Timbalan Pengarah MyAgeing™

# **SESI PERKONGSIAN**

**Tajuk: Sesi Perkongsian Hub Pendidikan dan Literasi Kewangan, MyAgeing™  
(MyFILE) - Persediaan Persaraan Kewangan**

**Tarikh: 6 Oktober 2021**

**Masa: 12.30 tengah hari -1.00 petang**

**Tema: Transformasi kehidupan melalui pendidikan kewangan**

Objektif:

- 1.Untuk menjalankan program kesedaran kewangan yang memfokuskan pendekatan jangka hayat yang mensasarkan pelajar sekolah, golongan belia, orang dewasa, pra pesara dan pesara bagi mencapai kesejahteraan kewangan yang berterusan pada usia tua.
- 2.Untuk meningkatkan akses orang awam berkaitan maklumat pengurusan kewangan, alat dan sumber pengurusan kewangan sebagai persediaan untuk bersara.
- 3.Untuk memperkasakan komuniti dalam meningkatkan perancangan kewangan dan persaraan jangka panjang melalui khidmat nasihat kewangan.

Sinopsis:

Sesi ini menerangkan mengenai penubuhan Hub MyFILE, keahlian serta fungsi-fungsinya. Selain itu, sesi ini juga turut menerangkan perkhidmatan yang ditawarkan seperti:

- *Online Certified Financial Planner (CFP) Certification Program*
- *Online Financial Health Check*
- *Online Financial Coaching*
- *Webinars/Trainings*
- *Money emotions*
- *Money behaviour*

Penceramah: Dr. Rajna Anthony, Ketua Hub MyFILE, MyAgeing™

# **SESI PERKONGSIAN**

**Tajuk: Isu dan Cabaran Adaptasi Pembelajaran Sepanjang Hayat Atas Talian  
oleh Persatuan Pembelajaran Sepanjang Hayat U3A Kuala Lumpur dan Selangor**

**Tarikh: 7 Oktober 2021**

**Masa: 9.30 pagi – 10.00 pagi**

**Objektif:**

1. Pendekatan yang diambil oleh Persatuan Pembelajaran Sepanjang Hayat Warga Emas (U3A) Kuala Lumpur & Selangor dalam menghadapi pandemik Covid-19.
2. Isu-isu berkaitan pembelajaran atas talian dari perspektif peserta, tenaga pengajar dan pemudah cara.
3. Peluang dan kebaikan pembelajaran atas talian.

**Sinopsis:**

Persatuan Pembelajaran Sepanjang Hayat Warga Emas (U3A) Kuala Lumpur & Selangor adalah sebuah persatuan berdaftar yang menawarkan pelbagai kursus-kursus jangka pendek kepada warga emas bagi meningkatkan pengetahuan dan kemahiran mereka. Penjalanan aktiviti persatuan terganggu disebabkan penularan wabak penyakit COVID-19 yang melanda negara pada tahun 2020. Demi menjaga keselamatan warga emas dan pematuhan SOP yang ditetapkan oleh Kerajaan, semua kursus-kursus yang dijadualkan secara bersemuka terpaksa ditangguhkan atau ditamatkan. Setiap keputusan perlu diteliti dengan baik dan sewajarnya agar ia bermanfaat kepada semua warga emas. U3A mengambil inisiatif untuk menyesuaikan dengan “norma baharu” melalui pelaksanaan kursus-kursus secara atas talian. Kaedah pembelajaran atas talian ini merupakan satu cabaran baharu bagi persatuan ini dan warga emas U3A secara keseluruhannya. Pelbagai isu terpaksa dihadapi oleh U3A apabila pembelajaran atas talian diperkenalkan. Namun, pembelajaran atas talian ini dapat membantu warga emas mendapatkan ilmu baharu serta kemahiran dengan lebih interaktif dan mudah. U3A akan memastikan warga emas dapat meneruskan pembelajaran yang diminati dengan lancar dalam masa yang ditetapkan.

**Penceramah: En. Hamdan Adnan, Presiden Persatuan Pembelajaran Sepanjang Hayat U3A Kuala Lumpur dan Selangor**

# **SESI PERKONGSIAN**

**Tajuk: Pengalaman PAWE Putrajaya Berkerjasama dengan Pelbagai Sektor ke arah Kesejahteraan Warga Emas dalam Tempoh Pandemik Covid-19**

**Tarikh: 7 Oktober 2021**

**Masa: 10.00 pagi -10.30 pagi**

Objektif:

1. Memperkenalkan PAWE Putrajaya kepada pelanggan MyAgeing
2. Berkongsi pengalaman semasa tempuh Pandemik Covid-19
3. Menarik lebih ramai warga emas menjadi ahli PAWE Putrajaya

Sinopsis:

PAWE Putrajaya telah di pilih sebagai satu daripada PAWE paling aktif di Malaysia sepanjang tempuh Pandemik Covid-19. Pemilihan ini berdasarkan kepada bilangan aktiviti dan inisiatif yang di laksanakan oleh PAWE berkenaan sepanjang tempuh tersebut.

## **INISIATIF PAWE PUTRAJAYA DALAM TEMPOH PANDEMIK COVID-19**

### **1. PROGRAM KESEDARAN “CYBERSECURITY LAWS AND OLDER PERSONS” DURING COVID-19**

Objektif program ini adalah: i. Berwaspada dengan ancaman scammers, ii. Pengetahuan tentang hak perundungan, iii. Berfikir sebelum bertindak. Penceramah: Dr Olivia Tan Swee Leng dari MMU. Program diadakan sebanyak 3 kali masing-masing pada 02/04/2020, 15/04/2020 dan 23/04/2020.

### **2. PELAN STRATEGIK PAWE PUTRAJAYA (2021-2025)**

Di laksanakan melalui satu bengkel yang diadakan di Hotel Pulse Grande Putrajaya pada 23 Mac 2021 yang melibatkan semua AJK PAWE Putrajaya dengan sumbangan buah fikiran dari pegawai-pegawai dari Jabatan Kebajikan Masyarakat (JKM), Klinik Kesihatan Presint 11 (KKP11), Perbadanan Putrajaya (PPj) dan pensyarah-pensyarah dari Universiti Putra Malaysia (UPM) dan Universiti Multimedia Malaysia (MMU). Pelan ini menggariskan lima Bidang Kerberhasilan Utama yang merangkumi 5 dimensi seperti dalam Dasar Warga Emas Negara.

### **3. MoU DIANTARA PAWE PUTRAJAYA DENGAN UNIVERSITI PUTRA MALAYSIA (Institut Penyelidikan Penuaan Malaysia - MyAgeing)**

PAWE Putrajaya telah menjalankan kerjasama rapat dengan Institut Penyelidikan Penuaan Malaysia (MyAgeing) di UPM. Berbagai aktiviti di jalankan bersama MyAgeing terutama nya dalam perkongsian ilmu, penyelidikan dan pengelaman. Kedua-dua pihak bersetuju mengadakan MoU yang ditanda tangan pada 07 April 2021

# **SESI PERKONGSIAN**

## **4. MENGENDALIKAN SEKOLAH WARGA EMAS (SWE) BERSAMA INSTITUT PENYELIDIKAN PENUAAN MALAYSIA (MyAgeing)**

Projek ini di cetuskan oleh MyAgeing UPM yang mula di perkenalkan pada 13 Mac 2021. Program ini berbentuk forum merupakan satu platform bagi mengupas isu-isu warga emas masa kini. Dengan MoU yang di persetujui dan di meterai pada 07 April 2021. MyAgeing telah melibatkan PAWE Putrajaya dalam mengedalikan setiap program yang di jalankan secara atas talian. Peserta nya di buka kepada ahli PAWE Putrajaya, pelajar/pensyarah UPM dan warga emas keseluruhan nya. Sehingga kini sebanyak 9 siri Sekolah Warga Emas telah dijalankan.

## **5. MEMPERKENALKAN SOP “TIMEBANK” PAWE PUTRAJAYA**

Inisiatif ini diilhamkan semasa bengkel penyediaan Pelan Strategik PAWE Putrajaya 2021-2025. Dr Olivia Tan Swee Leng dari MMU yang merupakan salah seorang peserta bengkel telah menawarkan diri menerajui dalam membangunkan SOP Timebank kepada PAWE Putrajaya. Sehingga kini sebanyak 5 siri mesyuarat telah diadakan pada 30/03/21, 02/06/2021, 22/07/21, 26/08/21 dan 30/09.2021.

## **6. MEMBANTU SEMUA AHLI PAWE PUTRAJAYA MENDAPATKAN VAKSIN COVID-19**

Inisiatif ini di ilhamkan dari perbincangan mesyuarat kedua pelaksanaan Timebank yang diadakan pada 02/06/2021. Ia di jadikan sebagai projek perintis Timebank dimana semua AJK di jadikan peserta projek membantu supaya semua ahli PAWE Putrajaya mendapatkan vaksin covid-19 selewat lewat nya 31 Julai 2021. PAWE Putrajaya telah berjaya mencapai 99% ahli nya telah mendapat vaksin dan keseluruhan nya vaksin Pfizer (235 dari 237).

## **7. PROGRAM PENUAAN DI ERA DIGITAL**

Program ini juga diilhamkan semasa bengkel penyediaan Pelan Strategik PAWE Putrajaya 2021-2025. PAWE Putrajaya telah merintis program ini dengan kerjasama daripada Politeknik Nilai dalam mendapatkan kemahiran teknologi digital melalui pensyarah-pensyarah mereka. Sehingga kini sebanyak 3 program di jalankan pada 21/08/2021, 04/09/2021 dan 18/09/2021.

Penceramah: Tuan Haji Zainal Abidin Yahya, Pengurus Pertubuhan Warga Emas Sejahtera Di Usia Emas (PAWE, Putrajaya)

# **SESI PERKONGSIAN**

**Tajuk: Sesi Perkongsian: Pengalaman Menghadapi Pandemik COVID-19 dalam Kalangan Warga Emas**

**Tarikh: 7 Oktober 2021**

**Masa: 10.30 pagi -12.00 tengah hari**

**Objektif:**

1. Berkongsi aktiviti harian yang dilakukan oleh warga emas di rumah dan aktiviti dalam komuniti setempat ketika pandemik COVID-19.
2. Mengetahui bentuk bantuan/syarat dan peraturan yang dikenakan kepada warga emas ketika pandemik COVID-19 daripada beberapa buah negara yang sedang warga emas menetap/bermestautin.
3. Mendapatkan tips/idea daripada ahli panel untuk menghadapi pandemik COVID-19.

**Sinopsis:**

Sesi perkongsian pengalaman bagi menghadapi pandemik COVID-19 ini merupakan satu perkongsian pengalaman yang dilalui oleh beberapa orang warga emas dari beberapa buah negara. Secara umumnya tujuan sesi ini adalah untuk meninjau aktiviti yang dilakukan oleh warga emas di rumah dan di dalam komuniti setempat. Sesi ini juga akan memperdengarkan bentuk bantuan/syarat/peraturan yang dilaksanakan untuk warga emas di negara yang sedang warga emas menetap. Selain itu, panel sesi perkongsian ini juga akan berkongsi tips dan nasihat bagi menghadapi pandemik COVID-19. Seramai empat (4) orang ahli panel yang terdiri daripada 2 orang warga emas (rakyat Malaysia) juga terdiri daripada lelaki dan wanita yang telah lama bermestautin di Australia akan berkongsi pengalaman mereka di dalam sesi ini

**Moderator: Prof. Madya Ir. Ts. Dr. Fakhrul Zaman Bin Rokhani**

**Panelis:**

1. A. Easwary a/p A. Alahakone (Malaysia)
2. Hamidah binti Md Din (Australia)
3. Ng Kim Hook (Australia)
4. Elangovan Subbiah (Malaysia)

# **SESI DEMONSTRASI**

**Tajuk: Senaman Warga Emas**

**Tarikh: 5 Oktober 2021**

**Masa: 8.30 pagi - 9.00 pagi**

Objektif:

1. Meningkatkan pengetahuan tentang cara-cara senaman yang sesuai untuk warga emas
2. Meningkatkan minat untuk kekal aktif di usia tua untuk meningkatkan kualiti hidup warga emas.

Sinopsis:

Sesi ini akan menerangkan cara-cara senaman yang sesuai dengan tahap fizikal warga emas. Di dalam sesi ini warga emas akan melalui 4 fasa iaitu pemanasan badan, regangan, aerobik dan menyejukkan badan.

Demonstrator: Puan Kasummah Salleh, Jurulatih Senaman Warga Emas (SENAMAS) dan Puan Mariam Kamaruddin, Peserta University of The Third Age (U3A Malaysia).

**Tajuk: Demonstrasi Peralatan Makmal Rehabilitasi**

**Tarikh: 7 Oktober 2021**

**Masa: 9.30 pagi - 10.00 pagi**

Objektif:

1. Menerangkan dengan ringkas fungsi peralatan rehabilitasi.
2. Menunjukkan demonstrasi rehab kepada pesakit yang mempunyai masalah berjalan.

Sinopsis:

Makmal ini menyediakan rawatan bagi pesakit yang mengalami masalah keseimbangan badan, rawatan selepas keluar dari hospital bagi pesakit strok, patah serta selepas melakukan pembedahan. Terdapat beberapa peralatan yang terdapat di dalam makmal ini seperti *treadmill*, *wobble board*, *harness*, *parallel bar*, *training stairs*, *Electroencephalogram (EEG)*, *Electromyography (EMG)* dan lain-lain. Sesi ini akan menunjukkan demo sesi rehab kepada pesakit yang mempunyai masalah untuk berjalan. Pesakit akan menggunakan peralatan *wobble board* untuk meningkatkan keseimbangan dan koordinasi selain berjalan di atas *parallel bar* dan *training stairs* sambil menggunakan *harness* sebagai langkah keselamatan untuk mengelakkan pesakit mendapat kecederaan semasa latihan.

Demonstrator: Cik Siti Nor Hadirah Azman, Jurupulih Perubatan, MyAgeing™.

# **SESI DEMONSTRASI**

**Tajuk: Demonstrasi Peralatan Makmal Ergonomik**

**Tarikh: 7 Oktober 2021**

**Masa: 10.00 pagi – 10.30 pagi**

**Objektif:**

1. Menerangkan dengan ringkas fungsi peralatan di makmal ergonomik.
2. Menunjukkan demo pergerakan ergonomik yang boleh diaplikasi dalam kehidupan seharian seperti di tempat kerja atau di rumah.

**Sinopsis:**

Sesi ini akan memaparkan demo dua peralatan iaitu peralatan *FIBOD - Smart Fitness Balance Board* dan *Smart Walker*. *FIBOD* adalah instrumen papan keseimbangan untuk membolehkan penilaian dan latihan keseimbangan dan prestasi kaki. Program *FIBOD* ini dapat meningkatkan keupayaan keseimbangan, menguatkan otot teras, koordinasi badan, meningkatkan fleksibiliti pergelangan kaki dan mengurangkan kecederaan. Pelbagai program latihan disediakan untuk meningkatkan keseimbangan badan serta permainan realiti maya yang menarik. Perisian ini juga dapat membantu memberi petunjuk risiko jatuh dan kecederaan pergelangan kaki.

*Smart Walker* pula merupakan alat bantu berjalan yang telah dicipta oleh kumpulan penyelidik di MyAgeing™. Alat bantu ini telah ditambah baik mengikut pandangan dan pendapat pengguna sedia ada bagi memudahkan lagi pergerakan mereka terutamanya warga emas. *Smart Walker* dicipta untuk lebih mudah bergerak, ringan, mempunyai sistem brek serta ketinggian yang mudah laras. Ia juga akan ditambah dengan sistem sensor untuk mengesan halangan di atas jalan.

Sesi ini akan diakhiri dengan demo pergerakan ergonomik yang boleh diaplikasi dalam kehidupan seharian seperti di tempat kerja atau di rumah. Ergonomik yang betul di pejabat boleh dilihat dari sudut cara duduk di kerusi, kedudukan tangan dan kaki yang betul serta jarak yang sesuai antara mata dengan skrin komputer. Ergonomik yang betul dan senaman yang ringkas dapat mengurangkan risiko sakit belakang atau bahu dan kebas di tangan. Manakala bagi ergonomik di rumah boleh diaplikasi kepada penjaga atau warga emas seperti mengangkat barang, cara bangun dari tidur, posisi duduk dan bangun yang betul dari kerusi serta teknik mengangkat pesakit warga emas yang tidak boleh menguruskan diri sendiri.

**Demonstrator:** Cik Siti Aisyah Nor Akahbar, Pegawai Sains, MyAgeing™ , En. Mohd Rizal Hussain, Pegawai Penyelidik, MyAgeing™, Cik Siti Nor Hadirah Azman dan Puan Nur Shahirah Mohd Salleh, Jurupulih Perubatan, MyAgeing™.

# **SESI DEMONSTRASI**

**Tajuk: Demonstrasi Peralatan Makmal Kefungsian Fizikal**

**Tarikh: 7 Oktober 2021**

**Masa: 10.30 pagi – 11.00 pagi**

Objektif:

1. Memperkenalkan fungsi makmal sebagai tempat untuk menjalankan perkhidmatan dan penyelidikan berkaitan kecergasan fizikal dan kognitif dalam kalangan warga emas selain mempromosi aktiviti penuaan sihat.
2. Menunjukkan penggunaan peralatan gimnasium.

Sinopsis:

Makmal ini berfungsi untuk menjalankan perkhidmatan dan penyelidikan berkaitan kecergasan fizikal dan kognitif dalam kalangan warga emas selain mempromosi aktiviti penuaan sihat. Ia menempatkan peralatan gimnasium khas jenama *Hurs* yang direka khas untuk warga emas dan juga peralatan *Smartfit*. Peralatan gimnasium tersebut terdiri daripada *Chest Press Easy Access*, *Dip/Shrug Easy Access*, *Push Up/ Pull Down Easy Access*, *Leg Extension/ Leg Curl Rehab*, *Hi5 Adduction/ Abduction Rehab* dan *Abdomen/ Back Easy Access*. Demonstrasi selama 30 minit ini akan menunjukkan penggunaan tiga dari enam peralatan gimnasium tersebut diikuti dengan senaman lantai yang boleh dilakukan oleh warga emas di rumah.

Demonstrator: Dr. Jillian Yeoh, Zen Wellness Sanctuary Sdn Bhd.

**Tajuk: Demonstrasi Set Simulasi Penuaan (*Ageing Suit*) dan Peralatan *Smartfit Mini***

**Tarikh: 7 Oktober 2021**

**Masa: 11.00 pagi – 11.30 pagi**

Objektif:

- 1.Untuk memperlihatkan kepada orang ramai mengenai ketidakselesaan yang dialami oleh sebilangan warga emas dalam melaksanakan aktiviti harian mereka disebabkan oleh perubahan fizikal.
- 2.Meningkatkan kepekaan dan empati kepada penjaga warga emas terhadap perubahan yang berlaku kepada mereka.
- 3.Menunjukkan penggunaan Peralatan *Smartfit Mini* yang dapat menguji keseimbangan di antara mobiliti dan kognitif individu.

Sinopsis:

Sesi selama 15 minit pertama akan memberi pengenalan kepada set simulasi penuaan (*ageing suit*) serta penerangan mengenai fungsi setiap komponen. Simulasi penuaan ini adalah bertujuan untuk memperlihatkan kepada orang ramai mengenai ketidakselesaan yang dialami oleh sebilangan warga emas dalam melaksanakan aktiviti harian mereka disebabkan oleh perubahan fizikal serta

# **SESI DEMONSTRASI**

bertujuan meningkatkan kepekaan dan empati kepada penjaga warga emas terhadap perubahan yang berlaku kepada mereka.

Sesi kedua akan menunjukkan penggunaan Peralatan *Smartfit Mini*. Peralatan ini menggunakan teknologi *gamification* dan sensor yang dapat menguji keseimbangan di antara mobiliti dan kognitif individu. Program ini bersesuaian untuk latihan prestasi sukan, pendidikan awal kanak-kanak, penuaan aktif, rehabilitasi geriatrik dan seni pertahankan diri. Program *Smartfit* ini boleh dilakukan secara sendiri atau berkumpulan dan boleh disesuaikan mengikut keadaan kesihatan setiap individu. Data setiap program *Smartfit* ini boleh didapatkan terus melalui aplikasi yang dimuat turun melalui telefon pintar anda.

Demonstrator: Puan Siti Suhailah Abdullah, Pegawai Sains, MyAgeing™ dan Encik Kong Chon Hoo, BMEC (Malaysia) Sdn Bhd.

**Tajuk: Demonstrasi Cantuman Tunas Pokok Tanaman**

**Tarikh: 7 Oktober 2021**

**Masa: 11.30 pagi - 12.00 tengah hari**

Objektif:

1. Meningkatkan pengetahuan tentang cara-cara membuat cantuman tunas pokok tanaman.
2. Meningkatkan minat bertani dan menanam pokok.

Sinopsis:

Sesi ini adalah berkaitan dengan cara-cara membuat cantuman tunas pokok tanaman. Selain untuk meningkatkan pengetahuan seseorang berkaitan dengan membuat cantuman tunas, sesi ini juga diharap dapat meningkatkan minat seseorang berkaitan dengan pertanian. Sesi ini akan menunjukkan langkah demi langkah untuk membuat cantuman tunas pada pokok tanaman.

Demonstrator: En. Norhaimansah bin Ismail, Penolong Pegawai Pertanian, TPU, UPM.

# JAWATANKUASA

Penaung	Prof. Dr. Mohd Roslan Sulaiman
Penasihat	Prof. Ir. Dr. Siti Anom Ahmad
Pengerusi	Pn. Farah Deena Zainol
Timbalan Pengerusi	Prof. Madya Dr. Rahimah Ibrahim
Setiausaha	Pn. Nurul Asyikin Mohd Taib
Bendahari	Pn. Saleha Mat Yatim
Jawatankuasa Saintifik	Prof. Madya Dr. Rahimah Ibrahim (Ketua) Dato' Dr. Tengku Aizan Hamid Prof. Madya Dr. Zumilah Zainalaludin Prof. Madya Dr. Hayati Kadir@ Shahar Prof. Madya Ir. Ts. Dr. Fakhrul Zaman Rokhani Dr. Foong Hui Foh En. Chai Sen Tyang Pn. Norisma Aiza Ismail Pn. Farah Deena Zainol

## Jawatankuasa Kerja

### Pendaftaran, Jemputan & Publisiti

Pn. Nurul Asyikin Mohd Taib (Ketua)  
Pn. Ainul Mardiyyah Abdul Rahman  
Pn. Norhanika Hanusi  
En. Mohd Khairil Izwan M. Zuki  
Pn. Mardziatul Irqin Ismail

### Protokol & Media

Pn. Farah Deena Zainol (Ketua)  
Pn. Norliza Md Nor  
PSPK UPM

### Forum

Prof. Madya Dr. Zumilah Zainalaludin (Ketua)  
Dato' Dr. Tengku Aizan Hamid  
Prof. Madya Dr. Rahimah Ibrahim  
Prof. Madya Dr. Hayati Kadir@ Shahar  
Prof. Madya Ir. Ts. Dr. Fakhrul Zaman Rokhani  
Dr. Foong Hui Foh  
Dr. Rajna Anthony  
En. Chai Sen Tyang  
Pn. Norisma Aiza Ismail

### Pameran & Demo

Cik Siti Aisyah Nor Akahbar (Ketua)  
Pn. Suhailah Abdullah  
Cik Nur Shahirah Mohd Salleh  
Cik Siti Nor Hadirah Azman

### Program

Cik Raja Nurzatul Efah Raja Adnan (Ketua)  
Pn. Siti Farra Zillah Abdullah  
Pn. Siti Azimah Abdullah

### Peralatan & Teknikal

En. Mohd Fazdillah Bagat (Ketua)  
En. Hazwan Mat Din  
En. Fadzli Adzman  
En. Omar K. Mohaideen  
En. Mohd Jelani Timan  
En. Mohd Fazli Sonan  
Wakil iDEC UPM

### GeronCAS Student Design Competition

Prof. Madya Ir. Ts. Dr. Fakhrul Zaman Rokhani (Ketua)  
Prof Madya Dr. Zumilah Zainalaludin  
Dr. Foong Hui Foh  
En. Mohd Fazdillah Bagat  
En. Hazwan Mat Din

# PENGHARGAAN

Institut Penyelidikan Penuaan Malaysia, Universiti Putra Malaysia merakamkan ucapan terima kasih kepada pihak berikut yang terlibat dalam menjayakan Hari Bersama Pelanggan MyAgeing™ Sempena Sambutan Hari Warga Emas 2021 pada 5 hingga 7 Oktober 2021

Kementerian Pembangunan Wanita, Keluarga dan Masyarakat

Pejabat Naib Canselor, Universiti Putra Malaysia

Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO)

Persatuan IEEE Circuits and Systems (CAS)

Persatuan Pembelajaran Sepanjang Hayat (U3A) Kuala Lumpur dan Selangor

Pertubuhan Warga Emas Sejahtera di Usia Emas (PAWE, Putrajaya)

Taman Pertanian Universiti (TPU), UPM

Pusat Strategi dan Perhubungan Korporat (PSPK), UPM

Pusat Pembangunan Maklumat dan Komunikasi (iDEC), UPM

Semua Panelis, Penceramah, Demonstrator dan Responden

Dan semua individu yang terlibat secara langsung atau tidak langsung dalam menjayakan majlis ini.

## Terima Kasih

## HUBUNGI KAMI



03-97692750



myageing@upm.edu.my



<https://myageing.upm.edu.my/>



<https://www.facebook.com/MyAgeing/>



[@myageingofficial](https://www.instagram.com/myageingofficial)



[INSTITUT PENYELIDIKAN PENUAAN MALAYSIA / UPM](https://www.youtube.com/institutpenyelidikanpenuaanmalaysia)