

ONTHEMOVE

**PROJEK KERJASAMA
PERKONGSIAN
AWAM-SWASTA (PPP)**

di antara Kementerian kesihatan
dan Gleneagles JPMC SDN Bhd

**KINI KESEMUA KEMENTERIAN
MEMAINKAN PERANAN
DALAM MENDOKONG
MELAKSANAKAN PROGRAM
WAH BAGI SESI TAHUN
2020/2021**



HAPPY ENVIRONMENT AND LIFESTYLE

**PROGRAM HAPPY
ENVIRONMENT AND
HEALTH (HEAL) 2.0**



WORKPLACE AND HEALTH PROGRAMME



WAH & HEAL Programme



@wah_heal



t.me/WAHprogramme

Senarai Kandungan

- 2** Projek Kerjasama Awam-Swasta (PPP)
- 3** Kenali Team WAH
- 4** Program WAH Sesi 2020-2021
- 5** Program WAH Sesi 2019-2020
- 6** Pemenang Cabutan Bertuah Bagi Sesi 2019-2020
- 7** Kini kesemua Kementerian memainkan peranan dalam mendokong melaksanakan Program WAH Bagi Sesi 2020-2021
- 8** Bengkel & Latihan Bagi Pegawai-Pegawai Fokal 2020-2021
- 9** Aktiviti yang dijalankan semasa Program WAH Sesi 2020-2021 di Kementerian-Kementerian
- 12** Bengkel bagi jurulatih Kecergasan Fizikal
- 14** Program Happy Environment & Lifestyle (HEAL) 2.0
- 15** Kenali Duta Fizikal bagi sesi 2020-2021
- 16** Aktiviti Yang Dijalankan oleh Mukim Pengkalan Batu (MPB) Rider

Scan QR untuk Isu Pertama



PROJEK KERJASAMA AWAM-SWASTA (PPP)

DI ANTARA KEMENTERIAN KESIHATAN DAN GLENEAGLES JPMC SDN BHD



Satu perjanjian memorandum persefahaman (MoU) dimeterai oleh Kementerian Kesihatan dan Gleneagles JPMC Sdn Bhd pada 30 April 2020 bersamaan dengan 7 Ramadhan 1441H di Kementerian Kesihatan. MoU tersebut memperkenankan Gleneagles JPMC Sendirian Berhad untuk membiayai program Workplace And Health (WAH) dan Happy Environment and Lifestyle (HEAL) yang bertujuan untuk meningkatkan taraf kesihatan penduduk di negara ini, khususnya di tempat kerja dan di kalangan masyarakat.

Perlaksanaan penandatanganan MoU ini diadakan semasa penyerahan cek bernilai dua ratus lima puluh ribu ringgit sebagai usaha sama bersama Gleneagles JPMC Sendirian Berhad diatas kesinambungan dari Perkongsian Swasta-Awam (PPP) yang dilancarkan pada tahun lalu.

Hadir semasa penandatanganan tersebut ialah Yang Berhormat Dato Seri Setia Doktor Awang Haji Mohammad Isham bin Haji Jaafar, Menteri Kesihatan. Turut hadir ialah Dr. Hjh Norhayati bte Hj Kassim, Pengarah Pusat Promosi Kesihatan dan 'Izzul Hamzi bin Jomari, Ketua Pegawai Operasi Gleneagles JPMC. Cek itu disampaikan oleh Doktor Peter Tay, Ketua Pegawai Eksekutif Gleneagles JPMC kepada Doktor Awang Haji Zulaidi bin Haji Abdul Latif, Timbalan Setiausaha Tetap (Profesional) di Kementerian Kesihatan.

KENALI TEAM WAH



NELSON DENNIS
PAKAR PEMAKANAN



**UMMI SALMAH
BINTI AWG ARRIF**
PEGAWAI PELAJARAN KESIHATAN



**NUR'AFIYAH @ ZAINUN
BINTI HJ KURUS**
JURURAWAT



**SHARIZAN HAKIM
BIN HJ SHARBINI**
JURURAWAT



**PG MARDIANAWATY
BINTI PG ANAK HANAFIAH**
PEKERJA TINGKAT III



**MOHAMMAD SAHLAN
ZUHAIRI BIN ZAKARIA**
PEGAWAI DATA



**JUSTIN
TAN KIAN FOOK**
PEGAWAI PEMASARAN



**NOR HIDAYATUL NADIA
BINTI MOHD JEFFERY CHONG**
PEREKA GRAFIK



**MUHD NOR AZIZI ASRI
BIN NOOR-ASMALI**
PENOLONG DATA PEMERIKSA KESIHATAN



**NURUL ZAIREEN
BINTI MOHD AZLANI**
PENOLONG DATA PEMERIKSA KESIHATAN

DIBIMBING OLEH



DR HJH NORHAYATI BTE HJ KASSIM
KETUA PUSAT PROMOSI KESIHATAN



DR NORHAYATI BINTI AWG HJ AHMAD
PEGAWAI PERUBATAN KANAN



DR BIBINA TUTY UMAIRA BINTI HJ ABD HAMID
PEGAWAI PERUBATAN



Program WAH

Sesi 2020/2021

Bagi Warga Perkhidmatan Awam

Mengalakkan tempat kerja untuk menyediakan persekitaran dan tindakan yang menyokong pekerja untuk menjadi lebih aktif, mengamalkan pemakanan sihat, bebas dari rokok dan mempunyai kesejahteraan mental yang baik.

Bertujuan untuk mengukuhkan program kesihatan di tempat kerja, "Workplace Health Promotion Programme" (WHPP) di ke semua kementerian menjelang akhir tahun 2021

Bermanfaat dengan meningkatkan dan memperluaskan pengetahuan dan kecekapan mengenai gaya hidup sihat khususnya di tempat kerja, serta mempromosikan kegiatan fizikal untuk mengekalkan berat badan yang sihat dan akan menyumbang kesejahteraan yang positif

KOMPONEN

PEMERIKSAAN KESIHATAN

- Sukatan Indeks Jisim Badan (BMI)
- Sukatan tekanan darah

BENKEL KESIHATAN SECARA ONLINE

- Faktor risiko kardiovaskular (jantung dan strok) dan langkah-langkah berhenti merokok
- Pemakanan sihat
- Senaman dan cara hidup
- Kesihatan mental

30 SESI SENAMAN PERCUMA

- Daftar dengan fokal awda untuk menyertai sesi senaman berkumpulan selepas waktu bekerja secara percuma setiap minggu diketuai oleh studio kecergasan
- Bantuan dan sumber bagi mempromosi kegiatan fizikal seperti "mobility breaks" di tempat kerja



Lebih 40 hadiah untuk dimenangi!

CABUTAN BERTUAH



DAPATKAN MAKLUMAT TERKINI



wah_heal



WAH & HEAL Programme



<https://bit.ly/WAHprogramme>

WAH SESI 2019-2020

Program WAH mula dijalankan dengan 6 buah Kemnterian Kerajaan Brunei Darussalam yang terpilih.

Kementerian-kementerian terpilih bagi Program WAH sesi 2019-2020



Jabatan
Perdana
Menteri



Kementerian
Kewangan
dan Ekonomi



Kementerian
Hal Ehwal
Dalam Negeri



Kementerian
Sumber-Sumber
Utama dan
Pelancongan



Kementerian
Kesihatan



Kementerian
Pengangkutan
dan
Infokomunikasi



Rakan Kongsi bagi senaman dan bengkel sepanjang sesi 2019-2020



Sesi Senaman dijalankan di setiap kementerian mengikut jadual yang ditetapkan oleh jabatan/kementerian tersebut



'Focal Training' bagi yang terpilih di setiap kementerian yang menyertai sesi 2019-2020



Bengkel dan pemeriksaan kesihatan yang diadakan di kementerian. Pemeriksaan kesihatan dijalankan oleh "Focal Person" yang telah dilatih.



Taklimat untuk Focal Person (Orang tumpuan) dari kementerian-kementerian terpilih, diteruskan dengan latihan menggunakan peralatan pemeriksaan kesihatan (*Health Screening*); BMI Machine & Automated Blood Pressure Monitor.

Taklimat pertama diadakan pada 8 Julai 2019.

PEMENANG CABUTAN BERTUAH

Bagi Sesi 2019/2020



**EVE SULRINAH SULAIMAN
(PMO)**



**MASDI BIN MAZALI
(MOHA)**



**PG SHAH MAHADI
(PMO)**



- | | |
|---|------|
| 4. AMINURASHID HJ SHAHBUDIN ----- | MPRT |
| 5. JAHARI BIN HAJI GOMBAN ----- | MOHA |
| 6. MASLINDA MASRI ----- | MOHA |
| 7. NORHAKIMAH AWANG ----- | MOH |
| 8. HJH SURAYA HJ SUHAILEE ----- | MOH |
| 9. FAEZAH HJ SHAMSUDDIN ----- | MOH |
| 10. SITI NUR'RALINA HJ ABD HAMID ----- | MOH |
| 11. HJH SITI HAFSHAH BINTI HJ AHMAD ----- | MOHA |
| 12. HJ MD AZRI SUHAIMI B ABDULLAH ----- | MOFE |
| 13. ROHAYANI BT HJ CHUCHU ----- | MOHA |



KINI KESEMUA KEMENTERIAN MEMAINKAN PERANAN DALAM MENDOKONG MELAKSANAKAN PROGRAM WAH BAGI SESI 2020-2021



جاہتین فردان منتری
JABATAN PERDANA MENTERI
PRIME MINISTER'S OFFICE



کمنترین کواغن دان ایکنومی
KEMENTERIAN KEWANGAN DAN EKONOMI
MINISTRY OF FINANCE AND ECONOMY



کمنترین حال احوال دالم نکری
KEMENTERIAN HAL EHWAL DALAM NEGERI
MINISTRY OF HOME AFFAIRS



کمنترین سومبر ۲ اوتام دان قلنچوغن
KEMENTERIAN SUMBER-SUMBER UTAMA DAN PELANCONGAN
MINISTRY OF PRIMARY RESOURCES AND TOURISM



کمنترین قشغکوتن دان ایفو کومونیکاسی
KEMENTERIAN PENGANGKUTAN DAN INFOKOMUNIKASI
MINISTRY OF TRANSPORT AND INFOCOMMUNICATION



کمنترین کصیحتن
KEMENTERIAN KESIHATAN
MINISTRY OF HEALTH



کمنترین فرتاهن
KEMENTERIAN PERTAHANAN
MINISTRY OF DEFENCE



کمنترین حال احوال لوار نکری
KEMENTERIAN HAL EHWAL LUAR NEGERI
MINISTRY OF FOREIGN AFFAIRS



کمنترین قنیددیتقن
KEMENTERIAN PENDIDIKAN
MINISTRY OF EDUCATION



کمنترین قмбаغونن
KEMENTERIAN PEMBANGUNAN
MINISTRY OF DEVELOPMENT



کمنترین کبودایان بلیا دان سوکن
KEMENTERIAN KEBUDAYAAN, BELIA DAN SUKAN
MINISTRY OF YOUTH, CULTURE AND SPORTS



کمنترین تناک
KEMENTERIAN TENAGA
MINISTRY OF ENERGY



کمنترین حال احوال احوال
KEMENTERIAN HAL EHWAL UGAMA
MINISTRY OF RELIGIOUS AFFAIR

BENGKEL LATIHAN BAGI PEGAWAI- PEGAWAI FOKAL 2020-2021



Pegawai-pegawai fokal menghadiri bengkel setengah hari yang bertujuan untuk melatih cara melakukan pemeriksaan kesihatan, disertakan dengan latihan menggunakan peralatan pemeriksaan kesihatan (*Health Screening*); seperti penimbangan berat badan, ketinggian, dan pemeriksaan tekanan darah automatik.



Taklimat untuk pegawai-pegawai fokal dari kementerian-kementerian terpilih telah diadakan pada 8, 9 dan 12hb Oktober 2020 bagi Program WAH 2.0



AKTIVITI YANG DIJALANKAN SEMASA PROGRAM WAH SESI 2020-2021 DI KEMENTERIAN-KEMENTERIAN

Sesi Senaman Percuma



Kementerian Kesihatan (MOH)



Jabatan Perdana Menteri (PMO)



Kementerian Pengangkutan dan Infokomunikasi (MTIC)



Kementerian Kebudayaan, Belia dan Sukan (MYCS)



Kementerian Kewangan dan Ekonomi (MOFE)



Kementerian Pembangunan (MOD)



Kementerian Pendidikan (MOE)



Kementerian Hal Ehwal
Luar Negeri (MFA)



Kementerian Hal Ehwal
Dalam Negeri (MOHA)



Kementerian Hal Ehwal
Ugama (MORA)



Kementerian Pertahanan
(MINDEF)



Kementerian Tenaga (ME)



Kementerian Sumber-Sumber
Utama dan Pelancongan (MPRT)



*Sesi senaman percuma (di bawah Program WAH) diadakan mengikut Kementerian masing-masing

AKTIVITI YANG DIJALANKAN SEMASA PROGRAM WAH SESI 2020-2021 DI KEMENTERIAN-KEMENTERIAN

Pemeriksaan Kesihatan

Kementerian Kesihatan (MOH)
Ogos - Disember 2020 - 15 lokasi



**Kementerian Pengangkutan
dan Infokomunikasi (MTIC)**
16 September 2020 - EGNC



Jabatan Perdana Menteri (PMO)
13 October 2020 - Unit Kenderaan Jabatan Perdana Menteri



BENGGKEL BAGI JURULATIH KECERGASAN FIZIKAL

Sebanyak 13 pusat atau studio kecergasan yang terpilih untuk program WAH bagi sesi 2020-2021.

Jurulatih-jurulatih kecergasan menghadiri bengkel yang bertujuan untuk memaklumkan mengenai terma rujukan garis panduan kegiatan fizikal dan cara pemasaran sesi-sesi senaman atau aerobik yang akan dikendalikan di kesemua Kementerian.

Bengkel tersebut telah diadakan pada 12 November 2020.



Upacara menandatangani kontrak di antara jurulatih kecergasan dengan Kementerian Kesihatan yang diadakan di Pusat Promosi Kesihatan, dihadiri oleh Dr. Hj. Norhayati Bte Hj. Kassim, Ketua Pusat Promosi Kesihatan dan Hj. Zakaria bin Kamis, Penolong Ketua Pusat Promosi Kesihatan, pada hari yang sama.

13 Studio Kecergasan



Aman Optimun Fitness Centre

@aman.optimum.fitness

Aman Optimum Fitness Centre



Fitness Zone

@fitnesszonebrunei

Fitness Zone - Brunei



Fitness Rebel

@fitnessrebelbrunei

Fitness Rebel Brunei



Studio Elevé

@studio.eleve.bn

Studio Elevé



Primal Performance

@primal_tactical

Primal Performance



Studio 96

@studio96.brunei

Studio 96



Victorious Health & Fitness Centre

@vic2rious.hfc

Victorious Health and Fitness Centre



673 Jerudong

@673jerudong

673 Jerudong



Renegade Martial Arts Academy & Fitness

@renegadefightteam

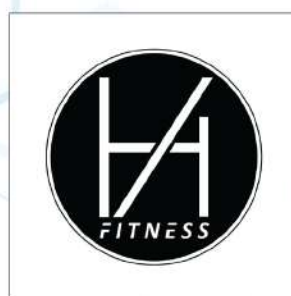
Renegade Martial Arts Academy and Fitness



SoulFitness Educenter Brunei

@soulfitness_bn

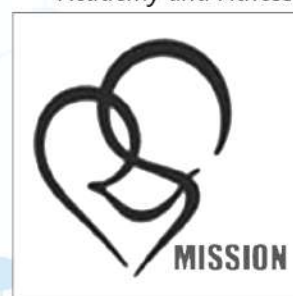
SoulFitness Educenter Brunei



Helmi Abdullah Fitness

@helmiabdullahfitness

Helmi Abdullah Fitness



RS Mission Fitness Program

@rs.mission

RS Mission Fitness Program



HSN Fitness

@hsn.fit

HSN Fitness





PROGRAM HAPPY ENVIRONMENT AND LIFESTYLE 2.0 (HEAL 2.0)

HAPPY ENVIRONMENT AND LIFESTYLE

Pengenalan

Program HEAL adalah program yang mewujudkan peluang dan sokongan untuk kalangan masyarakat setempat melakukan kegiatan fizikal dan lebih aktif melalui pembangunan dan rangkaian sosial.

Tahun 2020-2021 adalah tahun ke-dua program ini dijalankan oleh duta-duta kegiatan fizikal yang terpilih.



Tujuan

- 1 Meningkatkan kesedaran dan pengetahuan mengenai kelebihan fizikal dari segi kesihatan dan mengurangkan gaya hidup sedentari; dan
- 2 Mempromosi dan menganjur aktiviti kegiatan fizikal secara berstruktur dan teratur di kalangan masyarakat setempat melalui kerjasama dan rangkaian sosial kumpulan masyarakat tertentu.

DUTA KEGIATAN FIZIKAL

(Physical Activity Ambassadors)

Duta Kegiatan Fizikal melalui Program HEAL merupakan kumpulan atau orang perseorangan yang telah terpilih untuk mempromosikan dan menganjurkan aktiviti kegiatan fizikal di kalangan masyarakat setempat.

Petunjuk Prestasi Utama (KPI) bagi Duta Kegiatan Fizikal:

- 1 Menganjurkan aktiviti kegiatan fizikal dalam satu tahun. Sekurang-kurangnya 300 peserta diperlukan untuk mengikuti aktiviti tersebut.
- 2 Aktiviti yang dianjurkan ini hendaklah mempunyai tema kontekstual yang khusus dan berkaitan dengan kegiatan fizikal.

MANFAAT

Menggalakkan kalangan masyarakat setempat untuk lebih aktif dan menyumbang kepada kesejahteraan yang positif.

KENALI DUTA FIZIKAL AKTIVITI BAGI SESI 2020-2021

9 DUTA KEGIATAN FIZIKAL BAGI SESI 2020-2021



**Mukim Pengkalan Batu
(MPB) Riders**
f MPB Riders



GMSS Cycle & Fitness Studio
i @gmss_cycle_studio
f GMSS Cycle Studio Tutong



Energize Fitness Studios
i @energizebn



Big BWN Project
i @bigbwnproject
f Big BWN Project



بليا كيت ماس دفن كيت
Our Youth Our Future
KELAB PUSAT BELIA TEMBURONG

**Kelab Pusat Belia
Temburong**
i @kelabpusatbelia
f Kelab Pusat Belia Temburong



MAHKOTA DESIGN BN

Mahkota Design
i @mahkotadesigns
f Mahkota Design Brunei



**Kelab Komuniti Belia
Transformasi (KKBT)**
i @kkbt.bn
f KKBT Pusat Belia Brunei



**Malam Minggu Pusat Belia
(MMPB)**
i @mmpb_bn
f Malam Minggu Pusat Belia



Syarikat Bumi
i @sykt.bumi



SYABABUL IMAN
Masjid Sultan Sharif Ali
Kumpulan Penghimpunan

**Kumpulan Syababul Iman,
Masjid Sultan Sharif Ali**

i @syababul_iman
f Syababul Iman MSSA

AKTIVITI YANG DIJALANKAN OLEH MUKIM PENGGKALAN BATU (MPB) RIDER



Mukim Pengkalan Batu (MPB) Rider ditubuhkan pada 2017 bersempena Mukim sihat Pengkalan Batu sewaktu dirasmikan oleh Yang Berhormat Dato Seri Setia Dr. Haji Mohammad Isham bin Haji Jaafar, Menteri Kesihatan Negara Brunei Darussalam. Salah satu tujuan penubuhan MPB Riders ialah untuk menarik lebih ramai ahli untuk berbasikal bersama-sama dan di samping itu juga untuk memperkenalkan kepada ahli-ahli MPB Riders mengenai kepentingan untuk mengamalkan gaya hidup sihat dengan berbasikal.

Keramaian ahli MPB Rider ialah seramai seratus orang dan ianya telah bertambah dari semasa ke semasa. Ahli MPB Rider bukan sahaja terdiri dari Mukim Pengkalan Batu tetapi juga mempunyai ahli daripada mukim lain.

A promotional poster for the MPB Rider Gran Fondo. The top section features the event title 'MPB RIDER GRAN FONDO' in large white and red letters, followed by '100KM/60KM', the date '6 DECEMBER 2020', and the start time 'SUNDAY 6.30AM'. Below this, it says 'GERAJ SERBANEKA BEBATIK'. The poster includes two route maps: a 100km route and a 60km route, both starting from the Gera Serbaneka Bebatik area. It also lists ride details for both routes, including distance, speed, and water stops. At the bottom, there is a list of sponsors and supporters, including Gleneagles IPMC, XALO, and others.

MPB RIDER GRAN FONDO
100KM/60KM
6 DECEMBER 2020
SUNDAY 6.30AM
GERAJ SERBANEKA BEBATIK

100KM ROUTE
RIDE DETAILS:
DISTANCE 100KM
SPEED 30-35KM/HR
WATERSTOP LAMBAK KIRI

60KM ROUTE
RIDE DETAILS:
DISTANCE 60KM
SPEED 25-30KM/HR
WATERSTOP BUKA BANGKAR

ATUNCIAN :
6.30AM-6.30AM KUTUBAH RESORT
7.00AM SAFETY BRIEFING DAN DQA
7.30AM ALAMA BERSEBANGKA, BEBATIK

SUPPORTED BY:
Gleneagles IPMC
XALO
D&A

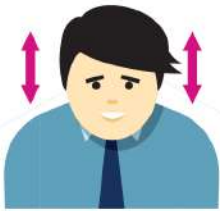


Acara MPB Rider: Gran Fondo telah diadakan pada hari Ahad, 6 Disember 2020, bermula seawal 6.00 pagi, dan berlepas pada jam 7.30 pagi. Acara tersebut berlepas dan berakhir di kawasan Gerai Serbaneka Bebatik.

MPB Rider: Gran Fondo dikategorikan kepada 100km dan 60km.



EASY OFFICE EXERCISES



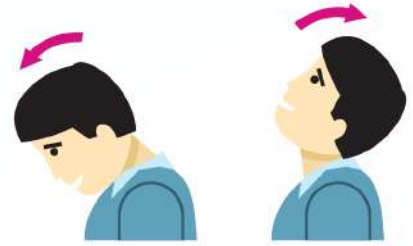
SHOULDERS
3-5 seconds / 3 times



NECK
5-10 seconds / 5 times



TURN HEAD
5-10 seconds / 3 times



HEAD UP AND DOWN
5-10 seconds / 3 times



BEND



UP-DOWN LEGS



BEND FORWARD

Take a few minutes to Relax!

PEMAKANAN SEIMBANG

Makan **berjenis-jenis** makanan yang mengandungi semua zat makanan yang diperlukan dalam jumlah yang **sederhana** dan **seimbang** mengikut kuantiti yang disarankan



1 HIDANGAN
BUAH-BUAHAN



1 GELAS AIR



6 LANGKAH PEMBERSIHAN TANGAN



Gosok kedua telapak tangan



Gosok bahagian atas tangan



Gosok kedua-dua telapak tangan dengan jari berselang-seli



Gosok belakang jari dengan mencengkam jari kedua belah secara bertentangan



Genggam ibu jari dengan tangan sebelah dan gosok secara putaran



Rapatkan jari dan gosok ke telapak tangan sebelah secara putaran



WORKPLACE AND HEALTH PROGRAMME



SESI SENAMAN PERCUMA

DENGAN KERJASAMA



Gleneagles JPMC
BRUNEI DARUSSALAM

IKUTI SESI SENAMAN PERCUMA
YANG DISEDIAKAN OLEH PROGRAM
WAH DAN STUDIO KECERGASAN
TERPILIH



wah_heal



WAH & HEAL Programme



<https://bit.ly/WAHprogramme>

MINISTRIES *on the* MOVE

Every Saturday

7:00 - 7:45 AM

Venue:

HPC or Menteri Besar Recreation Park



Come & join us for various weekly workouts: brisk walking, tai chi, bootcamp and many more ¹⁸

CABUTAN BERTUAH



WORKPLACE AND HEALTH PROGRAMME

WIN PRIZES



WAH PROGRAMME



CARA PENYERTAAN!

PEMERIKSAAN KESIHATAN

Dapatkan pemeriksaan kesihatan awda dengan Program WAH. Semak dan ikuti jadual pemeriksaan bagi setiap kementerian.

SENAMAN PERCUMA

Sertai sesi senaman PERCUMA dianjurkan bagi setiap kementerian dengan jurulatih terpilih.

BENGGKEL SECARA ONLINE

Mengetahui faktor risiko kardiovaskular (jantung & stok) dan langkah-langkah berhenti merokok, pemakanan sihat, senaman dan cara hidup sihatan, dan kesihatan mental awda melalui bengkel secara dalam talian

