

# Pameran galak penuaan sihat dilancar di Queenstown

DARIPADA gimnasium mesra warga emas kepada peranti pemanfaatan kesihatan di rumah, orang ramai boleh memberikan pandangan mereka mengenai inisiatif yang disasarkan untuk membantu mereka menjalani gaya hidup lebih sihat dan aktif.

Penduduk Queenstown boleh melihat pelbagai daya usaha yang boleh menggalak penduduk hidup lebih sihat melalui pameran di Health District@Queenstown yang dilancarkan di Stirling Road semalam.

Pameran itu adalah kerjasama antara Lembaga Perumahan dan Pembangunan (HDB), Sistem Kesihatan Universiti Nasional (NUHS) dan Universiti Nasional Singapura (NUS) dan bertujuan untuk menggalakkan penuaan masyarakat yang sihat.

Salah satu inisiatif yang warga emas boleh lihat dahulu termasuk satu laluan kecergasan di sepanjang Mei Ling Street, yang dijadual dilancarkan tahun depan, lapor *The Straits Times*.

Laluan kecergasan itu akan mengetengahkan peralatan untuk meningkatkan kekuatan, mobiliti dan keseimbangan seiring maklumat



## **GALAK PENUAAN SIHAT:** (Dari kiri)

Encik Eric Chua, Setiausaha Parlimen Kanan (Kebudayaan, Masyarakat dan Pembangunan Sosial dan Keluarga), Encik Tan dan Cik Rahayu menyaksikan bagaimana seorang penduduk mencuba sukan 'floor curling' di pameran di Queenstown. – Foto ZAObAO

mengenai kesihatan dan kecergasan.

ia akan diletakkan di papan tanda dalam pelbagai bahasa di sepanjang laluan tersebut.

Warga emas juga boleh menantikan program latihan kekuatan yang dipanggil Gym Tonic. Ia melibatkan mesin senaman yang direka khas untuk penduduk lebih berusia.

Kawasan Queenstown adalah bandar satelit pertama dan tertua di Singapura.

Ia dijadikan daerah kesihatan oleh pelbagai pihak berkepentingan – seperti HDB, NUHS dan NUS – yang telah memulakan program perintis untuk menyokong penduduk

menjalani kehidupan lebih sihat dan produktif.

Buat masa ini, ia mempunyai antara penduduk tertua di Singapura, dengan hampir seorang daripada setiap empat penduduk berusia 65 tahun dan ke atas.

Menteri Negara Kanan (Pembangunan Negara merangkap Perhubungan dan Penerangan), Encik Tan Kiat How, yang meninjau pameran itu semalam berkata:

“Rakyat Singapura hidup lebih lama, dan sedang kita hidup dengan jangka hayat yang lebih panjang, kita mahu ramai warga emas hidup dengan lebih sihat, bahagia dan berdiska-

ri.”

Menurut beliau, adalah penting untuk membawa kemudahan dan khidmat penjagaan lebih dekat dengan tempat tinggal warga emas.

“Kawasan kesihatan di Queenstown akan menyatukan unsur persekitaran binaan, pendekatan penjagaan baru dan inovasi teknologi untuk mencuba idea-idea terkini dan bereksperimen dengannya,” ujar beliau.

Setiausaha Parlimen Kanan Kesihatan, Cik Rahayu Mahzam, yang turut berada di pameran itu, menambah ini adalah peluang baik untuk melihat usaha yang dilancarkan untuk menggalakkan penduduk supaya menjadi lebih aktif.

“Pada masa akan datang, jika strategi ini berjaya dan jika ia boleh membantu orang ramai, ia berpotensi untuk dikembangkan ke kawasan lain,” ujar beliau.

Penduduk Queenstown, Cik Saliha Abubakar, 64 tahun, menghargai adanya pameran itu yang menyediakan wadah bagi dirinya memberikan maklum balas dalam usaha menjadikan warga emas lebih aktif.

Pekerja pembersihan secara sambilan itu menambah: “Saya bersenam secara kerap dengan saudara perempuan dan ipar. Maka saya ghairah menantikan apa yang akan dibawa ke Queenstown. Sebagai warga senja, kesihatan harus menjadi keutamaan dan saya gembira aspek ini diberi perhatian.”

Orang ramai boleh memberikan maklum balas mereka melalui pameran tersebut, yang akan berlangsung sehingga 11 Julai.