

IMBAU KEGEMILANGAN MELAKA

100 warga emas sertai program 10,000 Langkah Inter Generasi menyusuri Sungai Melaka

Oleh Nazri Abu Bakar
rencana@hmetro.com.my

Seramai 100 warga emas berusia 60 tahun ke atas menyertai Program 10,000 Langkah Inter Generasi menyusuri Sungai Melaka sambil mengimbau sejarah kegemilangan negeri berkenaan.

Lebih menarik walaupun terpaksa bermandi peluh, memanjat tangga dan berjalan dalam cuaca panas namun mereka mampu menamatkan jarak laluan sejauh kira-kira 4.8 kilometer dari Taman Rempah Pengkalan Rama ke Jeti Samudera Bandar Hilir.

Sebelum memulakan perjalanan mereka menyertai senamrobik yang turut membabitkan pelbagai peringkat usia termasuk pelajar sekolah rendah, menengah dan institusi pengajian tinggi.

Program itu dianjurkan Pertubuhan Pengurusan Warga Emas (PAWE) Pusat Tranformasi Bandar (UTC), Angkatan Koperasi

Kebangsaan Malaysia Berhad (Angkasa) dan Kelab Pengamal Media Melaka (Pendika).

Majlis perasmian disempurnakan Exco Hal Ehwal Wanita, Pembangunan Keluarga dan Kebajikan, Datuk Kalsom Nordin.

Turut hadir pengerusi Angkasa Datuk Abdul Fattah Abdullah dan

Pengerusi PAWE Ab Rahim Md Tawel.

Ab Rahim berkata, semua peserta juga sempat meninjau dan melihat lokasi bersejarah sepanjang sungai berkenaan termasuk keindahan Kampung Morte, Bangunan Merah dan kesan sejarah yang pernah diterokai negeri terbabit.

"Apa yang



KALSOM menyempurnakan majlis perasmian Program 10,000 Langkah Inter Generasi menyusuri Sungai Melaka.



PESERTA melihat kesan sejarah Bandar Hilir.



JALAN kaki 10,000 Langkah Inter Generasi menyusuri Sungai Melaka.

membanggakan walaupun buat pertama kali menyertai program sedemikian namun peserta warga emas ada yang berusia hampir 80 tahun kental untuk menghabiskan perjalanan.

"Program juga mengeratkan hubungan silaturahim antara warga emas dan pelbagai generasi serta kaum untuk mengekalkan tahap kesihatan yang baik dalam kalangan komuniti," katanya.

Peserta Razali Yasin, 64, dari Bukit Katil pula berkata, pendekatan program juga antara lain bertujuan mengawal berat badan mengurangkan stress, menyihatkan jantung dan merendahkan paras kolesterol.

"Malah ia juga bertujuan mengurangkan risiko penyakit diabetes walaupun selepas berjalan ramai yang mengalami kejang otot, namun di anggap mencabar menerusi jarak dan cuaca.

"Program ini menjadi titik permulaan buat peserta untuk mengekalkan kesihatan yang konsisten dan melihat keindahan alam semula jadi," katanya.

Seterusnya, peserta kembali ke Taman Rempah menaiki Melaka River Cruise (MRC) sekali gus melepaskan kepenatan menyedut udara segar di sepanjang Sungai Melaka.

Abdul Fattah pula berkata, program berkenaan sempena sambutan Jubli Emas Angkasa peringkat negeri Melaka membabitkan 200 peserta keseluruhan.

"Program-program sedemikian disalurkan kepada Angkasa negeri dengan menganjurkan aktiviti seperti itu bagi mempromosi peranan koperasi terhadap pembangunan ekonomi negara," katanya.