



PUSPANITA

PERSATUAN SURI DAN ANGGOTA WANITA PERKHIDMATAN AWAM MALAYSIA

Rumah PUSPANITA : JKR 5171, Jalan Hose, 50460 Kuala Lumpur .

Tel : 03-2142 1332, 03-21482625, 03-21459425 Fax :03-2144 2996

Bangunan PUSPANITAPURI : Lot PT 2280-2283, Persiaran Seri Perdana Percint 10, 65520 Putrajaya.

Tel : 03-8884 0300 Fax 03-8888 6475

Ruj. Kami : PNT.P.700-8/14 Jld. 2 (33)

Tarikh : 14 November 2022

SEMUA AHLI MAJLIS TERTINGGI PUSPANITA

SEMUA AHLI JAWATANKUASA KERJA TERTINGGI PUSPANITA

SEMUA SETIAUSAHA PUSPANITA CAWANGAN

YBhg. Puan Sri/ Datin Seri/ Datuk/ Dato'/ Datin Sri/ Datin/ Dr./ Puan,

SEMINAR KECERGASAN PUSPANITA TAHUN 2022 – CERGAS DAN SIHAT: MULAKAN SEKARANG

Dengan segala hormatnya saya merujuk kepada perkara di atas.

2. Laporan Tinjauan Kebangsaan Kesihatan dan Morbiditi (NHMS) bagi tahun 2020 terhadap tahap kesihatan penduduk di Malaysia menunjukkan terdapat trend peningkatan dalam penyakit tidak berjangkit (NCD) dan faktor risiko NCD. Peningkatan ini adalah dikaitkan dengan gaya hidup yang tidak aktif dan tidak sihat. Bagi meningkatkan kesedaran ahli dan masyarakat untuk melakukan aktiviti kecergasan, PUSPANITA Kebangsaan dengan kerjasama Biro Sukan dan Rekreasi akan menganjurkan **Seminar Kecergasan PUSPANITA Tahun 2022** dengan tajuk “**Cergas dan Sihat: Mulakan Sekarang**”. Butiran program adalah seperti berikut:

Tarikh : 23 November 2022 (Rabu)
Masa : 9.00 pagi – 1.00 tengah hari
**Konsep : Secara dalam talian menerusi Facebook Live
PUSPANITA Kebangsaan**

3. Sehubungan itu, PUSPANITA Kebangsaan memohon kerjasama daripada pihak YBhg. Puan Sri/ Datin Seri/ Datuk/ Dato'/ Datin Sri/ Datin/ Dr./ Puan untuk **membuat hebahan kepada semua ahli cawangan dan biro masing-masing** bagi menyertai seminar ini. Bersama-sama ini disertakan atur cara program untuk makluman semua. Penyertaan dalam seminar ini boleh dikira sebagai **satu (1) hari berkursus dan sijil penyertaan akan disediakan sewaktu program berlangsung**. Sebarang pertanyaan mengenai perkara ini boleh dikemukakan kepada Cik Anith Zarifah binti Abdul Halim di talian 03-8884 0318/ 0315/ 0305 atau e-mel ke persatuan.pk@1govuc.gov.my.

4. Kerjasama dan keprihatinan pihak YBhg. Puan Sri/ Datin Seri/ Datuk/ Dato'/ Datin Sri/ Datin/ Dr./ Puan bagi menjayakan program ini amat dihargai dan didahului dengan ucapan terima kasih.

Sekian.

“WANITA SEPAKAT NEGARA MENINGKAT”

Saya yang menjalankan amanah,



(NUR HAYATI BINTI ABDUL KARIM)

Setiausaha Agung PUSPANITA

b.p: Yang DiPertua PUSPANITA

s.k.:

- i. Yang DiPertua
- ii. Bendahari Agung
- iii. Setiausaha Eksekutif
- iv. Pengerusi Biro Sukan dan Rekreasi
- v. Fail

ATUR CARA
SEMINAR KECERGASAN PUSPANITA TAHUN 2022
CERGAS DAN SIHAT: MULAKAN SEKARANG

Tarikh : 23 November 2022 (Rabu)
Masa : 9.00 pagi – 1.00 tengah hari
Konsep : Secara dalam talian menerusi *Facebook Live*
PUSPANITA Kebangsaan

WAKTU	PERKARA
8.55 pagi	Tayangan video
9.00 – 10.00 pagi	Sesi 1 PAR-Q+, anda bersedia dan selamat untuk bersenam?
10.00 – 10.50 pagi	Sesi 2 Ada Apa Pada Label Makanan?
10.50 -11.00 pagi	Rehat
11.00 – 12.00 tengah hari	Sesi 3 Rekreasi Asas, Jom Mulakan!
12.00 – 1.00 tengah hari	Sesi 4 Kecergasan? Anda Mahu atau Anda Mesti?
	Sesi 5 Kuiz