

Laporan Kemajuan Pelaksanaan

Karnival Kesihatan Wellness for All (Wellness4ALL)

#wellness4ALL

Emmy Farha Alias

Anni Mitin

Zakirah Othman

Anizan Isahak

Elizabeth Gimbad

Ainu Husna MS Suhaimi

Mohd Naim Razak

Laporan kemajuan pelaksanaan (laporan semasa) yang dikemukakan kepada

Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM)



Persatuan Agroekologi Malaysia (SRI-Mas)

44, Jln Kajang 1, Taman Sri Kajang

43000 Kajang, Selangor

4 Jun 2024

Kandungan

1. Pengenalan	3
2. Pelaksanaan Program	3
3. Aktiviti/Program	4
4. Kesimpulan	5
Lampiran	8

Senarai Rajah

Rajah 1: Poster Karnival Kesihatan	4
Rajah 2: Peserta Program Wellness4ALL	6
Rajah 3: Saringan Kesihatan	6
Rajah 4: Gaya Sihat 1 - Senamrobik	7
Rajah 5: Gaya Sihat 2 – Makanan bukan Terproses	7

Lampiran

Lampiran 1: Aturcara Program	8
Lampiran 2: Maklumat Ringkasan Tambahan	9
Lampiran 3: Maklumat Ringkasan Tambahan	14

**Laporan Kemajuan Pelaksanaan
Karnival Kesihatan “Wellness4ALL”**

Nama Program	: Karnival Kesihatan Wellness for All (Wellness4ALL)
Lokasi	: Pasir Putih Resort, Kampung Pasir Putih, 44000 Kerling, Selangor
Tarikh	: 4 Mei 2024 (Sabtu)

1. Pengenalan

Persatuan Agroekologi Malaysia (SRI-Mas) merupakan sebuah NGO yang berperanan untuk memperkasakan masyarakat dengan membudayakan hidup sihat melalui sistem makanan sihat dan lestari. Sistem ini menggunakan bahan dari alam persekitaran yang sihat dan bebas pencemaran melalui pendekatan agroekologi. Sehubungan dengan itu, SRI-Mas telah merangka satu program karnival kesihatan yang dilaksanakan secara *one-off* dan menerapkan elemen ANMS iaitu Promosi dan Pendidikan, Pemerksaan dan Penilaian. Tujuan utama karnival ini adalah untuk meningkatkan tahap kesedaran tentang faktor risiko kesihatan *non-communicable diseases* (NCDs), kemurungan dan tekanan terhadap Kumpulan Sasar dan cara pencegahan dengan mengamalkan gaya hidup, pemakanan dan persekitaran yang sihat. Program ini diadakan pada 4 Mei 2024 di Pasir Putih Resort, Kampung Pasir Putih, Kerling, Selangor.

2. Pelaksanaan Program

SRI-Mas telah membuat satu poster seperti dalam Rajah 1 untuk mempromosikan program Wellness4ALL. Promosi program ini dilakukan dalam pelbagai platform media sosial termasuk Kumpulan *WhatsApp* dan *Facebook*. Seramai 153 orang peserta telah mendaftar untuk menyertai program ini secara atas talian dengan menggunakan [Google Form \(W1-Penyertaan Karnival Kesihatan Wellness4ALL - Google Forms\)](#) atau ketua kampung. Senarai peserta dari komuniti setempat telah dikumpulkan oleh Penghulu Kanan Mukim Kalumpang (En. Mohd Ezham bin Mohd Azmi) dan Ketua Kampung Hulu Bernam Selatan (En. Md Tajuddin bin Hj. Salim). Seramai 68 orang peserta dari Kumpulan B40 telah diterima dari Mukim Kalumpang. Pada 4 Mei 2024, seramai 71.2% atau 109 peserta telah menghadiri karnival tersebut.

Seramai 17 orang wakil dari Klinik Kesihatan Kalumpang yang diketuai oleh Dr. Aidi bin Zaharudin (Pakar Perubatan Keluarga Klinik Kesihatan Kalumpang) dan dua orang wakil dari ProtectHealth Corporation Sdn. Bhd. yang, diketuai oleh Dr. Priyaa Thiruchelva telah hadir bagi menjayakan program saringan kesihatan di bawah Inisiatif Saringan Kesihatan Kebangsaan (NHSI) dan saringan Pap Smear kepada semua peserta. Klinik Kesihatan Kalumpang telah menyediakan kenderaan untuk membawa 10 orang peserta dari Hulu Bernam.



Rajah 1: Poster Karnival Kesihatan

3. Aktiviti/Program

Pelbagai aktiviti telah dianjurkan untuk gaya hidup sihat dan amalan agroekologi bermula dengan senamrobik, saringan kesihatan, ceramah kesihatan, tayangan video, perbincangan kumpulan berfokus, pertandingan mewarna (kanak-kanak), permainan sihat agroekologi, Qigong, kuiz kesihatan dan demonstrasi teknik membasuh sayuran dan buah-buahan yang terdedah pada sisa racun atau bahan kimia. Aturcara program yang lengkap dilampirkan dalam Lampiran 1. Kemeriahan program ini semakin bertambah apabila peserta berpeluang bersantai melalui program lawatan sambil menjelajah sungai di samping menghargai suasana alam sihat dengan keindahan alam

semula jadi. Peserta juga turut dihidangkan amalan makanan sihat dan makanan bukan terproses, di samping merasai keunikan beras merah, hitam dan putih warisan Kampung Serasot dari Sarawak.

Secara ringkasnya, aktiviti yang diadakan dalam program Wellness4ALL adalah seperti berikut:

- a) Daftar Kehadiran
- b) Saringan Kesihatan
- c) Gaya Sihat 1: Sihat Fizikal
 - i) Senamrobik
 - ii) Gerak Khas
- d) Hidangan pagi *Whole Food*
- e) Tayangan Video
- f) Pertandingan Mewarna - kanak-kanak
- g) Gaya Sihat 2: Makanan bukan Terproses
- h) Gaya Sihat 3: Motivasi Sihat Minda (Ceramah dan perbincangan kumpulan)
- i) Permainan Sihat Agroekologi
- j) Gaya Sihat 4: Amalan Sihat dan Makanan Selamat (ceramah, demo dan kuiz)
- k) Hidangan tengahari
- l) Kuiz Kesihatan dan *Lucky Draw*
- m) Gaya Sihat 5: Gerak Sihat dan Qigong
- n) Gaya Sihat 6: Ceramah (Awas Jangan Lalai 3 serangkai)
- o) Lawat Kiosk: Celik/Lawatan sambil belajar
- p) Gaya Sihat 7: Hargai Suasana Alam Sihat
- q) Gaya Sihat 8: Gaya SRI-Mas dan Amalan Agroekologi

Rajah 2-5 menunjukkan sebahagian dari aktiviti yang diadakan pada 4 Mei 2024. Maklumat tambahan mengenai program ini juga di lampiran dalam Lampiran 2.

4. Kesimpulan

Karnival Kesihatan Wellness4ALL (#wellness4ALL) merupakan satu program *one-off* yang dianjurkan oleh Persatuan SRI-Mas dan dibiayai oleh Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM). Semua aktiviti yang dirancang telah dilaksanakan dengan lancar dan dapat meningkatkan tahap kesedaran tentang faktor risiko kesihatan *non-communicable diseases* (NCDs), kemurungan dan tekanan serta cara

pencegahan dengan mengamalkan gaya hidup, pemakanan dan persekitaran yang sihat. Selain itu juga, penglibatan ahli SRI-Mas, NGO lain, orang awam dan komuniti setempat dapat meningkatkan jaringan dan kerjasama sekaligus mengeratkan hubungan sesama ahli dan peserta lain.



Rajah 2: Peserta Program Wellness4ALL



Rajah 3: Saringan Kesihatan



Rajah 4: Gaya Sihat 1 – Senamrobik



Rajah 5: Gaya Sihat 2 – Makanan bukan Terproses

Lampiran

Lampiran 1: Aturcara program

Karnival Kesihatan Wellness4ALL
4 Mei 2024 (Sabtu)

Pasir Putih Resort, Kerling, Selangor

Master of Ceremonies:
• Rose Maria Ira Ahmad Jaisani + Emmy Farha Alias + Dr. Anni Mitin

Aturcara

Waktu	Kegiatan	Pembawa Acara
7.45 pagi – 8.45 pagi	Daftar kehadiran Rujukan kepada pendaftaran awal Health Passport Check-in Hidangan Pagi Whole Food	SRI-Mas
8.00 pagi – 1.00 petang	SARINGAN KESIHATAN oleh Pejabat Kesihatan Daerah Hulu Selangor & Protect Health. (aktiviti dengan pengurusan saringan mengikut giliran semasa Program Wellness4ALL berjalan)	Nurulfitri Amir Muhammad + Mohd Naim Razak
8.45 – 9.00 pagi	Taklimat program Dr. Anni Mitin, Timb. Presiden SRI-Mas.	Rosnawati Roskay Mhd Nasir + Dr. Siti Hajar Ahmad
9.00 – 9.40 pagi	GAYA SIHAT 1: Shah Fizikal • Senamrolik • Gerak khas	Dr. Norida Mazlan + Dr. Amir Farid Isahak
9.40 – 9.55 pagi	Hidangan pagi Whole Food • Tayangan Video KKM-ANIMS "Obesiti Kanak-kanak dan Remaja" (1:28)	Emmy Farha Alias
10.00 – 11.30 pagi	Pertandingan Mewarna (Kanak-kanak)	
9.55–10.25 pagi	GAYA SIHAT 2: Makanan bukan terproses (Whole Food) • Dr. Nurul Shida Saari • Perkongsian: Dr. Nurul Shida Saari - Makanan dan Alahan makanan • Analisa makanan & label makanan • Kulit • Tayangan video ANMS-KKM "Pemilihan Makanan Sihat Semasa Makan Di Luar" (0:39)	Dr. Nurul Shida Saari
10.25–11.40 pagi	GAYA SIHAT 3: Motivasi Sihat Minda (Mental Health Resilience, coping with triggers and externalities) • Rozelle Razali Wong • Role-play & Aktiviti kumpulan • Daring Telnik 3R • Kuiz	Rozelle Razali Wong

Persekitaran Sihat

Makan Secara Sihat

SABTU 4hb Mei 2024 Wellness4ALL

Waktu	Kegiatan	Pembawa Acara
11.40 – 12.30 pagi	Permainan Sihat Agroekologi • NurFitri Amir Muhammad + Mohd Naim Razak • Teko bunti haiwan • Rantau makanan • Permainan pemeliharaan & pemutiharaan	NurFitri Amir Muhammad + Mohd Naim Razak
12.30 – 1.00 petang	GAYA SIHAT 4: Amalan Sihat & Makanan Selamat • BioRhythm • Eye stimulation • Demo kurangkan sisa racun perosat pada sayuran • Kuiz Minda Cerdas Hidup Cergas (BioRhythm: Prevention is better than cure!)	Dr. Norida Mazlan
1.00 – 2.00 petang	Hidangan tengahari Whole Food Kuli Keshatan & Lucky Draw • Dr. Alia Husna MS Suhaimi	Alia Husna MS Suhaimi
2.00 – 3.20 petang	GAYA SIHAT 5: Gerak Sihat & Qigong • Dr. Norida Mazlan + Dr. Amir Farid Isahak	Dr. Norida Mazlan + Dr. Amir Farid Isahak
3.20 – 4.00 petang	GAYA SIHAT 6: Awasi Jangan Lalai 3-Serangkai! • Dr. Amir Farid Isahak	Dr. Amir Farid Isahak
4.00 – 4.15 petang	Hidangan Petang Whole Food	
4.15 – 5.00 petang	Lawat Kiosk Celik Wellness4ALL • Stam (shop) Wellness4ALL Health Passport flawatan sambil belajar ke 4 stesen Wellness4ALL • Health Passport Check-out	
5.00 – 6.00 petang	GAYA SIHAT 7: Hargai Susana Alam Sihat • Dr. Nurul Shida Saari (jelajah sungai, kenali tumbuhan dan kehidupan di alam sekelling)	Nurul Shida Saari
6.00 – 9.00 malam	Sesi Post-mortem Program JK Wellness4ALL, Ahli SRI-Mas & Rakan Pengajar Bersama • Syahaneem Mohamad Zainalabidin • Maklumbalas Gaya Sihat 1 - 7 • Tayangan video ANMS-KKM "Kesedaran Kebersihan Persekitaran" (2:36) • Hidangan Malam Whole Food • Health Passport Check-out	Syahaneem Mohamad Zainalabidin
Ucapan Penutup Emmy Farha Alias, President SRI-Mas		Emmy Farha Alias

Program Wellness4ALL
Persekutuan Agroekologi Malaysia SRI-Mas
(Malaysian Agroecology Society SRI-Mas)
www.srimas.com

Pengaruh bantama

PROTECTHEALTH

IUBER

PUSAT PENGALAMAN HEDONIK DAN LITERASI KESIHATAN

Universiti Utara Malaysia

Lampiran 2: Maklumat Ringkasan Tambahan

BIDANG KEUTAMAAN	<u>Sihat Fizikal</u>
BERDASARKAN SEGMENT	<u>Sihat Minda</u>
5 SIHAT	<u>Persekutuan Sihat</u> <u>Makan Secara Sihat dan Selamat</u>
KUMPULAN SASAR	Boleh pilih lebih daripada satu (1) yang mana berkaitan <u>Kanak-Kanak</u> <u>Remaja</u> <u>Belia</u> <u>Warga Emas</u> <u>Masyarakat Umum</u>
NEGERI (PELAKSANAAN AKTIVITI)	Selangor
TEMPAT/ LOKASI PELAKSANAAN PROJEK	Pasir Putih Resort, Kerling, Hulu Selangor
TARIKH MULA PROJEK	4 Mei 2024
TARIKH TAMAT PROJEK	4 Mei 2024
JUMLAH BANTUAN KEWANGAN YANG DILULUSKAN (RM)	RM9,200.00
JENIS PROJEK YANG DILAKUKAN	<u>Aktiviti secara ONE-OFF</u>
JENIS AKTIVITI DILAKUKAN	Mini Karnival Kesihatan Wellness4ALL
KEKERAPAN	Satu (1) Program satu hari diadakan pada 4hb Mei 2024 (Sabtu).
JUMLAH PESERTA YANG TERLIBAT UNTUK KESELURUHAN SESI/ SIRI	109

SENARAIKAN RAKAN KOLABORASI DALAM MENJAYAKAN PROJEK/ AKTIVITIINI	<ul style="list-style-type: none"> ● Pejabat Kesihatan Daerah Hulu Selangor ● ProtectHealth Corporation Sdn. Bhd. (PHCorp) ● Pusat Pengajian Pengurusan Teknologi dan Logistik (STML), Universiti Utara Malaysia (UUM) ● <i>Natural Farming Association of Malaysia (NFAM)</i> ● Klinik Medik Taman Melawati Ampang ● <i>Women for Equality Association (WEA)</i> ● Forum Kedaulatan Makanan Malaysia (FKMM)
ULASAN PROJEK	
NYATAKAN SECARA RINGKAS KAEDAH DAN STRATEGI PELAKSANAAN PROJEK/ AKTIVITI	
	<p>Sebelum program</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mewujudkan AJK Pelaksana. - Melantik secara formal dan mengemaskini kertas kerja. - Mengenalpasti lokaliti komuniti untuk melaksanakan projek. - Mengenalpasti rakan kolaborasi (contoh: ProtectHealth,) wakil komuniti dan penduduk. - Menghantar surat permohonan untuk mendapatkan khidmat nasihat dan kerjasama program. - Mendapat khidmat nasihat teknikal dari Kementerian Kesihatan Bahagian Pendidikan (Dr. Norul Izdia) dan Pejabat Kesihatan Daerah Hulu Selangor (PIC: Dr. Huda dan Dr. Syawakir). - Mendapat khidmat nasihat pelaksanaan saringan dari Pakar Perubatan Keluarga Klinik Kesihatan Kalumpang (PIC: Dr. Aidi bin Zaharudin). - Mempromosikan aktiviti melalui <i>Facebook</i> Pertubuhan, AJK Pelaksana, rakan kerjasama dan penduduk kampung. - Menghantar surat jemputan kepada wakil-wakil komuniti secara formal.

	<ul style="list-style-type: none"> - Menerangkan program dan aturcara program melalui media sosial (<i>WhatsApp</i>). - Mengadakan temujanji lawatan bersama dengan rakan kerjasama dan wakil-wakil ketua kampung. - Lawatan tapak bersama wakil Klinik Kesihatan Kalumpang dan rakan kolaborasi. - Memperkenalkan Program Kumpulan Sasar melalui wakil-wakil ketua penduduk secara bersemuka. - Promosi untuk menggalakkan komuniti membudayakan amalan kesihatan. - Meletakkan logo ANMS pada bahan-bahan promosi sebagai salah satu mempromosikan jenama ANMS dan juga mesej-mesej pembudayaan hidup sihat. - Mengiktiraf rakan kolaborasi melalui bahan promosi dan hebahan penggunaan logo dan nama. - Mewujudkan kumpulan <i>WhatsApp</i> peserta program. - Menyediakan bahan program dan aktiviti. - Menjalankan persiapan awal, gotong royong tempat. <p>Hari Kejadian</p> <ul style="list-style-type: none"> - Menerima tetamu melalui pendaftaran. - Memastikan program berjalan lancar.
LAIN-LAIN LAPORAN YANG DISYARATKAN DALAM KELULUSAN	
JUMLAH WAKIL PERTUBUHAN YANG BERDAFTAR SEBAGAI MyChampion	Sila lengkapkan senarai nama ahli yang mendaftar MyChampion di pautan berikut:  https://tinyurl.com/NGOMyChampion Rujuk lampiran B

JUMLAH HEBAHAN DAN PUBLISITI AGENDA NASIONAL MALAYSIA SIHAT (ANMS) MELALUI MEDIA SOSIAL	<p>Sila kemukakan lampiran bergambar dalam laporan.</p> <p><i>Facebook:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. https://www.facebook.com/photo?fbid=949886533661014&set=a.440440107938995 2. https://www.facebook.com/photo?fbid=950295340286800&set=a.440440107938995 3. https://www.facebook.com/SRIMASsociety/posts/pfbid02ewHao2PXVhVrEFry119HbFWnpKq7fn6kCzHWAKSpXXPqBpQKaY9W8BZWrCv9sjajl 4. https://www.facebook.com/SRIMASsociety/posts/pfbid02ewHao2PXVhVrEFry119HbFWnpKq7fn6kCzHWAKSpXXPqBpQKaY9W8BZWrCv9sjajl 5. https://www.facebook.com/SRIMASsociety/posts/pfbid0pjwkXYCAwpWPNrR41t6xwLipX8mvZoCWaFL7zv3A8AmmuLoofB7WiP4BZQ49pbpPl <p>Publisiti dari peserta: https://vt.tiktok.com/ZSFE2WWku/</p>
MEMPAMERKAN HEBAHAN DAN PUBLISITI BERKAITAN PELAKSANAAN AKTIVITI	<p><u>Ya</u></p> <p>Tidak</p> <ul style="list-style-type: none"> - Banner - Poster

Lampiran 3: Maklumat Ringkasan Tambahan

NO.	NAMA RASMI PERTUBUHAN	NAMA PENUH	NO. KAD PENGENALAN	EMAIL YANG DIDAFTARKAN	NO. TELEFON	NEGERI	TARIKH PENDAFTARAN / CATATAN
1	PERSATUAN AGROEKOLOGI MALAYSIA	ZAKIRAH OTHMAN	750721086020	zakirah@uum.edu.my	0195763037	SELANGOR	25/4/2024
2	PERSATUAN AGROEKOLOGI MALAYSIA	NURUL AZITA SALLEH	780613-02-5746	azyta@uum.edu.my	0125888595	SELANGOR	10/5/2024
3	PERSATUAN AGROEKOLOGI MALAYSIA	ELIZABETH GIMBAD	860828435822	eli.gimbad@gmail.com	01156238671	SELANGOR	TELAH DAFTAR TETAPI TIDAK BERJAYA
4	PERSATUAN AGROEKOLOGI MALAYSIA	NOORULSADIQ IN AZBIYA BINTI YAACOB	780327-09-5022	noorulsadiqin@gmail.com	0195929107	SELANGOR	10/5/2024
5	PERSATUAN AGROEKOLOGI MALAYSIA	ANIZAN BINTI ISAHAK	570302715058	contact@sri-mas.com	0193327053	SELANGOR	10/5/2024
6	PERSATUAN AGROEKOLOGI MALAYSIA	NORIDA MAZLAN	720513015028	norida72@gmail.com	0176591016	SELANGOR	10/5/2024
7	PERSATUAN AGROEKOLOGI MALAYSIA	WAN NORIAH WAN RAMLI	560527035636	minhousecampkb@gmail.com	0139228440	KELANTAN	10/5/2024
8	PERSATUAN AGROEKOLOGI MALAYSIA	ROZELLA BINTI RAZALI WONG	721017145012	raishanassa09@gmail.com	0129423714	SELANGOR	

Lampiran 3: Maklumat Ringkasan Tambahan (samb.)

NO.	NAMA RASMI PERTUBUHAN	NAMA PENUH	NO. KAD PENGENALAN	EMAIL YANG DIDAFTARKAN	NO. TELEFON	NEGERI	TARIKH PENDAFTARAN / CATATAN
9	PERSATUAN AGROEKOLOGI MALAYSIA	SUNNY GOH ENG GIAP	801008075411	sunnygoh@gmail.com	0199383968	SELANGOR	17/05/2024
10	PERSATUAN AGROEKOLOGI MALAYSIA	AINU HUSNA M S SUHAIMI	730708145120	ainusuhami@gmail.com	0123072258	SELANGOR	
11	PERSATUAN AGROEKOLOGI MALAYSIA	MUHAMAD ZANINI MAHAMOOD	551226035013	minhousecampkb@gmail.com	0139114440	SELANGOR	10/5/2024
12	PERSATUAN AGROEKOLOGI MALAYSIA	NUR BADRIYAH KAMARUL ZAMAN	870308055374	nurbadriyah87@gmail.com	017246 9656	SELANGOR	10/5/2024