

FUN WALK SINAR HARIAN 16



Jamaludin bersama keluarganya dalam program Fun Walk Sinar Harian 16.

Warga emas seronok, ahli keluarga gembira

(1 Ogos 2022) Sinar Harian, PG

KUALA LUMPUR - Minat mendalam sukan maraton menjadi faktor utama yang mendorong seorang warga emas untuk menyertai Fun Walk Sinar Harian 16.

Mazlan Kidam berkata, sebelum Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) dilaksanakan di negara ini, dia sering menyertai program-program sukan yang diadakan.

Mazlan, 67, yang berasal dari Cheras itu berkata, faktor usia bukanlah alasan buat dirinya tidak bersukan, malah seharusnya menjadi motivasi untuk kekal sihat dan cergas.

“Saya rasa bersyukur, Alhamdulillah kerana masih dikurniakan tenaga dan sihat tubuh badan. Contohnya apabila pergi solat di surau, orang lingkungan umur macam saya dah ada yang solat duduk atas kerusi tetapi saya tidak.

“Apa yang penting, kita kena jaga kesihatan. Pada masa yang sama, kita juga boleh beriadah dalam program-program seperti ini.

“Yang penting adalah minat masing-masing. Kalau ada minat, baru datang semangat untuk cuba,” katanya kepada *Sinar Harian* pada Ahad.

Lain pula ceritanya, Jamaludin Idris, 50, mengakui program tersebut merupakan acara sukan pertama yang disertai olehnya bersama keluarga.

“Sebelum ini, memang ada banyak program tetapi saya tidak dapat sertai sebab sibuk dengan komitmen kerja.

“Disebabkan saya dapat cuti pada hari ini (Ahad), jadi boleh sertai Fun Walk Sinar Harian 16 yang mana ia tempoh terbaik untuk luangkan masa dengan ahli keluarga dan warga kota,” ujarnya.

Sementara itu, peserta, Ruselawati Abu Hassan, 40, berkata, acara seumpama itu perlu dilaksanakan dengan lebih kerap bagi memastikan lebih ramai masyarakat menjaga kesihatan diri terutama selepas pandemik Covid-19.

Menurutnya, sebagai penggemar sukan lasak, dia dan suaminya tidak ketinggalan menyertai program-program sukan terutama melibatkan aktiviti bersama Dewan Bandaraya Kuala Lumpur (DBKL).

“Perasaan saya memang gembira sangat sebab selepas dua tahun kita tidak dapat berkumpul selepas pandemik Covid-19.

“Selain itu, kita pun boleh sertai juga program sampingan yang lain seperti zumba dan cabutan bertuah,” jelasnya.



MAZLAN



JAMALUDIN