



Tunjukkan Lansia Sehat, Mandiri dan Bermartabat

RIBUAN warga lanjut usia (lansia) atau juga disebut warga senior memeriahkan Toegoe Jogja Festival (TJF) edisi bulan Oktober yang berlangsung Minggu (12/10). Mereka menunjukkan melalui berbagai kegiatan yang ada bahwa lansia juga bisa sehat, mandiri dan bermartabat.

Acara yang mengusung tema 'Sport and Healthy' ini dimeriahkan dengan berbagai kegiatan seperti Jalan Sehat Memory Walk, senam melatih otak agar tidak pikun, senam tai chi, konsultasi kesehatan, aneka jajanan pasar, pentas musik, tarian dan acara-acara lainnya. Ketua Panitia Taufik Ridwan mengatakan kegiatan ini sekaligus memeriahkan Hari Alzheimer Sedunia dengan mengusung tema 'Jangan Maklum dengan Pikun' yang biasanya diperingati bulan September.

Sumiati (49) warga Piyungan Bantul mengaku ikut acara di TJF bersama kawan-kawannya sesama lansia dari komunitas Kuden Sarimulyo. Setiap hari ia masih bekerja mencetak batu bata. Untuk menjaga kebugarannya, Sumiati rutin mengikuti senam lansia. Begitu juga Jumiati (61) anggota Komunitas Lansia Sasana Candranegaran yang datang untuk ikut jalan sehat dan senam. "Sejak 20 tahun lalu saya sudah rutin senam. Meski tidak bekerja lagi tapi setiap hari harus gerak. Seminggu rata-rata saya senam 4 kali," kata Jumiati yang masih terlihat bugar.

TJF sendiri merupakan kegiatan *Car Free Day* di Jalan Margo Utomo (Jalan Pangeran Mangkubumi) yang digelar oleh Pemkot Yogyakarta serta didukung SKH *Kedaulatan Rakyat* serta Dini Media Pro. Beberapa pihak yang terlibat dalam TJF bulan Oktober di antaranya Drum Band Akademi Maritim Yogyakarta (AMY), Alzheimer Indonesia, Rotary Klub Yogyakarta, Klinik Memory RS Sardjito, Prodia dan lain-lain.

(Apw)-k

Instansi	Nilai Berita	Sifat	Tindak Lanjut
1. Dinas Pendidikan	Positif	Biasa	Untuk Diketahui

Yogyakarta, 26 Mei 2026
Kepala

Ig. Trihastono, S.Sos. MM
NIP. 19690723 199603 1 005