

**Warga Tua Cergas
Membawa
Manfaat**

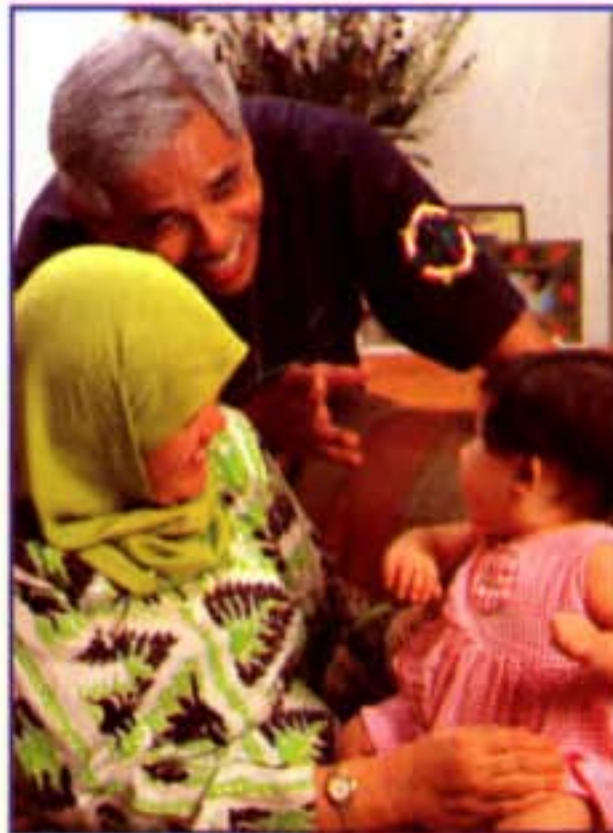


KEUSIAAN DAN KASIH SAYANG



Apa itu Berkasih Sayang?

Berkasih sayang adalah satu sifat yang normal dan sihat. Ianya perlu dipupuk dan dikekalkan hingga ke akhir hayat.



Keperluan Sokongan Emosi

Usia tua memerlukan sokongan dan dorongan emosi serta perasaan untuk dihargai dan disayangi oleh pasangan dan ahli keluarga serta rakan.

Bagaimana Memupuk Kasih Sayang:

- Memahami keperluan pasangan
- Menjalin hubungan mesra di kalangan keluarga



Anda kesunyian?

Keperluan untuk didampingi dan mempunyai adalah amat penting, di mana jika tidak, boleh membawa kepada perasaan

- Meluangkan lebih masa bersama
- Berkongsi pendapat/masalah
- Berkongsi aktiviti
- Berkawan mesra
- Kekalkan amalan seksualiti
- Mengamalkan cara hidup sihat

**AMALKAN BERKASIH SAYANG KE ARAH
WARGA TUA CERGAS**