

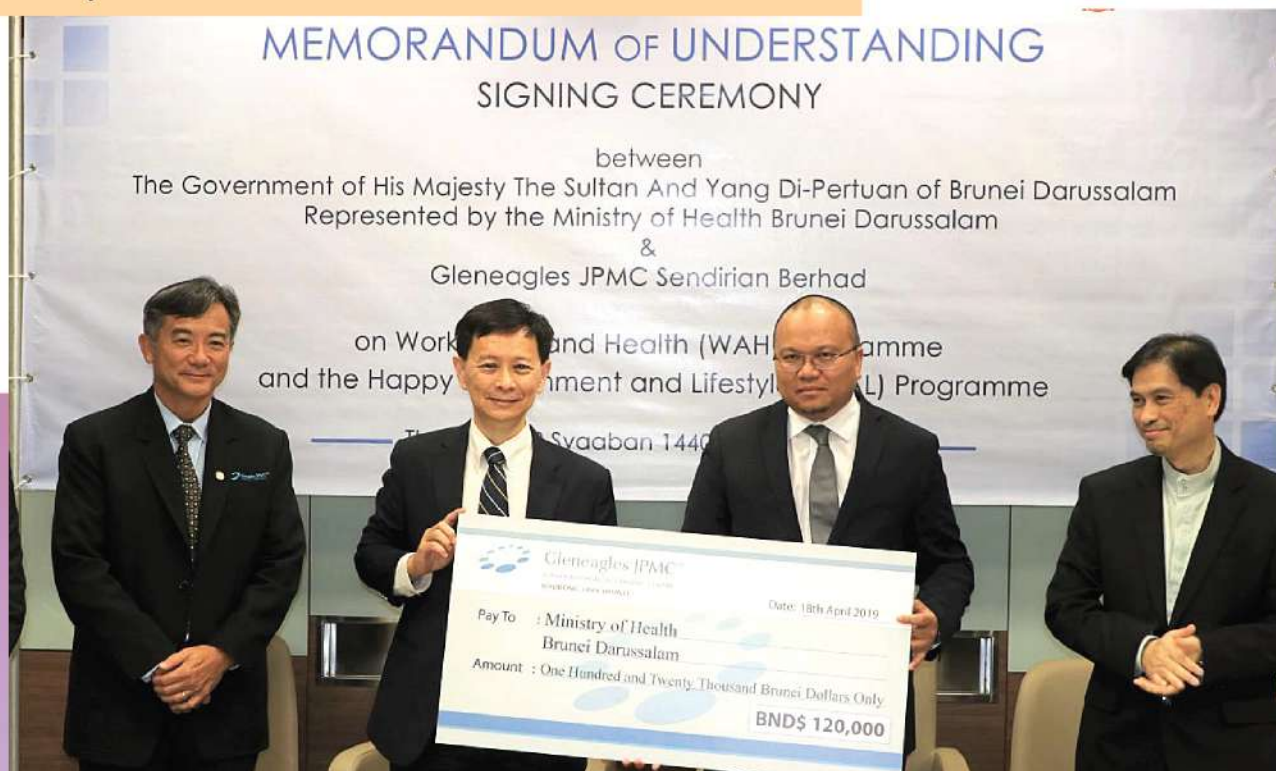
NEWSLETTER ON THE MOVE

Issue #1
Januari 2020

PRIVATE PUBLIC PARTNERSHIP

(Perkongsian Awam-Swasta)

Sebuah perjanjian memorandum persefahaman di antara Kementerian Kesihatan dengan Gleneagles JPMC Sdn Bhd telah dmenterai pada 12 Sya'ban 1440H Bersamaan dengan 18 April 2019 di Bangunan Pusat Pakar Pantai Jerudong (PJSC), Jerudong bagi Program "Workplace And Health" (WAH) dan Program "Happy Environment And Lifestyle" (HEAL).



PROGRAM WAH 2019-2020

- 1 Pelancaran program WAH sesi 2019-2020 (Pg.1)
- 2 Pengenalan (Pg.3)
- 3 Rakan kongsi program WAH (Pg.5)
- 4 Program WAH di Kementerian Kesihatan (Pg.6)
- 5 Forum khas kardiovaskular pertama (Pg.7)
- 6 Program WAH di kementerian-kementerian lain (Pg.9)

PROGRAM HEAL 2019-2020

- 1 Pengenalan (Pg.11)
- 2 Kenali Duta Kegiatan Fizikal Bagi Sesi 2019-2020 (Pg.12)
- 3 Bengkel Latihan Duta Kegiatan Fizikal ('Physical Activity Ambassador Training Programme') (Pg.13)
- 4 Penyampaian Sijil Bagi Duta Kegiatan Fizikal (Pg.13)
- 5 Aktiviti yang dijalankan oleh 6 Duta Kegiatan Fizikal (Pg.14)



WAH & HEAL Programme



@wah_heal

PELANCARAN PROGRAM WAH SESI 2019-2020



Majlis Pelancaran Program 'Workplace and Health' (WAH) sesi 2019-2020 telah diadakan pada hari Isnin 26 Zulhijjah 1440H bersamaan 26 Ogos 2019M bertempat di Dewan Al-'Afiah, Kementerian Kesihatan. Hadir selaku Tetamu Kehormat pada majlis pelancaran tersebut adalah Yang Berhormat Dato Seri Setia Dr Haji Md Isham bin Haji Jaafar, Menteri Kesihatan.

Program WAH adalah program kolaborasi 'Private Public Partnership' (PPP) di antara Pusat Promosi Kesihatan, Kementerian Kesihatan dan GJPMC Sdn Bhd bagi menggalakkan tempat kerja untuk menyediakan persekitaran dan tindakan yang menyokong pekerja untuk menjadi lebih aktif, mengamalkan makanan sihat, bebas dari rokok dan mempunyai kesejahteraan mental yang baik. Ia turut bertujuan untuk mengukuhkan program gaya hidup sihat di tempat kerja, iaitu "Workplace Health Promotion Programme (WHPP)" di semua Kementerian menjelang akhir tahun 2021.





Acara diserikan lagi dengan tayangan klip video mengenai "Workplace and Health Programme" dan juga penyampaian peralatan-peralatan timbangan Body Mass Index (Indeks Jisim Badan) dan tekanan darah kepada Setiausaha-Setiausaha Tetap atau wakil-wakil daripada Jabatan Perdana Menteri, Kementerian Kewangan dan Ekonomi, Kementerian Hal Ehwal Dalam Negeri, Kementerian Sumber-Sumber Utama dan Pelancongan, Kementerian Kesihatan, dan Kementerian Pengangkutan dan Infokomunikasi.

Turut hadir semasa Majlis pelancaran program WAH adalah Setiausaha-Setiausaha Tetap atau wakil daripada Jabatan Perdana Menteri, Kementerian Kewangan dan Ekonomi, Kementerian Hal Ehwal Dalam Negeri, Kementerian Sumber-Sumber Utama dan Pelancongan, Kementerian Kesihatan, dan Kementerian Pengangkutan dan Infokomunikasi, Timbalan-Timbalan Setiausaha Tetap Kementerian Kesihatan, wakil Ketua Pegawai Eksekutif GJPMC, Ketua-Ketua Jabatan, Pegawai-Pegawai Kanan, Pegawai-Pegawai dan Kakitangan Kerajaan dan GJPMC.

Selain daripada itu, tetamu kehormat majlis juga menyaksikan pameran kesihatan serta meninjau pemeriksaan kesihatan yang telah disediakan.

PROGRAM WAH 2019-2020



WORKPLACE AND HEALTH PROGRAMME

PENGENALAN

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

TUJUAN

Untuk mengukuhkan program kesihatan tahun 2021.

MANFAAT

- ♦ Meningkatkan dan memperluaskan pengetahuan dan kecekapan mengenai gaya hidup sihat, khususnya di tempat kerja.
- ♦ Mempromosi kegiatan fizikal untuk mengurangkan atau mengekalkan berat badan yang sihat dan menyumbang kepada kesejahteraan yang positif.



KOMPONEN

Bengkel Kesihatan

Untuk memberikan pendidikan kesihatan mengenai:

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



Pemeriksaan Kesihatan

- ♦ Pemantauan Indeks Jisim Badan
- ♦ Pemantauan tekanan darah

Sesi Senaman

- ♦ Sesi Senaman berkumpul diadakan selepas waktu bekerja secara percuma setiap minggu diketuai oleh studio kecergasan
- ♦ Bantuan dan sumber bagi mempromosi kegiatan fizikal juga diberikan seperti video "mobility breaks" di tempat kerja



CABUTAN BERTUAH

Setiap peserta yang mengikuti bengkel dan sesi senaman yang disediakan akan layak menerima borang cabutan bertuah di setiap sesi.

Peserta yang banyak mengikuti sesi-sesi senaman akan berpeluang lebih tinggi untuk memenangi hadiah-hadiah menarik di penghujung program WAH di tahun 2020.

Hadiah-hadiah utama yang disediakan bagi sesi 2019-2020 adalah:

1



Tiket penerbangan pulang-balik ke Kuala Lumpur

2



Tiket penerbangan pulang-balik ke Kota Kinabalu

3



Baucar barangan alat atau pakaian sukan

4



10 hadiah saguhati



WAH SESI 2019-2020

Sebanyak 40 sesi senaman dan 6 sesi bengkel kesihatan untuk setiap kementerian akan dijalankan sepanjang program WAH bagi sesi 2019-2020



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 PROGRAM WAH

STUDIO KEGERGASAN FIZIKAL (FITNESS STUDIO)

Sebanyak 5 kumpulan jurulatih kecergasan telah terpilih untuk menjayakan program WAH bagi sesi 2019-2020

1 Fitness Zone
2 Fitness Rebel
3 RS Mission

4 Studio g6
5 Aman Optimum Fitness
(formerly DG fitness)



SIMVOLOUS CONSULTANCY
Graphic Design - BIG BWN
Marketing Officer & Data Officer



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 di adakan pada 8 Julai 2019.

PROGRAM WAH DI KEMENTERIAN KESIHATAN

Kementerian Kesihatan merupakan kementerian yang pertama dalam menjalani program WAH. Sebanyak 6 sesi bengkel kesihatan telah dijalankan dari awal Ogos 2019 sehingga September/Oktober 2019. Sebuah sesi khas forum kardiovaskular bagi warga Kementerian Kesihatan juga pun telah diadakan pada hari Isnin, 16 Muharram 1441 bersamaan dengan 16 September 2019 di Dewan Al-'Afiah, Kementerian Kesihatan. Seramai 619 orang pegawai dan kakitangan dari kementerian tersebut telah menghadiri bengkel dan forum berkenaan.



Sesi pemeriksaan kesihatan telah dijalankan di beberapa buah pusat kesihatan dan Hospital Raja Isteri Pengiran Anak Saleha (RIPAS), bagi Pegawai dan kakitangan Kementerian Kesihatan. Sehingga akhir tahun 2019 seramai 1048 orang telah menjalani pemeriksaan kesihatan program WAH.



FORUM KHAS KARDIOVASKULAR PERTAMA



Kementerian Kesihatan dengan kerjasama Gleneagles JPMC Sendirian Berhad (GJPMC Sdn Bhd) telah mengadakan Forum Kardiovaskular Utamakan Jantung Kitani ('Our Heart Matters') Sempena Hari Jantung Sedunia 2019 pada hari Isnin 16 Muharram 1441H bersamaan 16 September 2019M bertempat di Dewan Al-'Afiah, Kementerian Kesihatan. Tetamu Kehormat Majlis pada hari itu ialah Yang Mulia Awang Haji Abdul Manap bin Othman, Setiausaha Tetap, Kementerian Kesihatan.



Dari kiri: Dr. Deeni Rudita Idris, Pensyarah di Institut Sains Kesihatan (IHS); Dayang Arfah Mohd Taib, Pegawai Penjaga Zat Permakanan Gleneagles JPMC; Dr. Lina Chong, Pakar Endokrinologi Hospital RIPAS; Md Khairulamin Sungkai, Pesakit; Dr. Ak Muhammad Nadzir Pg Mohd Juanda, Pakar Bedah Kardiothorasik, Gleneagles JPMC; dan Dr. Muhammad Ezam Emran, Pakar Kardiologi Hospital RIPAS.

Acara dipengerusikan oleh Dr. Deeni Rudita Idris, Pensyarah di Institut Sains Kesihatan (IHS) Pengiran Anak Puteri Rashidah Sa'adatul Bolkiah (PAPRSB), Universiti Brunei Darussalam (UBD). Sesi soal jawab juga diselitkan semasa forum tersebut. Disamping itu, sesi pemeriksaan kesihatan juga turut diadakan semasa forum tersebut oleh ahli-ahli jawatankuasa dari Cardiac Society dan GJPMC Sdn. Bhd. Sebuah pameran kardiovaskular juga di sediakan oleh GJPMC dan pasukan pemulihan jantung dari Hospital RIPAS. Aktiviti lain seperti demonstrasi resusitasi kardiopulmonari juga dijalankan oleh ahli-ahli Institut Sains Kesihatan PAPRSB, UBD.



**BE A
HEART HERO**



MAKE A HEART PROMISE



My Heart, Your Heart

World Heart Day in 2019, as part of World Heart Federation's mission to ensure heart health equity for all, our objective was to create a global community of Heart Heroes. People from all walks of life who are acting now to live longer, better, heart-healthy lives by making a promise.

Source: <https://www.world-heart-federation.org/world-heart-day/world-heart-day-2019/>

Forum ini adalah kesinambungan sambutan Hari Jantung Sedunia 2019 di mana Pusat Promosi Kesihatan sekali lagi akan bekerjasama dengan GJPMC Sdn Bhd berserta Cardiac Society dan Insitut Sains Kesihatan PAPRSB, Universiti Brunei Darussalam. Dalam forum kardiovaskular ini juga adalah satu aturcara istimewa yang akan di jalankan di ke-enam kementerian yang telah terpilih bagi program WAH sesi 2019-2020.

Matlamat forum ini adalah untuk:

- 1** Meningkatkan kesedaran warga perkhidmatan awam betapa pentingnya jantung yang sihat;
- 2** Mendidik warga perkhidmatan awam mengenai langkah-langkah untuk mencegah penyakit jantung; dan
- 3** Meningkatkan pengetahuan warga perkhidmatan awam tentang bagaimana mengenalpasti risiko dan tanda-tanda awal penyakit jantung termasuk serangan jantung.

Turut hadir semasa Forum tersebut ialah Timbalan-Timbalan Setiausaha Tetap, Ketua-Ketua Jabatan, Pegawai-Pegawai Kanan, Pegawai-Pegawai dan Kakitangan daripada Kementerian Kesihatan.



KEMAS KINI PROGRAM WAH SESI 2019-2020 DI KEMENTERIAN -KEMENTERIAN LAIN

Program WAH juga telah menjalankan beberapa bengkel-bengkel kesihatan dan sesi senaman percuma di kementerian-kementerian yang lain.

Program WAH di Jabatan Perdana Menteri (JPM)

Jabatan Perdana Menteri telah menjalankan 3 bengkel kesihatan yang mana bengkel pertama dijalankan pada 31hb Ogos 2019 bersamaan dengan 30 Zulhijjah 1440. Pemeriksaan kesihatan juga telah dijalankan semasa bengkel diadakan dengan bantuan Pusat Promosi Kesihatan.



Bengkel khusus dan pemeriksaan dijalankan bagi kakitangan Pasukan Polis Diraja Brunei pada bulan November 2019.

Program WAH di Kementerian Kewangan dan Ekonomi (MOFE)

Kementerian Kewangan dan Ekonomi telah menjalankan satu bengkel kesihatan dan sesi pemeriksaan kesihatan dengan bantuan Pusat Promosi Kesihatan pada 10 Disember 2019 bersamaan dengan 13 Rabiulakhir 1441H.



Program WAH di Kementerian Hal Ehwal Dalam Negeri (MOHA)

Kementerian Hal Ehwal Dalam Negeri telah menjalankan 4 bengkel yang diadakan di empat daerah pada bulan November 2019. Pemeriksaan kesihatan dijalankan di Daerah Brunei dan Muara dengan bantuan Pusat Promosi Kesihatan. Pemeriksaan kesihatan akan diteruskan secara berjadual di keempat-empat daerah menurut pembahagian jabatan.



Program WAH di Kementerian Sumber-Sumber Utama dan Pelancongan (MPRT)



Kementerian Sumber-Sumber Utama dan Pelancongan telah menjalankan 4 bengkel bermula daripada bulan September 2019. Pemeriksaan kesihatan juga telah diadakan semasa bengkel dijalankan.



Program WAH di Kementerian Pengangkutan dan Infokomunikasi (MTIC)



Kementerian Pengangkutan dan Infokomunikasi telah mengadakan 2 bengkel kesihatan dan sesi pemeriksaan kesihatan pada bulan Oktober dan November 2019.

PROGRAM HAPPY ENVIRONMENT AND LIFESTYLE (HEAL)

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.

TUJUAN

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



DOTA KEGIATAN FIZIKAL (Physical Activity Ambassadors)

Duta Kegiatan Fizikal melalui program HEAL merupakan salah satu inisiatif yang telah dipersetujui oleh kumpulan 'Cross-Functional Team: Supporting Active Communities in Brunei Darussalam', Multisectoral Task Force for Health. Duta Kegiatan Fizikal merupakan kumpulan atau orang perseorangan yang telah terpilih untuk mempromosi dan menganjurkan aktiviti kegiatan fizikal di kalangan masyarakat setempat secara amnya.

Petunjuk Prestasi Utama (KPI) bagi Duta Kegiatan Fizikal:

- 1** Menganjurkan 2 aktiviti kegiatan fizikal dalam satu tahun.
- 2** Sekurang-kurangnya 300 peserta diperlukan untuk mengikuti setiap aktiviti.
- 3** 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 KEGIATAN FIZIKAL BAGI SESI 2019-2020

9 DUTA KEGIATAN FIZIKAL BAGI SESI 2019-2020

Duta kegiatan fizikal adalah individu-individu atau organisasi-organisasi tempatan yang dikenalpasti dan dipilih oleh Kementerian Hal Ehwal Dalam Negeri, Kementerian Hal Ehwal Ugama dan Kementerian Kebudayaan, Belia dan Sukan bagi Program HEAL.

- 1 Malam Minggu Pusat Belia
- 2 Kumpulan Syababul Iman, Masjid Sultan Sharif Ali Sengkabung
- 3 Mukim Pengkalan Batu Riders
- 4 Kelab Komuniti Belia Transformasi
- 5 Kelab Pusat Belia Temburong
- 6 Generasi Bekarih
- 7 Hand4Hand
- 8 GMSS Cycle Studio
- 9 Mahkota Design



MMPB
(Malam Minggu Pusat Belia)

@ @mmpb_bn
f Malam Minggu Pusat Belia



Kumpulan Syababul Iman,
Masjid Sultan Sharif Ali
Sengkabung

@ @syababul_iman
f Syababul Iman MSSA



Mukim Pengkalan
Batu Riders

f MPB Riders



Kelab Komuniti Belia
Transformasi (KKB T)

@ @kkbt.bn
f KKB T Pusat Belia Brunei



Kelab Pusat Belia Temburong

@ @kelabpusatbelia
f Kelab Pusat Belia Temburong



Generasi Bekarih

@ @generasibekarih
f Generasi Bekarih



Hand4Hand

@ @hand4handbn



GMSS Cycle Studio

@ gmss_cycle_studio



Mahkota Design

@ @mahkotadesigns
f Mahkota Design Brunei

BENGKEL LATIHAN DUTA KEGIATAN FIZIKAL (‘PHYSICAL ACTIVITY AMBASSADOR TRAINING PROGRAMME’)

Pusat Promosi Kesihatan, Kementerian Kesihatan dengan kerjasama Kementerian Hal Ehwal Dalam Negeri, Jabatan Masjid, Kementerian Hal Ehwal Ugama serta Jabatan Belia dan Sukan, Kementerian Kebudayaan, Belia dan Sukan telah menganjurkan sebuah bengkel latihan untuk duta kegiatan fizikal yang telah diadakan pada hari Sabtu, 16 Februari 2019 bersamaan 11 Jamadiakhir 1440 bertempat di Studio 1, Pusat Promosi Kesihatan.



Tujuan utama bengkel tersebut adalah untuk melatih duta-duta kegiatan fizikal bagi mempromosi dan menjalankan kegiatan fizikal di kalangan masyarakat setempat melalui pembangunan dan mengekalkan rangkaian sosial yang mewujudkan peluang dan sokongan untuk melakukan kegiatan fizikal.

Seramai 15 orang wakil duta kegiatan fizikal telah hadir pada bengkel Latihan Duta Kegiatan Fizikal. Penceramah jemputan semasa bengkel tersebut adalah daripada:

- 1** Unit Pengawalan Hiburan Awam Dan Penerbitan, Kementerian Hal Ehwal Dalam Negeri
- 2** Pusat Da'wah Islamiah, Kementerian Hal Ehwal Ugama
- 3** Jabatan Belia dan Sukan, Kementerian Kebudayaan, Belia dan Sukan

PENYAMPAIAN SIJIL BAGI DUTA KEGIATAN FIZIKAL

Penyampaian sijil lantikan kepada wakil duta kegiatan fizikal telah diadakan semasa acara kemuncak sambutan Hari Kegiatan Fizikal Sedunia pada 15 Sya'ban 1440H bersamaan dengan 21 April 2019, yang mana ianya diselenggarakan dengan pelancaran Program Mukim Sihat Mukim Bangar, Temburong. Tetamu Kehormat yang hadir pada acara tersebut ialah Yang Berhormat Dato Seri Setia Dr. Haji Mohammad Isham bin Haji Jaafar, Menteri Kesihatan Negara Brunei Darussalam.



Selanjutnya penyampaian sijil dan juga pembentangan mengenai aktiviti yang akan dianjurkan oleh Duta Kegiatan Fizikal telah diadakan pada 22 Ramadhan 1440 bersamaan dengan 27 Mei 2019 and 24 Ramadhan 1440 bersamaan dengan 29 Mei 2019.



AKTIVITI YANG DIJALANKAN OLEH MALAM MINGGU PUSAT BELIA

PENGENALAN

Malam Minggu Pusat Belia (MMPB) adalah kerjasama di antara wakil-wakil Industri Kreatif di Negara Brunei Darussalam yang mempamerkan kreativiti, inovasi, kesenian dan kebudayaan, hiburan, keusahawanan dan gaya hidup sihat dengan berkontekskan Melayu Islam Beraja.

Misi MMPB ialah untuk membangunkan #sapotlokal dan memberi pendedahan kepada belia tempatan untuk menjadi proaktif, produktif dan lebih berdaya saing, inovasi, seni kreatif dan pendekatan dengan amalan gaya hidup yang sihat.



MMPB juga bertindak untuk memeriahkan Pusat Belia sebagai pusat yang dinamik, aktif dan progresif. Sehingga sekarang, MMPB telah berjaya mengumpulkan beberapa industri kreatif dari pengeluaran filem, fotografi dan videografi, muzik, persembahan secara langsung (live performance), teater, kesusasteraan, perkhidmatan solek, persembahan silap mata (magic show), jualan makanan tempatan dan sukan rekreasi.

'Fit For Yourself' telah dianjurkan oleh MMPB pada malam Sabtu, 13 Julai 2019 bertempat di Dermaga Waterfront, bermula jam 8.00 malam, sebagai menjawab seruan Pusat Promosi Kesihatan untuk menggalakkan kegiatan fizikal dalam kalangan kumpulan tertentu.

Acara 'Fit For Yourself' pada malam tersebut dibahagikan kepada empat aktiviti iaitu Trampo, Tabata, Spinning, Fatburn Extreme dan Circuit Training, dipimpin oleh jurulatih yang berpengalaman, iaitu Mohammad Mohalimin (Fitness Lab BN), Sufri Karim (Fatburn Extreme), Zee (Body Workout) dan Nanning (HSE Fitness).



AKTIVITI YANG DIJALANKAN OLEH KUMPULAN SYABABUL IMAN MASJID SULTAN SHARIF ALI SENGKURONG

PENGENALAN



SYABABUL IMAN
Masjid Sultan Sharif Ali
Sengkudong

Kumpulan Syababul Iman merupakan sebuah kelab belia masjid di bawah naungan Masjid Sultan Sharif Ali Sengkudong yang ditubuhkan pada 23 hb Mac 2012. Antara objektif utama kumpulan ini ditubuhkan adalah untuk:

- 1 Melahirkan generasi belia rabbani yang beramalkan quran dan Sunnah
- 2 Melahirkan pemimpin-pemimpin yang akan dapat memberi manfaat kepada agama bangsa dan Negara; dan
- 3 Mengimarhkan masjid dengan aktiviti-aktiviti yang membangun jiwa dan minda seperti mana fungsi masjid yang terdapat di zaman Rasulullah S.A.W.

Beberapa jenis program telah dijalankan oleh Kumpulan Syababul Iman termasuk

- 1 Program yang berbentuk pembentukan sahsiah belia seperti perkhemahan Journey of a Muslim dan Zero to Hero;
- 2 Program berbentuk pendidikan seperti Youth Protection Series dan Bicara An-Nisa; dan
- 3 Program kemasyarakatan seperti Karnival Cinta Masjid, Run & Ride 4 Humanity dan beberapa program berbentuk kesukarelawanan.

Selain dari program di dalam negara, Kumpulan Syababul Iman juga ada menjalankan program kemasyarakatan di luar negara seperti Syabab Prihatin Antarabangsa yang pernah mengambil tempat di Terengganu, Malaysia dan Aceh, Indonesia. Antara pencapaian Kumpulan Syababul Iman ialah tersenarainya beberapa projek Kumpulan ini di dalam 30 Projek Terbaik semasa Hari Belia Kebangsaan kali ke 12 pada tahun 2017 yang lalu. Tambahan lagi, salah seorang penasihat Kumpulan ini juga telah memenangi anugerah Belia Berkhidmat pada Hari Belia Kebangsaan yang ke 14 pada tahun ini.



Acara 'BRUAKSI' (Brunei Aktif dan Sihat) merupakan salah satu aktiviti kokurikulum yang dianjurkan oleh Kumpulan Syababul Iman,

Masjid Sultan Sharif Ali Sengkudong (MSSAS). Acara ini adalah untuk menggalakkan penyertaan masyarakat Negara Brunei Darussalam di dalam kegiatan fizikal agar menjadi komuniti sihat dan bergiat aktif di dalam pelbagai kegiatan sukan.

Matlamat BRUAKSI ialah untuk memberi galakkan bagi masyarakat bagi mengamalkan gaya hidup sihat, seperti yang dianjurkan dalam Islam yang sentiasa menitik beratkan umatnya untuk mengimbangi hidup dengan sempurna dan sebagai wadah untuk mengumpulkan para belia dengan aktiviti yang bermanfaat.



BRUAKSI telah diadakan pada hari Ahad, 22 September 2019 bersamaan 22 Muharram 1441, bermula 7.00 pagi hingga 5.30 petang, bertempat di Dewan Kolej Universiti Perguruan Ugama Seri Begawan (KUPUSB) dan padang bola Sekolah Menengah Arab Laki-Laki Hassanal Bolkiah (SMALHB).

Bagi program 'BRUAKSI' kali ini adalah di dalam bentuk perlawanan iaitu perlawanan futsal, perlawanan netball dan perlawanan tarik kalat. Seramai 97 wanita menyertai perlawanan netball, 59 lelaki menyertai tarik kalat dan 118 lelaki menyertai futsal.

AKTIVITI YANG DIJALANKAN OLEH MUKIM PENGKALAN BATU RIDERS

PENGENALAN



Mukim Pengkalan Batu (MPB) Riders 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.

Alhamdulillah setakat ini keramaian ahli MPB Riders ialah seramai seratus orang dan ianya diharap akan bertambah dari semasa ke semasa. Ahli MPB Riders bukan sahaja terdiri dari Mukim Pengkalan Batu tetapi juga mempunyai ahli daripada mukim lain.



Acara XPDC Basikalton Mukim Pengkalan Batu adalah acara kerjasama di antara Mukim Pengkalan Batu (MPB) Rider bersama Pusat Kesihatan Pengkalan Batu (PBHC). Matlamat acara tersebut ialah untuk:

- 1 Menggalakkan penduduk Mukim Pengkalan Batu bagi mengamalkan cara hidup yang sihat dengan melibatkan diri dalam kegiatan sukan dan riadah secara berterusan.
- 2 Memupuk perpaduan, persefahaman dan kerjasama dikalangan lapisan masyarakat dan penduduk Mukim Pengkalan Batu.
- 3 Menyediakan platform untuk kegiatan fizikal dikalangan penduduk Mukim Pengkalan Batu.
- 4 Meningkatkan kesedaran dan pengetahuan mengenai kelebihan kegiatan fizikal dari segi kesihatan dan mengurangkan gaya hidup sedentari.

Acara XPDC Basikalton Mukim Pengkalan Batu telah diadakan pada hari Ahad, 3 November 2019 bersamaan 6 Rabiulawal 1441, bermula dari 6.30 pagi hingga 10.00 pagi. Acara basikalton tersebut berlepas dan berakhir dari Pusat Kesihatan Pengkalan Batu.

XPDC Basikalton Mukim Pengkalan Batu dikategorikan kepada 75km dan 45km. Jenis aktiviti sampingan yang dijalankan bagi penduduk Mukim Pengkalan Batu adalah senamrobik, pameran kesihatan, penyampaian sijil penyertaan, cabutan bertuah dan penghargaan oleh Yang Berhormat Awg Hj Mohimin bin Hj Johari @ Jahari.

Seramai 150 orang telah menyertai XPDC Basikalton dan 103 orang menyertai sesi senamrobik.



AKTIVITI YANG DIJALANKAN OLEH MUKIM PENGKALAN BATU RIDERS

PENGENALAN



Mukim Pengkalan Batu (MPB) Riders 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.

Alhamdulillah setakat ini keramaian ahli MPB Riders ialah seramai seratus orang dan ianya telah bertambah dari semasa ke semasa. Ahli MPB Riders bukan sahaja terdiri dari Mukim Pengkalan Batu tetapi juga mempunyai ahli daripada mukim lain.



Acara XPDC Basikalton Mukim Pengkalan Batu adalah acara kerjasama di antara Mukim Pengkalan Batu (MPB) Rider bersama Pusat Kesihatan Pengkalan Batu (PBHC). Matlamat acara tersebut ialah untuk:

- 1** Menggalakkan penduduk Mukim Pengkalan Batu bagi mengamalkan cara hidup yang sihat dengan melibatkan diri dalam kegiatan sukan dan riadah secara berterusan.
- 2** Memupuk perpaduan, persefahaman dan kerjasama dikalangan lapisan masyarakat dan penduduk Mukim Pengkalan Batu.
- 3** Menyediakan platform untuk kegiatan fizikal dikalangan penduduk Mukim Pengkalan Batu.
- 4** Meningkatkan kesedaran dan pengetahuan mengenai kelebihan kegiatan fizikal dari segi kesihatan dan mengurangkan gaya hidup sedentari.

Acara XPDC Basikalton Mukim Pengkalan Batu telah diadakan pada hari Ahad, 3 November 2019 bersamaan 6 Rabiulawal 1441, bermula dari 6.30 pagi hingga 10.00 pagi. Acara basikalton tersebut berlepas dan berakhir dari Pusat Kesihatan Pengkalan Batu.

XPDC Basikalton Mukim Pengkalan Batu dikategorikan kepada 75km dan 45km. Jenis aktiviti sampingan yang dijalankan bagi penduduk Mukim Pengkalan Batu adalah senamrobik, pameran kesihatan, penyampaian sijil penyertaan, cabutan bertuah dan penghargaan oleh Yang Berhormat Awg Hj Mohimin bin Hj Johari @ Jahari.

Seramai 150 orang telah menyertai XPDC Basikalton dan 103 orang menyertai sesi senamrobik.



AKTIVITI YANG DIJALANKAN OLEH KELAB KOMUNITI BELIA TRANSFORMASI

Kelab Komuniti Belia Transformasi (KKBT) merupakan salah satu inisiatif yang bertujuan ke arah pembinaan dan pembentukan kapasiti dan kualiti para belia sukarelawan. Visi KKBT ialah bersama menandai kecemerlangan generasi baru. KKBT mula ditubuhkan pada tahun 2017.

Semenjak 2017, KKBT telah menyertai 150 acara urusetia sukarelawan atau menganjurkan acara yang berkaitan dengan kegiatan fizikal seperti Brunei Unexpected Kingdom Ultra Marathon (BUKUM), Kenali Kongsi Sukan Badminton (KKSBB), Kem Eksplorasi Antarabangsa, Perkhemahan Belia Wasai Sungai Akar dan sebagainya. Kejayaan besar KKBT ialah dilantik selaku urusetia sukarelawan semasa Brunei Darussalam Festival dari tahun 2017 hingga kini.

Pengenalan



Zoom Sihat! adalah acara senamrobik yang dikendalikan oleh KKBT di bawah program HEAL. Acara tersebut telah dianjurkan bersama Pusat Promosi Kesihatan dan Gleneagles JPMC dan disokong oleh Kementerian Kebudayaan, Belia dan Sukan.

Tujuan acara senamrobik diadakan ialah untuk membudayakan senamrobik sebagai amalan yang rutin dan mudah untuk dilakukan setiap hari. Senaman ini dilakukan dengan iringan muzik beserta dengan gaya senaman yang dapat menyihatkan tubuh badan.

Zoom Sihat! versi 1.0 telah diadakan pada Hari Ahad, 24hb November 2019 jam 8.00 pagi di Stadium Tertutup Hassanal Bolkiah. Seramai 150 orang hadir pada acara senamrobik tersebut dan 90% peserta adalah peserta perempuan. Zoom Sihat! versi 2.0 akan diadakan pada awal tahun hadapan.



AKTIVITI YANG DIJALANKAN OLEH MUKIM PENGKALAN BATU RIDERS

PENGENALAN



Mukim Pengkalan Batu (MPB) Riders 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.

Alhamdulillah setakat ini keramaian ahli MPB Riders ialah seramai seratus orang dan ianya telah bertambah dari semasa ke semasa. Ahli MPB Riders bukan sahaja terdiri dari Mukim Pengkalan Batu tetapi juga mempunyai ahli daripada mukim lain.



Acara XPDC Basikalton Mukim Pengkalan Batu adalah acara kerjasama di antara Mukim Pengkalan Batu (MPB) Rider bersama Pusat Kesihatan Pengkalan Batu (PBHC). Matlamat acara tersebut ialah untuk:

- 1 Menggalakkan penduduk Mukim Pengkalan Batu bagi mengamalkan cara hidup yang sihat dengan melibatkan diri dalam kegiatan sukan dan riadah secara berterusan.
- 2 Memupuk perpaduan, persefahaman dan kerjasama dikalangan lapisan masyarakat dan penduduk Mukim Pengkalan Batu.
- 3 Menyediakan platform untuk kegiatan fizikal dikalangan penduduk Mukim Pengkalan Batu.
- 4 Meningkatkan kesedaran dan pengetahuan mengenai kelebihan kegiatan fizikal dari segi kesihatan dan mengurangkan gaya hidup sedentari.

Acara XPDC Basikalton Mukim Pengkalan Batu telah diadakan pada hari Ahad, 3 November 2019 bersamaan 6 Rabiulawal 1441, bermula dari 6.30 pagi hingga 10.00 pagi. Acara basikalton tersebut berlepas dan berakhir dari Pusat Kesihatan Pengkalan Batu.

XPDC Basikalton Mukim Pengkalan Batu dikategorikan kepada 75km dan 45km. Jenis aktiviti sampingan yang dijalankan bagi penduduk Mukim Pengkalan Batu adalah senamrobik, pameran kesihatan, penyampaian sijil penyertaan, cabutan bertuah dan penghargaan oleh Yang Berhormat Awg Hj Mohimin bin Hj Johari @ Jahari.

Seramai 150 orang telah menyertai XPDC Basikalton dan 103 orang menyertai sesi senamrobik.



AKTIVITI YANG DIJALANKAN OLEH KELAB PUSAT BELIA TEMBURONG

PENGENALAN



Kelab Pusat Belia Temburong (KPBT) ditubuhkan pada tahun 2010 dengan keramaian 187 orang ahli. KPBT adalah bertujuan untuk membina dan membentuk kapasiti para belia

sukarelawan menjadi belia yang berlandaskan falsafah negara 'Melayu Islam Beraja' dan selaras dengan matlamat Wawasan Brunei 2035. Visi KPBT ialah Belia berilmu, berkualiti dan berwawasan.

Bangunan Pusat Belia Temburong yang terletak di Pekan Bangar Baru Temburong adalah dihasrat untuk menjadi satu tempat dalam memberi peluang bagi belia untuk meningkatkan kemahiran dan menambah kepelbagaian ilmu. Sebagai tambahan KPBT adalah menjadi satu landasan dalam menyatupadukan para belia yang terdiri dari pelbagai peringkat latar belakang kehidupan, pendidikan, kemahiran dan ugama di Daerah



'Membangun Kesihatan Kitani' dikendalikan oleh KPBT dan Jabatan Belia Dan Sukan Temburong. Para belia-beliawanis adalah menjadi kumpulan sasaran, memandangkan generasi inilah diharapkan dapat menyebarkan maklumat mengenai Kesihatan dan dapat mengubah amalan dan cara hidup ke arah yang lebih sihat. Amalan 'Membangun Kesihatan Kitani' menjurus kepada kebersihan diri, pemakanan yang seimbang, senaman yang konsisten, menggelakan stress dan konflik serta menjauhi penyalahgunaan dadah.

'Membangun Kesihatan Kitani' telah diadakan selama dua hari pada 30hb November 2019 dan 1hb Disember 2019, pada jam 7.00 pagi hingga 10.00 malam dan bertempat di Kompleks Utama Bumiputera Pekan Bangar, Daerah Temburong. Tetamu kehormat yang hadir pada acara tersebut ialah Yang Mulia Awang Abdul Ghani Bin Othman, Pemangku Pegawai Daerah Temburong.

Aktiviti yang diadakan adalah sesi pemanasan, berjalan kaki (walkathon), kayuhan basikal, pameran kesihatan, jual-jualan orang ramai, cabutan bertuah dan sukan riadah seperti tarik kalat menggunakan kain sarung, lumba selipar panjang, lumba lari menggunakan tempurung kelapa, mencari benda tersembunyi, menendang bola dengan menuju sasaran dengan menutup mata dan menjaringkan bola rugby ke tiang gol netball. Seramai 350 orang yang mengikuti aktiviti-aktiviti yang dikendalikan oleh KPBT.

AKTIVITI YANG DIJALANKAN OLEH GENERASI BEKARIH

PENGENALAN

Generasi
BEKARIH

Generasi Bekarih adalah 'social enterprise' yang khusus dalam menganjurkan perkemahan, program, bengkel atau persidangan yang memberi tumpuan dalam pemeraksanaan kepada belia dengan mendidik mereka mengenai kemahiran dalam hidup dan kemahiran dalam kepimpinan.

Tujuan Generasi Bekarih ialah untuk menjadi pusat latihan swasta dalam pembangunan kepimpinan dengan menyediakan program-program yang berkesan dan berkualiti. Manakala misi Generasi Bekarih ialah untuk mewujudkan platform bagi pemimpin-pemimpin masa depan dengan melahirkan potensi mereka melalui latihan dalam pembangunan pasukan dan interpersonal.



Kem Musim Panas Brunei (Brunei Summer Camp) dianjurkan oleh Generasi Bekarih untuk memberi tumpuan kepada pembangunan watak anak-anak remaja berusia 9 hingga 12 tahun. Brunei Summer Camp ini juga menyediakan persekitaran, role model dan aktiviti yang menggalakkan pembangunan 4 nilai teras iaitu prihatin, kejujuran, hormat dan tanggungjawab.

Brunei Summer Camp telah dijalankan di tapak perkhemahan yang berdekatan dengan alam semula jadi iaitu di Bintudoh Green Spring Resort, Tutong pada 1 Disember 2019 hingga 3 Disember 2019 dan ini memberi peluang bagi peserta-peserta untuk mengalami kemahiran hidup asas. Antara aktiviti-aktiviti yang disediakan selama tiga hari di perkemahan tersebut ialah pembinaan kemah, berjalan dalam hutan (jungle trekking), berjalan malam di dalam hutan (night walk) dan sukan riadah secara berpasukan. Seramai 50 peserta telah mengikuti perkemahan tersebut. Sebagai tambahan, tiga lagi acara perkhemahan akan diadakan pada hujung tahun 2019 iaitu Leaders Foundation Camp, Advanced Leaders Camp dan Basic Leadership Camp.

