



🏠 (/) » BERITA (/BERITA) » Program UPM Alumni Golden Fit

Senarai Berita (/berita)

Program UPM Alumni Golden Fit

Oleh: Pusat Perhubungan Alumni

UPM ALUMNI GOLDEN FIT SOALAN LAZIM

APAKAH UPM ALUMNI GOLDEN FIT?
UPM ALUMNI GOLDEN FIT ADALAH AKTIVITI KECERASAN MAYA YANG DIANJURKAN BERSEMPENA SAMBUTAN PERAYAAN JUBLI EMAS 50 TAHUN UPM. AKTIVITI INI BOLEH DILAKUKAN DI MANA-MANA DAN PADA BILA-BILA MASA. ANDA BERPELUANG UNTUK MENDEPAKTIKAN CENDERAMATA EKSKLUSIF SETELAH MENYELESAIKAN AKTIVITI INI MENGIKUT KATEGORI

SIAPKAH YANG BOLEH SERTA?
ALUMNI UPM, STAF UPM, PELAJAR UPM, ORANG RUMAH DAN ANTARABANGSA

BOLEHKAN SAYA BERJALAN SAHAJA?
YA, ANDA BOLEH MELAKUKAN APA SAHAJA AKTIVITI RUMAH SEPERTI BERJALAN, BERKAYAK DAN SEBAGAINYA. PASTIKAN ANDA MENCAJAP JARAK YANG DIPULI

PERLUKAH SAYA MELENGKAPKAN JARAK DALAM SEHARI?
PESENYA BOLEH MELENGKAPKAN JARAK DALAM SATU (1)HARI ATAU LEBIH. NAMUN YAKINI POKYERABAH REKOD BIAHAH BERMULA PADA 1 APRIL 2021 - 21 MEI 2021

BAGAIMANAKAH CARA UNTUK MENDAFTAR?
PENDAFTARAN DIBUKA PADA 5 FEBRUARI 2021. ANDA BOLEH MELEWATI LAMAN SESAWANG DAN MEDIA SOSIAL KAMI UNTUK MENDEPAKTIKAN PAUTAN PENDAFTARAN
INSTAGRAM: @PUSATPERHUBUNGANALUMNI / @KDSAPPAREL.MY
FACEBOOK: UPM ALUMNI
TWITTER: @PUSATPERHUBUNGANALUMNI

BAGAIMANAKAH REKOD DIHANTAR?
TANGKAP PAPAN SKRIN REKOD APLIKASI ANDA, NIKAT NAMA PAPAN SKRIN ANDA DALAM SATU FAIL DI PAPAN YANG DISEJAJARKAN DI EMEL

BILAKAH SAYA BOLEH MENDEPAKTIKAN CENDERAMATA PROGRAM?
ANDA HANYA BOLEH MENDEPAKTIKAN CENDERAMATA PROGRAM KAMI SELEPAS PENDAFTARAN DAN MELENGKAPKAN JARAK BAGI KATEGORI YANG DIDAFTARKAN

BILAKAH SAYA BOLEH BERMULA?
ANDA BOLEH MEMULAKAN AKTIVITI ANDA SETELAH SELESAI PENDAFTARAN

Facebook: @UPMPutraMalaysia | Twitter: @uputramalaysia | Instagram: @uniputramalaysia | Youtube: user:bozupm

PERTANJAN • INOVASI • KEHIDUPAN

BERILMU. BERBAKTI
WISSE & KNOWLEDGE IN SERVICE

LIHAT JUGA



MyAgeing anjur forum nasional tingkat kesedaran vaksinasi warga emas (/berita /myageing_anjur_forum_nasional_tingkat_kesedaran_vaksinasi_warga_emas-61242)



UPM fokus lima strategi utama perkukuh hasrat sebagai menara ilmu disegani (/berita /upm_fokus_lima_strategi_utama_perkukuh_hasrat_sebagai_menara_ilmu_disegani-61241)



Program UPM Alumni Golden Fit (/berita /program_upm_alumni_golden_fit-61239)



Universiti Putra Malaysia
43400 UPM Serdang
Selangor Darul Ehsan

+603-9769 1000



marketing@upm.edu.my (mailto:marketing@upm.edu.my)

SERDANG, 5 Feb – Kumpulan pelajar Universiti Putra Malaysia (UPM), Chapter Student Ambassador (CSA) dengan kerjasama Pusat Perhubungan Alumni UPM, Persatuan Alumni UPM, Bahagian Hal Ehwal Pelajar UPM dan KDS Apparel menganjurkan program UPM Alumni Golden Fit, sehingga 30 Jun ini.

Program iru yang diadakan bersempena Sambutan Perayaan Jubli Emas 50 Tahun (1971-2021) UPM, adalah acara kecerasan maya untuk mempromosikan amalan gaya hidup sihat dalam kalangan masyarakat terutamanya alumni UPM ketika pandemik COVID-19.

Program itu membawa hasrat untuk mengembalikan semula alumni ke alma mater secara dalam talian walau apa pun pada situasi yang menduga.

Pendaftaran acara ini dibuka bermula 5 Februari lalu. Alumni UPM, warga UPM dan orang awam dijemput menyertainya melalui pautan yang dihebahkan melalui media sosial rasmi Pusat Perhubungan

Alumni UPM.

Peserta boleh merekod aktiviti kecergasan mereka selepas pendaftaran dengan menggunakan aplikasi kecergasan seperti Strava, Runtastic, Nike Run Club dan Runtracker.

Dua kategori yang ditawarkan iaitu 25 km dan 50 km. Peserta boleh melakukan pelbagai aktiviti kecergasan seperti larian, kayuhan dan berjalan kaki, malah penggunaan pengisar injakan juga diambil kira untuk peserta melengkapkan jarak yang dipilih.

Pelbagai cenderamata eksklusif yang direka khas bersempena sambutan 50 tahun UPM boleh dimiliki oleh peserta. Antaranya ialah baju-t penamat, medal emas dan perak, pelitup muka dan e-sijil. Kisah inspirasi daripada ikon contoh dalam kalangan alumni UPM yang aktif melakukan amalan hidup sihat, juga disajikan. - UPM

Tarikh Input: 14/04/2021 | Kemaskini: 14/04/2021 | hairul_nizam

PERKONGSIAN MEDIA

(<https://www.addtoany.com/share?url=https%3A%2F>

[%2Fwww.upm.edu.my/berita%2Fprogram_upm_alumni_golden_fit-61239&title=Program%20UPM%20Alumni%20Golden%20Fit%20%7C%20Universiti%20Putra%20Malaysia](https://www.upm.edu.my/berita%2Fprogram_upm_alumni_golden_fit-61239&title=Program%20UPM%20Alumni%20Golden%20Fit%20%7C%20Universiti%20Putra%20Malaysia)

([/#facebook](#)) ([/#twitter](#)) ([/#linkedin](#)) ([/#email](#))

([/#copy_link](#)) ([/#wordpress](#)) ([/#print](#))

BM

Entiti Kami

Dokumen

Newsletter

Tetapan

HUBUNGI KAMI

Universiti Putra
Malaysia
43400 UPM Serdang
Selangor Darul Ehsan
MALAYSIA

+603-9769 1000



marketing@upm.edu.my

TALIAN
KECEMASAN
BAHAGIAN
KESELAMATAN
UPM (24 JAM)
03-9769 7990 |
03-9769 7470 |
03-9769 1999

PERKHIDMATAN DALAM TALIAN

Sistem Permohonan ke Luar
Negara
(<http://bursar1.upm.edu.my/spln/>)

Sistem Ilmu Sumber Manusia
(SISMAN)
(<http://www.sisman.upm.edu.my/>)

KM Portal (<http://km.upm.edu.my/kmportalweb/portal/render.action?method=home>)

Jawatan Kosong
(<http://spj.upm.edu.my/>)

Sistem Baik Pulih ICT
(<http://zonict.upm.edu.my/>)

Putra Learning Hub
(<http://learninghub.upm.edu.my/>)

Sistem Pengurusan Perubatan
(<http://regmedic.upm.edu.my/>)

Sistem E-Claim
(<http://eclaims.upm.edu.my/login/>)

i-GIMS (staf)
(<http://www.sps.upm.edu.my:8080/igims/index.jsp>)

i-GIMS (pelajar postcasiswazah)
(<http://sgsportal.upm.edu.my:8080/sgsportal/>)

Sistem Maklumat Pelajar (pelajar
prasiswazah)
(<http://smp.upm.edu.my/smp/action/security/loginSmpSetup>)

PAUTAN LUAR

Kementerian Pendidikan
Malaysia
(<http://www.moe.gov.my/>)

Perbadanan Tabung
Pendidikan Tinggi Nasional
(PTPTN)
(<http://www.ptptn.gov.my/>)

Multimedia Super Corridor
(<https://mdc.mycsc-malaysia/>)

Portal myGovernment
(<https://www.malaysia.gov.my/en/home>)

Agensi Kelayakan Malaysia
(<http://www.mqa.gov.my/>)

PAUTAN PANTAS

FAKULTI / PTJ / PENTADBIRAN (/entiti)

Statistik Transaksi Laman Web
(<http://www.upm.edu.my/statistik>)

Tender & Kontrak
(<http://etender.upm.edu.my/>)

Laporan Piagam Pelanggan
(http://www.upm.edu.my/mengenal_kami/maklumat_korporat/piagam_pelanggan-8202)

Dasar UPM (http://www.pnc.upm.edu.my/mengenal_kami/dasar_universiti-5601)

Sistem Pengurusan ISO
(http://reg.upm.edu.my/spk_upm/)

Dono Wakaf Ilmu
(<http://www.wazan.upm.edu.my/>)

Penerbitan UPM (http://www.upm.edu.my/kandungan/Penerbitan_UPM-29859)

Takwim UPM 2020
(https://www.upm.edu.my/upload/dokumen/2020021809511STAKWIM_UPM_2020-2.pdf)

UPM Flywire (<https://landing-pages.flywire.com/landing/upm>)



(<http://putra.upm.edu.my/>)



(<http://portal.upm.edu.my/>)



(<http://www.pertanika.upm.edu.my/>)



(<http://www.learninghub.upm.edu.my/>)



(<http://www.psaas.upm.edu.my/>)



(<https://smp.upm.edu.my/>)



(<http://sgsportal.upm.edu.my:8080/sgsportal/>)



(<http://eclaims.upm.edu.my/login/>)



(<http://reg.upm.edu.my/eISO/>)



(<http://emel.upm.edu.my/>)

Dasar Privasi ([/footnote/dasar_privasi-29949](#)) Hakcipta ([/footnote/hakcipta-29950](#)) RSS ([/rss](#)) © 2021 Universiti Putra Malaysia
Penafian ([/footnote/penafian-29938](#)) Bantuan ([/footnote/bantuan-29937](#))
UPM online ([/footnote/upm_online-38695](#))
Dasar Keselamatan ([/footnote/dasar_keselamatan-29939](#))

LANGGAN MELALUI EMAIL

