

# AKTIVITI PAWE PUTRAJAYA



## BERASASKAN LIMA DIMENSI:

- Penuaan Menyokong  
Persekitaran dalaman dan luaran yang mesra warga emas bagi berfungsi dengan baik.
- Penuaan Sihat  
Usaha ke arah gaya hidup yang sihat dan membentuk sistem kesihatan yang lebih baik.
- Penuaan Positif  
Pegangan kepercayaan dan nilai positif sebagai tunjang kehidupan dan jati diri.
- Penuaan Aktif  
Proses mengoptimumkan peluang dan penglibatan warga emas dalam keluarga dan masyarakat untuk meningkatkan kesejahteraan.
- Penuaan Produktif  
Penglibatan warga emas untuk menyumbang dalam bentuk aktiviti kerja bergaji atau sukarela.

# AKTIVITI PENUAAN MENYOKONG

- Mesyuarat Pengurusan/Jawatankuasa bagi Perancangan dan Pelaksanaan Aktiviti.
- Mesyuarat dengan Rakan Strategik bagi Perancangan dan Pelaksanaan Aktiviti Bersama.
- Menganjurkan Bengkel Penyediaan dan Kajian Semula Pelan Strategik PAWE Putrajaya.
- Bekerjasama dengan MMU bagi Program PAWE Timebank – <https://pawetimebank.com>.
- Membangun dan Mengemaskini Laman Sesawang PAWE Putrajaya – <https://www.paweputrajaya.com>.
- Kembara Ilmu ke Global Senior Care Centre di Singapura.
- Seminar Kesedaran Covid-19 dan Cybersecurity Laws.
- Mengemaskini Pangkalan Data Ahli.
- Program Penuaan di Era Digital.
- Program Kerjasama dan Menandatangani MOU antara PAWE Putrajaya dengan Institut Penyelidikan Penuaan Malaysia (MyAgeing) UPM.



# AKTIVITI PENUAAN SIHAT

- Senaman Kecergasan untuk Warga Emas.
- Program Kesihatan Saringan Kanser.
- Program Intergenerasi Bersama Pelajar UKM – *‘Putting the Gold in the Old’*.
- Bengkel Intervensi Memori dan Terapi Kesunyian.
- Seminar Kesedaran Dementia dan Alzheimer.
- Program Emas Di Usia Emas @UPM.
- Program Senam Emas PAWE Putrajaya.
- Aktiviti *Brisk Walk*.
- Program Kesihatan Kecerdasan Mental.
- Program Intergenerasi Bersama Pelajar UPM – *‘Bahagia Di Hari Tua’*.



# AKTIVITI PENUAAN POSITIF

- Pengajian Sepanjang Hayat - Bustan Al Ilm @UIAM.
- Pengajian Sepanjang Hayat - Bustan Al Amali @UIAM.
- Kelas Pengajian Islam Konsep Pondok Moden.
- Kelas Al Quran (Setiap Hari Selasa dan Rabu).
- Program Literasi Digital Warga Emas Untuk Modul *eRezeki* oleh JKM dengan Kerjasama Malaysia Digital Economy Corporation (MDEC).
- Majlis Khatam Al-Quran.
- Sekolah Warga Emas (SWE).



# AKTIVITI PENUAAN AKTIF

- Karnival Warga Emas.
- Kembara Ilmu ke Segamat, Kluang dan Singapura.
- Bantuan Kepada Ahli Mangsa Banjir.
- Program Intergenerasi Bersama Pelajar UPM, UKM dan MMU.
- Kelas Memasak/Kelas Gubahan.
- Hari Keluarga (Sukan dan Rekreasi).



# AKTIVITI PENUAAN PRODUKTIF

- *Entrepreneurial Mindset Development Through Intergenerational Crowdfunding* Bersama MMU.
- Program Kebun Bandar.
- *Gerontourism* – Pemandu Pelancong @Warga Emas.
- Program *HomeGardening*.
- Program Pendayaupayaan Kewangan Untuk Wanita Matang Melalui Pembangunan Keusahawanan Integrasi Pertanian Tanpa Tanah (PeTaH) Sayuran dan Penternakan Lebah Kelulut @UPM.
- Program WEPA@PAWE (Warga Emas Pintar Akuaponik) @UPM.

