

The RUKUN eNewsletter



www.RUKUNseniorliving.com  RUKUN Senior Living

Edisi : Juli 2019



MESSAGE BOARD

Segenap Staff, Management dan Warga RUKUN Senior Living mengucapkan Selamat Idul Fitri 1440 H,

TETAP AKTIF DAN PRODUKTIF DI USIA SENIOR

Bagi yang telah memasuki usia senior harus tetap sehat, aktif, produktif, dan juga mandiri.

INFO NEWS

Free Trial invitation Dementia Day Program

GALLERY NEWS

Aneka kegiatan di RUKUN Senior Living

SENIOR FESTIVAL

Dokumentasi kegiatan Senior Festival di RUKUN Senior Living

TIPS KESEHATAN

Tips menjaga keesehatan Senior

RUKUN Senior Living

Kawasan Darmawan Park
Jl. Babakan Madang No. 99
Sentul Selatan - Bogor 16810

 021 8795 1525

Holiday PACKAGE

Special For Senior

RUKUN
SENIOR LIVING

Mencari tempat berlibur?

Nikmati Holiday Package khusus senior:

- ✓ Stay di resort setara hotel bintang 4
- ✓ Meals 3X dan Snack 2X
- ✓ Senior Activity
- ✓ Ragam sarana: kolam renang, memancing, jogging path, dan lainnya
- ✓ Laundry & Housekeeping
- ✓ Pengecekan tanda2 vital

Room Start From :

Rp 650.000,-
/room/nett



Type of Rooms

4 day/3 night Room & Meals

8 day/7 night Room & Meals

Ideal Suite

Rp 2.000.000

Rp 4.200.000

Deluxe Suite

Rp 2.600.000

Rp 5.600.000

Supreme Suite A

Rp 3.300.000

Rp 7.000.000

Supreme Suite D

Rp 3.600.000

Rp 8.000.000

Jasa Assisted Living

Rp 900.000

Rp 1.960.000

Second Person

Rp 900.000

Rp 1.960.000

* Harga mulai dari Rp 650.000/room/night

* Special discount khusus reservasi sebelum 16 Juli 2019

* Berdasarkan Wellness Assesment

* Hanya berlaku untuk senior usia 50 tahun keatas

* Paket berlaku mulai Juli - Agustus 2019

INFORMASI & RESERVASI :

021 8795 1525

Whats App:

Winda : 0878 7391 1578

Rekka : 0878 7041 8066

Maya : 0858 8807 6790

RUKUN Senior Living

Jl. Babakan Madang No. 99, Sentul Selatan - Bogor 16810

email : info@RUKUNseniorliving.com

www.RUKUNseniorliving.com  RUKUN Senior Living  RUKUN Senior Living

PROMO Sunday Stay

SPECIAL FOR SENIOR 50+

RUKUN
SENIOR LIVING

Senior Gathering Package

Nikmati kebersamaan dan keceriaan bersama teman-teman dengan harga spesial di RUKUN Senior Living. Cocok untuk arisan, reuni, gathering, celebration, kumpul-kumpul, retreat, dan acara lainnya.

Single

~~1.250.000~~
600.000
Nett/person/night

Meeting Room, One bed room 1 person, breakfast, lunch, dinner, 2x coffee break

Twin Share

~~900.000~~
450.000
Nett/person/night

Meeting Room, One bed room 2 person, breakfast, lunch, dinner, 2x coffee break

Triple Share

~~800.000~~
400.000
Nett/person/night

Meeting Room, One bed room 3 person, breakfast, lunch, dinner, 2x coffee break

Quad Share

~~700.000~~
350.000
Nett/person/night

Meeting Room, One bed room 4 person, breakfast, lunch, dinner, 2x coffee break

Syarat dan ketentuan

- Minimum 10 orang
- Deposit 50% harus di bayar saat konfirmasi
- Deposit tidak bisa di kembalikan jika terjadi pembatalan dalam waktu satu minggu sebelum acara
- Hanya berlaku untuk check-in di hari minggu

INFORMASI & RESERVASI :
021 8795 1525

Whats App:
Rekka : 0878 7041 8066

RUKUN Senior Living

Jl. Babakan Madang No. 99, Sentul Selatan - Bogor 16810

email : info@RUKUNseniorliving.com

www.RUKUNseniorliving.com  RUKUN Senior Living  RUKUN Senior Living



Message Board

Segenap Staff, Management dan Warga RUKUN Senior Living mengucapkan Selamat Idul Fitri 1440 H, Minal Aidin Wal Faidzin, Mohon Maaf Lahir Batin.

Selamat beraktivitas kembali, setelah merayakan Hari Raya bersama keluarga terkasih dengan beraneka aktivitas liburan.

Momen Liburan Hari Raya bagi kami adalah memberikan solusi untuk menikmati Liburan Hari Raya ketika para tenaga kerja di rumah seperti asisten rumah tangga atau perawat lansia mengambil cuti merayakan Hari Raya di tempat tinggalnya masing-masing. Peran mereka kami gantikan dengan **Program Paket Mudik** dimana kami menyediakan tempat tinggal untuk para Senior terkasih lengkap dengan fasilitas untuk Senior dan pendampingan caregiver sesuai dengan kebutuhannya. Kami juga menyediakan paket promo liburan untuk keluarga yaitu **Holiday package** dan **Promo Sunday Stay**

Dalam *eNewsletter* kali ini kami sajikan beberapa program dan kegiatan kami bulan Juni 2019

Khusus untuk anda, ada beberapa program menarik di bulan Juli 2019.

Salam,

Emir Fachry

RUKUN Senior Brand Manager

Tetap Aktif dan Produktif di Usia Senior

Usia senja atau lanjut usia (lansia) tidak bisa dihindari dalam fase kehidupan manusia, namun demikian bagi yang telah memasuki usia tersebut harus tetap sehat, aktif, produktif, dan juga mandiri.



Usia senior seringkali membawa kerentanan, di mana mungkin timbul penurunan fisik ataupun kognitif

Untuk itu diperlukan suatu program atau kegiatan agar para senior dapat tetap aktif serta produktif dalam menjalani kehidupan hariannya.

RUKUN Senior Living melalui produknya yang bernama RUKUN Senior Club memberikan ruang bagi para Senior untuk menggali bakat dan kemampuannya dalam aneka kegiatan dan hobby seperti, melukis, membatik, kerajinan, bernyanyi, menari, memasak, story telling, bermain games dan sebagainya. Dalam senior club ini kita juga berbagi wawasan tentang kesehatan melalui seminar kesehatan.

Info News

Bagi anggota keluarga dengan demensia yang berdomisili di Jakarta, sekarang tersedia program kegiatan harian khusus demensia. Sebagai salah satu care provider Alzheimer Indonesia (ALZI) RUKUN membuka Dementia Support Center dengan program yang dirancang sesuai kebutuhan orang dengan demensia (ODD).

Lokasi Dementia Support Center Jakarta :
Jl. Saraswati No.10 RT. 07/RW.07
Cipete Utara, Jakarta Selatan

Kami mengundang anggota keluarga anda dengan demensia untuk mencoba dengan FREE Trial. Untuk informasi dan pendaftaran, menghubungi :

REKKA - 0878 7041 8066

 **FREE TRIAL INVITATION** 

Dementia Day Program
Program kegiatan sepanjang hari khusus bagi senior dengan demensia.

Rabu atau Kamis
9:00 - 16:00 

INFORMASI DAN PENDAFTARAN
 **0878 7041 8066**

RUKUN Dementia Support Center
Jl. Saraswati No. 10, RT07/RW07
Cipete Utara, Jakarta Selatan 12150

Gallery News



Seminar Kesehatan

Seminar kesehatan yang rutin diadakan di RUKUN Senior Living setiap bulannya dengan menampilkan narasumber yang berbeda-beda



Field Trip

Field Trip warga senior di RUKUN Senior Living ke Taman bunga Nusantara Cianjur-Jawa Barat. Field trip ini rutin di lakukan oleh warga RUKUN ke berbagai tempat wisata maupun kesenian



Singing

Bernyanyi adalah salah satu kegiatan menyenangkan dan favorit warga di RUKUN. Bergabunglah bersama kami setiap Sabtu jam 20:00-23:00 untuk karaoke diiringi keyboardist dan penyanyi pendamping. Gratis dan terbuka untuk umum di RUKUN Senior Living resort.



CRAFT

Lanjutkan gaya hidup yang optimal dengan belajar terus menerus bersama RUKUN Senior Living.



ASOSIASI SENIOR LIVING
INDONESIA

Confidence SENIOR FESTIVAL 2010

RUKUN Senior Living



Senior Festival

RUKUN Senior Living bersama ASLI (Asosiasi Senior Living Indonesia) mempunyai agenda tahunan menyelenggarakan Senior Festival, yaitu acara yang dibuat untuk komunitas senior. Tahun ini dengan menggandeng beberapa sponsor seperti Confidence, ABDI, Entramix, Pharma Plus dan RS Hermina

Senior Festival diadakan di 4 tempat yaitu : RUKUN Senior Living, Bogor (30 Maret 2019), Yogyakarta (23 Juni 2019), Senior Living @ D'Khayangan, Cikarang (28 September 2019) dan Sada Jiwa, Bali (2 November 2019)

Berikut liputan acara Senior Festival di RUKUN Senior Living tanggal 30 Maret 2019 :



Tips Kesehatan

- 01 Tingkatkan kemampuan otak.
- 02 Olahraga Ringan.
- 03 Pola makan yang baik.
- 04 Hindari Mengonsumsi Makanan Berlemak.
- 05 Berhenti Merokok Pada Usia Tua.

Tips Kesehatan

LANSIA (lanjut usia) merupakan usia yang rentan terhadap masalah penyakit. Tidak hanya psikis tapi juga fisik. Ketika seseorang berusia lanjut, tahan tubuh mulai menurun dan organ-organ mulai tidak bisa bekerja maksimal. Masa tua jika tidak dijaga dapat mengakibatkan ancaman nyawa, segala upaya memang harus dirubah, salah satunya adalah pola gaya hidup yang sehat.

Berikut adalah Tips yang merupakan solusi untuk lansia agar tetap sehat dan dapat beraktivitas seperti biasa.

01 Tingkatkan kemampuan otak.

Kemampuan otak dalam berpikir dan mengingat akan berkurang seiring berjalannya waktu. Jika ingin memiliki otak yang prima, coba belajarlh sesuatu yang baru untuk Anda, mengerjakan teka-teki silang, atau membaca koran dan majalah

02 Olahraga Ringan.

Olahraga sangat baik untuk menghindari nyeri sendi akibat rematik. Olahraga yang disarankan untuk orang lansia antara lain berjalan kaki, yoga, berenang, dan olahraga ringan yang dilakukan rutin.

03 Pola makan yang baik.

Gaya hidup sehat yang paling utama bagi lansia adalah pola makan, makanan yang boleh dikonsumsi yang disarankan adalah sayuran, gandum, buah-buahan yang tidak memicu asam lambung seperti jeruk manis, dan pepaya. Hindari juga segala makanan

yang mengandung telur karena dapat menyebabkan kolesterol tinggi.

04 Hindari Mengonsumsi Makanan Berlemak.

Sedikit saja makanan berlemak yang masuk pada tubuh lansia mengakibatkan gejala yang serius seperti kolesterol naik, pusing, resiko jantung dan mual. Gejala pun dampaknya bisa langsung terjadi pada saat memakan ataupun setelah makan.

05 Berhenti Merokok Pada Usia Tua.

Meski anda menerapkan gaya hidup sehat pada lansia, tetapi kebiasaan merokok tetap anda jalankan, akan membuat usaha anda sia-sia. Merokok pada lansia dapat memiliki resiko lebih besar, karena daya tahan paru-paru dan jantung sudah mulai lemah. Berbeda dengan pada saat muda, jantung dapat memompa darah lebih cepat dan lancar dalam mengeluarkan toksin (racun) dalam tubuh.

Lifelong Learning for 50+

Lanjutkan gaya hidup yang optimal dengan belajar terus menerus bersama RUKUN Senior Living.

Dibuka pendaftaran untuk :



Painting Class



Arts & Craft Class



Angklung Class

Untuk informasi dan pendaftaran, segera hubungi:

Rekka 0878-7041-8066 | Winda 0878-7391-1578 | Maya 0858 8807 6790

RUKUN Senior Living
Kawasan Darmawan Park
Jl. Babakan Madang No. 99
Sentul Selatan - Bogor 16810
email : info@RUKUNseniorliving.com

☎ 021 8795 1525
🌐 www.RUKUNseniorliving.com
📘 RUKUN Senior Living



SEMINAR KESEHATAN

Menjaga Kesehatan Mata di Usia Senior

SELASA | **Narasumber :**
15 July, 2019 | dr. Ahriani Achmad, SpM
10.00 WIB | RS. HERMINA Bogor

Screening Mata Gratis

Registrasi Peserta : Rekka 0878 7041 8066

RUKUN Senior Living
Jl. Babakan Madang No. 99, Sentul Selatan - Bogor 16810
Telp. 021 8795 1525

www.rukunseniorliving.com