

Ubah tanggapan tentang penuaan, hapus batas senja

Memiliki pemikiran positif tentang penuaan adalah faktor penting untuk seseorang itu dapat meniti hari tua dengan bahagia.

Seseorang yang percaya bahawa orang tua pastinya lemah dan berpenyakit mungkin tidak akan menjaga diri mereka dengan lebih baik.

Tetapi jika seseorang itu percaya bahawa orang tua sihat dan suka bergaul, mereka lebih cenderung menjaga kesihatan agar dapat menikmati hari tua nanti.

Demikian dinyatakan Timbalan Ketua, Pejabat Generasi Warga Emas dan Divisyen Pembangunan Penjagaan Asas dan Masyarakat di Agensi Penjagaan Bersepadu (AIC), Encik Chew Chun-Liang, dalam satu wawancara dengan *Berita Harian* (BH) baru-baru ini.

"Kita perlu mengubah minda kita daripada membiarkan umur menentukan atau mengehadkan diri kita. Had ini adalah apa yang kita sebut sebagai "batas senja".

"Sama seperti siling kaca yang mengehadkan potensi seseorang di tempat kerja, stereotaip umur sering mengehadkan potensi seseorang dalam kehidupan," kata Encik Chew.

"Untuk memecahkan batas senja, warga emas digalakkan lebih sedar tentang batasan yang mereka letak pada diri mereka sendiri.

"Daripada mengehadkan diri kepada apa yang mereka patut lakukan disebabkan usia mereka, warga emas digalakkan mengubah pemikiran kepada apa yang mereka boleh dan mahu lakukan," tambahnya.

AIC melancarkan kempen, *Break the Silver Ceiling* (Melempi Batas Senja), pada awal 2024 bagi mentakrif semula pemahaman orang ramai tentang isu penuaan.

Menurut Encik Chew, kempen itu sejajar dengan matlamat AIC untuk mewujudkan masyarakat prihatin yang bertenaga bagi orang ramai menjalani kehidupan dan meniti hari tua dengan baik.

Kempen itu bermula pada Januari dengan video berjudul, *Boomers OK*. Tajuk video itu membalikkan frasa *OK Boomer* yang sering digunakan orang muda dalam talian. Ia adalah istilah negatif yang digunakan untuk mengetepikan pendapat atau kelakuan generasi lebih tua.

Dalam video itu, lima *boomer* (individu yang lahir antara 1946 dengan 1964) berlari berganti-ganti sejauh hampir 24 kilometer.

Ia bagi menunjukkan bahawa usia bukan penghalang, di samping menghantar mesej bahawa *boomer* sememangnya *OK* (baik-baik saja).

Selain menyasarkan warga emas, kempen itu turut menjangkau golongan belia.

Ini kerana mereka memainkan peranan penting dalam menyokong warga emas agar tidak membiarkan umur mengehadkan diri mereka dalam melakukan sesuatu atau memburu minat mereka.

"Bagi mendekati belia, kami adakan cabaran di TikTok untuk mereka mengatasi reloid yang ditetapkan oleh war-



Timbalan Ketua, Pejabat Generasi Warga Emas dan Divisyen Pembangunan Penjagaan Asas dan Masyarakat di Agensi Penjagaan Bersepadu (AIC), Encik Chew Chun-Liang, berkata orang ramai perlu mengubah pemikiran mereka dan tidak membiarkan umur menentukan atau mengehadkan diri mereka. - Foto BH oleh KHALID BABA

"Kita perlu mengubah minda kita daripada membiarkan umur menentukan atau mengehadkan diri kita. Had ini adalah apa yang kita sebut sebagai "batas senja". Sama seperti siling kaca yang mengehadkan potensi seseorang di tempat kerja, stereotaip umur sering mengehadkan potensi seseorang dalam kehidupan. Untuk memecahkan batas senja, warga emas digalakkan lebih sedar tentang batasan yang mereka letak pada diri mereka sendiri. Daripada mengehadkan diri kepada apa yang mereka patut lakukan disebabkan usia mereka, warga emas digalakkan mengubah pemikiran kepada apa yang mereka boleh dan mahu lakukan."

- Encik Chew Chun-Liang, Timbalan Ketua, Pejabat Generasi Warga Emas dan Divisyen Pembangunan Penjagaan Asas dan Masyarakat di Agensi Penjagaan Bersepadu (AIC).

ga emas.

"Rekod itu termasuk cabaran fizikal seperti melakukan 32 lompatan, *jumping jacks*, dalam 30 saat dan cabaran menyeronokkan seperti yang melibatkan pergerakan tari-an cha-cha.

"Kami bekerjasama dengan hampir 10 pengengaruh yang membawa ibu bapa dan datuk nenek mereka untuk menyertai cabaran TikTok itu," kata Encik Chew.

Bagi menyokong penuaan positif, Encik Chew berkata AIC menggalakkan warga emas agar kekal aktif, terus terhubung secara sosial dan menyumbang secara bermakna kepada masyarakat.

Duta Generasi Warga Emas AIC melakukan lawatan ke rumah secara kerap untuk berhubung dengan warga emas serta berkongsi tentang pentingnya penuaan aktif dan kekal terhubung secara sosial, ujarnya.

Mereka juga meneliti apakah bantuan yang warga emas itu mungkin perlukan.

"Menjadi sukarelawan adalah cara baik untuk warga emas kekal terhubung secara sosial dan menyumbang secara bermakna.

"Warga emas yang ingin berbuat demikian boleh mempertimbangkan untuk menyertai program Duta Generasi Warga Emas," katanya.

Encik Chew menambah, AIC turut bekerjasama dengan banyak rakan kongsi masyarakat untuk mendekati warga emas di tempat kegiatan masyarakat dijalankan seperti Pusat Penuaan Aktif (AAC) dan pertubuhan yang menawarkan khidmat pendampingan.

Beliau berkata AAC sedang dikembangkan untuk menyokong warga emas dalam masyarakat dan membolehkan mereka mendapat akses kepada penjagaan bermutu, meningkatkan hubungan sosial yang kukuh dan terus menyumbang kepada masyarakat mengikut kemahuan mereka.

Setiap AAC menawarkan kegiatan riadah, menyediakan sokongan sosial dan maklumat asas serta membuat rujukan kepada perkhidmatan penjagaan.

Buat masa ini terdapat 154 AAC di serata negara dan Singapura menyasarkan untuk mempunyai 220 pusat menjelang 2025.

"AAC kami menawarkan bermacam kegiatan unik mereka sendiri untuk memenuhi pelbagai minat warga emas.

"Sebagai contoh, pelbagai bentuk latihan fizikal, (permainan) Rummikub, seni dan kraf, sesi muzik dan kelas pembelajaran serta sesi makan beramai-ramai ditawarkan. "Ada juga kegiatan baru seperti pengkodan, kelas silap mata dan 'cross-fit' untuk warga emas lelaki yang telah dilancarkan oleh beberapa pusat.

"Kebanyakan AAC kami juga dilengkapi dengan kemudahan untuk menyokong kegiatan sosial seperti dapur masyarakat, sudut karaoke dan juga meja permainan pool," tambah Encik Chew. - NUR DHUHA ESOF