

The RUKUN eNewsletter



www.RUKUNseniorliving.com  RUKUN Senior Living

Edisi : September 2019



— WORLD —
ALZHEIMER'S
— MONTH —

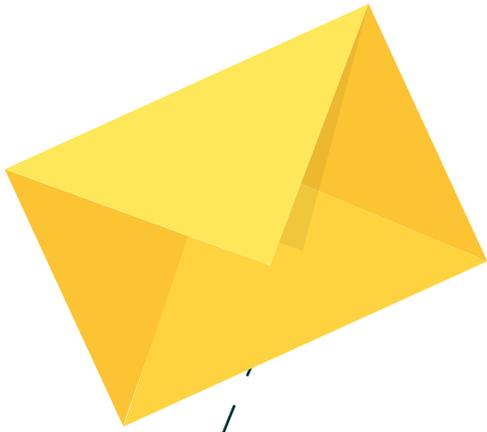
SEPTEMBER 2019

RUKUN Senior Living

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



021 8795 1525



Message Board

Apakah Anda atau senior terkasih Anda pernah mengalami perubahan suasana hati dan perilaku, penurunan daya ingat, berhalusinasi, atau enggan untuk bersosialisasi?

Jika memang terdapat gejala seperti itu jangan di anggap maklum. Segera lakukan pemeriksaan ke dokter, mungkin saja telah timbul kondisi Demensia. Demensia adalah sindrom yang berkaitan dengan penurunan fungsi otak, seperti berkurangnya daya ingat, kemampuan berpikir, memahami bahasa serta kecerdasan mental.

September dinobatkan sebagai Bulan Alzheimer Sedunia.

Dalam Edisi September ini, RUKUN E-Newsletter menampilkan topik tentang Demensia dan Alzheimer. Mulai dari gejala-gejala Demensia, Kegiatan bagi Orang Dengan Demensia, Peranan Fisioterapi untuk Demensia dan Kolom Dokter.

Pada edisi ini juga kami tampilkan liputan kegiatan yang terangkum dalam Gallery dan penawaran promo "Alzheimer Day Fun, Walk & Games - Senior Package 2 Day/1 Night", serta undangan seminar kesehatan dengan tema Persendian di bulan September ini.

Salam,

Emir Fachry

RUKUN Senior Brand Manager

Info News

Review Seminar Kesehatan Agustus 2019

Pada hari Selasa, 27 Agustus lalu, RUKUN Senior Living mengadakan Seminar Kesehatan dengan Tema “Pentingnya Kesehatan Pendengaran Pada Lansia” dan juga pemeriksaan pendengaran oleh ABDI (Alat Bantu Dengar Indonesia) area Jakarta.

RUKUN Senior Living selalu berusaha memfasilitasi para Senior untuk terus belajar dan mendapatkan pengetahuan tentang pentingnya kesehatan mereka melalui Seminar Kesehatan yang rutin diadakan setiap bulannya dengan tema berbeda.



The poster features a central image of a hand holding a glowing ear, symbolizing hearing. Logos for MCS and RUKUN SENIOR LIVING are in the top corners. A red circle with the word 'Free' is on the right. The text below the image provides details about the seminar.

SEMINAR KESEHATAN
Peradangan Persendian pada Lansia

KAMIS | **Narasumber :**
19 September 2019 | dr. Beno Putro, Sp. KFR
09:30 WIB | Mandiri Center Stroke
& Neuro Rehabilitation

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

Seminar kesehatan yang selanjutnya akan diselenggarakan pada tanggal **19 September, 2019** dengan tema “Peradangan Persendian pada Lansia”. Dalam seminar dapatkan voucher dan doorprize menarik.

Info Lebih lanjut

Hubungi : Rekka - 0878 7041 8066

Tentang Demensia & Alzheimer

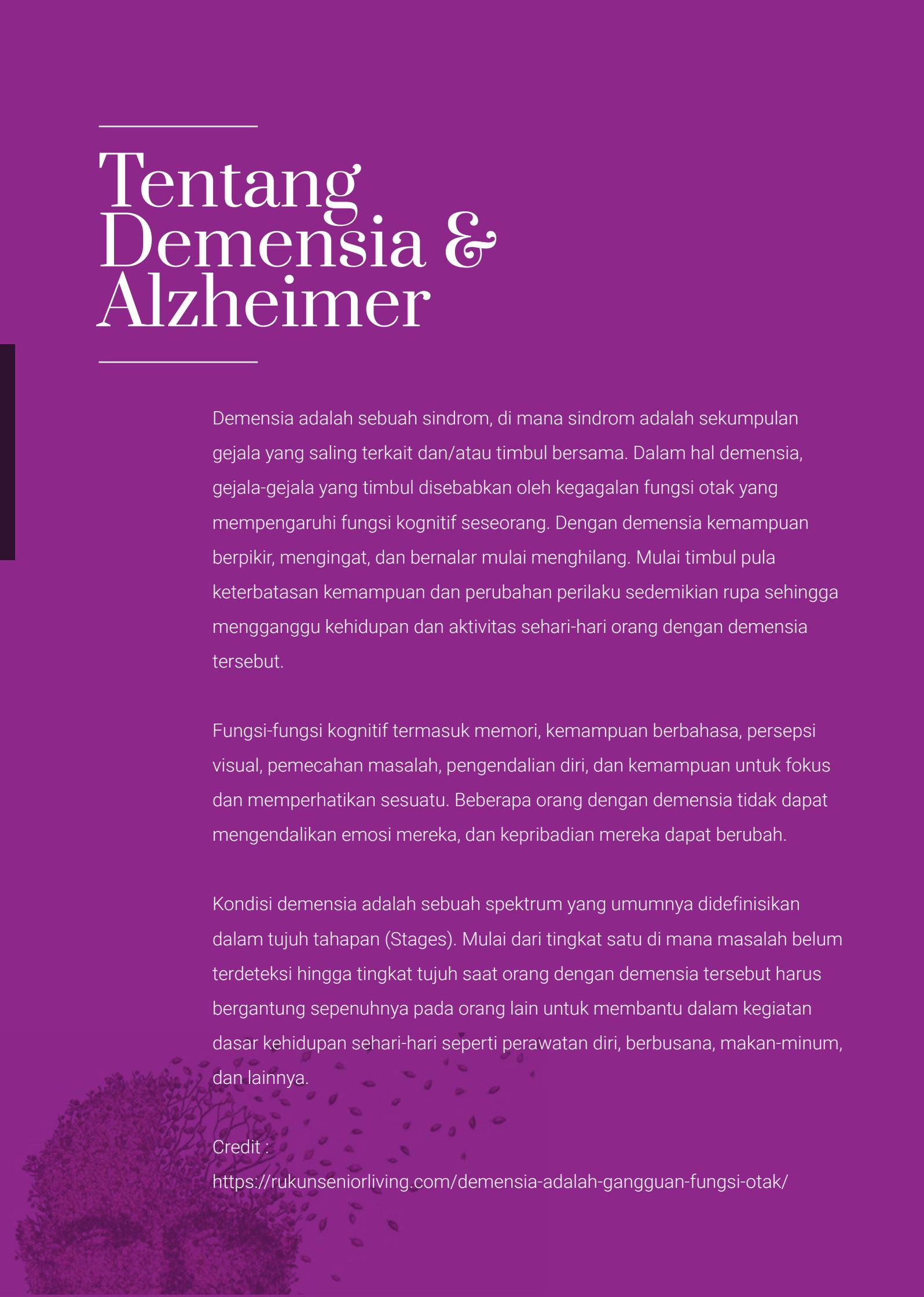
Demensia adalah sebuah sindrom, di mana sindrom adalah sekumpulan gejala yang saling terkait dan/atau timbul bersama. Dalam hal demensia, gejala-gejala yang timbul disebabkan oleh kegagalan fungsi otak yang mempengaruhi fungsi kognitif seseorang. Dengan demensia kemampuan berpikir, mengingat, dan bernalar mulai menghilang. Mulai timbul pula keterbatasan kemampuan dan perubahan perilaku sedemikian rupa sehingga mengganggu kehidupan dan aktivitas sehari-hari orang dengan demensia tersebut.

Fungsi-fungsi kognitif termasuk memori, kemampuan berbahasa, persepsi visual, pemecahan masalah, pengendalian diri, dan kemampuan untuk fokus dan memperhatikan sesuatu. Beberapa orang dengan demensia tidak dapat mengendalikan emosi mereka, dan kepribadian mereka dapat berubah.

Kondisi demensia adalah sebuah spektrum yang umumnya didefinisikan dalam tujuh tahapan (Stages). Mulai dari tingkat satu di mana masalah belum terdeteksi hingga tingkat tujuh saat orang dengan demensia tersebut harus bergantung sepenuhnya pada orang lain untuk membantu dalam kegiatan dasar kehidupan sehari-hari seperti perawatan diri, berbusana, makan-minum, dan lainnya.

Credit :

<https://rukunseniorliving.com/demensia-adalah-gangguan-fungsi-otak/>



Day Program for Seniors with Dementia

Demensia hanya bisa diperlambat perkembangannya dan tidak dapat disembuhkan. Namun yang bisa dilakukan hanyalah memperlambat progresivitas dan mengoptimalkan kualitas hidupnya dengan diberikannya aneka kegiatan dan interaksi.

Karena itu, RUKUN menyajikan Day Activity Program bagi Orang Dengan Demensia untuk dapat mengikuti aneka kegiatan sepanjang hari dan interaksi sosial yang maksimal.

Dementia Day Program tersedia di dua lokasi :



1. RUKUN Senior Care - Sentul, Bogor

RUKUN Senior Care memberikan kenyamanan hidup bagi warga yang memerlukan perhatian lebih dalam kehidupan sehari-hari akibat penurunan kognitif maupun fisik



2. RUKUN Dementia Support Center - Cipete, Jakarta Selatan

Senior dengan demensia dapat ikut serta rangkaian kegiatan dengan tujuan mengoptimalkan kualitas hidupnya.

Program Schedule

09:00	Stretch Exercise
09:45	Tea Time
10:15	Art Therapy
11:15	Brain Games
10:00	Lunch Break
13:00	Music Therapy
14:00	Literary Time
14:30	Tea Time
15:00	Sports Games
16:00	Farewell

Kami mengundang Anggota keluarga dengan demensia untuk mencoba FREE Trial

Informasi lebih lanjut dapat menghubungi,

Rekka - 0878 7041 8066



ALZI Care Provider

FREE TRIAL INVITATION



RUKUN
Dementia Support Center

Dementia Day Program

Program kegiatan sepanjang hari khusus bagi senior dengan demensia.

INFORMASI DAN PENDAFTARAN
0878 7041 8066

Rabu atau Kamis
9:00 - 16:00

FREE SNACK

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

10 Gejala Umum Dementia Alzheimer

Credit By : www.alzi.or.id

Kenali 10 Gejala Umum Demensia Alzheimer



1 Gangguan daya ingat

Sering lupa akan kejadian yang baru saja terjadi, lupa janji, menanyakan dan menceritakan hal yang sama berulang kali, lupa tempat parkir di mana (dalam frekuensi tinggi).



2 Sulit fokus

Sulit Melakukan aktivitas, pekerjaan sehari-hari, lupa cara memasak, mengoprasikan telfon, handphone, tidak dapat melakukan perhitungan sederhana, bekerja dengan waktu yang lebih lama dari biasanya.



3 Sulit melakukan kegiatan yang familiar

Seringkali sulit untuk merencanakan atau menyelesaikan tugas sehari-hari, bingung cara mengemudi, sulit mengatur keuangan.



4 Disorientasi

Bingung akan waktu (hari/tanggal/hari penting), bingung di mana mereka berada dan bagaimana mereka sampai di sana, tidak tahu jalan pulang kembali ke rumah.



5 Kesulitan memahami visuospasial

Sulit untuk membaca, mengukur jarak, menentukan jarak, membedakan warna, tidak mengenali wajah sendiri di cermin, menabrak cermin saat berjalan, menuangkan air di gelas namun tumpah dan tidak tepat menuangkannya.



6 Gangguan berkomunikasi

Sulit untuk membaca, mengukur jarak, menentukan jarak, membedakan warna, tidak mengenali wajah sendiri di cermin, menabrak cermin saat berjalan, menuangkan air di gelas namun tumpah dan tidak tepat menuangkannya.



7 Menaruh barang tidak pada tempatnya

Lupa di mana meletakkan sesuatu, bahkan kadang curiga ada yang mencuri atau menyembunyikan barang tersebut.



8 Salah membuat keputusan

Berpakaian tidak serasi, misalnya memakai kaos kaki kiri berwarna merah, kaos kaki kanan berwarna biru, tidak dapat memperhitungkan pembayaran dalam bertransaksi dan tidak dapat merawat diri dengan baik.



9 Menarik diri dari pergaulan

Tidak memiliki semangat ataupun inisiatif untuk melakukan aktivitas atau hobi yang biasa dilakukan, tidak terlalu semangat untuk berkumpul dengan teman-temannya.



10 Perubahan perilaku dan kepribadian

Emosi berubah secara drastis, menjadi bingung, curiga, depresi, takut atau tergantung yang berlebihan pada anggota keluarga, mudah kecewa dan putus asa baik di rumah maupun dalam pekerjaan.



Kolom Dokter

By : dr. Ibnu Syifa, MKK

Dengan meningkatnya populasi usia lanjut di Indonesia, berbagai masalah kesehatan dan penyakit yang khas terdapat pada usia lanjut akan meningkat. Salah satu masalah kesehatan yang sering dihadapi pada usia lanjut adalah Demensia. Demensia bukanlah suatu penyakit melainkan sekumpulan gejala yang berhubungan dengan penurunan fungsi kognitif.

Penyebab

Demensia disebabkan oleh kerusakan pada sel-sel otak. Kerusakan ini mengganggu kemampuan sel-sel otak untuk berkomunikasi satu sama lain. Ketika sel-sel otak tidak dapat berkomunikasi secara normal, maka fungsi otak seperti berpikir, berperilaku dan mengatur perasaan dapat terpengaruh.

Gejala

Secara umum gejala demensia dapat dibagi atas dua kelompok yaitu gangguan kognitif dan gangguan non-kognitif. Keluhan kognitif terdiri dari gangguan memori terutama kemampuan belajar materi baru yang sering merupakan keluhan paling dini. Memori lama bisa terganggu pada demensia tahap lanjut. Pasien biasanya mengalami disorientasi di sekitar rumah atau lingkungan yang relatif baru. Kemampuan membuat keputusan dan pengertian diri tentang penyakit juga sering ditemukan.

Beberapa gejala dan tanda yang paling sering timbul pada gangguan fungsi kognitif seperti :

- Berkurangnya daya ingat
- Kesulitan berkomunikasi dan mencari kata-kata yang tepat,
- Berkurangnya kemampuan visuospatial adalah kemampuan untuk menempatkan sebuah benda, objek atau gambar dalam sebuah tempat atau ruangan.
- Kesulitan dalam menjawab pertanyaan dan menyelesaikan suatu masalah
- Kesulitan dalam membuat perencanaan dan mengatur suatu hal
- Kesulitan mengkoordinasikan gerak tubuh
- Kebingungan dan disorientasi

Gangguan non kognitif pada demensia berupa gangguan psikologis seperti :

- Perubahan kepribadian dan perilaku
- Depresi
- Cemas
- Paranoid (ketakutan)
- Agitasi (Gaduh, gelisah, memberontak)
- Halusinasi

Penatalaksanaan

Proses penyembuhan demensia secara total biasanya tidak mungkin. Tetapi dengan penatalaksanaan yang optimal kita dapat mempertahankan kualitas hidup dan memperlambat progresivitas penurunan fungsi kognitif pada penderita demensia. Penatalaksanaan demensia dilakukan dengan terapi farmakologi (pemberian obat-obatan) dan terapi non farmakologi (terapi non-obat). Terapi non-obat yang efektif bagi penderita demensia mencakup :

1. Pelatihan kognitif

Reminiscence therapy (Terapi kenangan)

teknik yang digunakan untuk mengingat untuk membantu senior dengan demensia mengingat kejadian, orang, serta tempat di kehidupan lampau dengan stimulasi panca indera. Seperti melihat foto masa kecil, mencoba makanan favorite waktu kecil, mendengarkan musik favorit di masa lampau.

2. Intervensi stimulasi sensorik

- a. Aromaterapi
- b. Light therapy
- c. Massage
- d. Terapi musik

3. Intervensi psikososial

- a. Animal Assisted therapy - Pet therapy

Animal Assisted Therapy (AAT) didefinisikan sebagai pengenalan hewan ke dalam lingkungan langsung sebagai media interaksi. Misalnya, merawat hewan kecil yang membutuhkan sentuhan, dibelai, bicara, dan makan dapat melambangkan peran ibu atau orang tua. Peran ini mungkin telah ditinggalkan, tapi dengan adanya binatang dapat memberikan pengganti kegiatan yang berarti.

- b. Aktivitas fisik, olahraga rutin untuk meningkatkan kebugaran



Pencegahan

Sejauh ini, belum ada cara yang diketahui bisa mencegah terjadinya demensia. Tetapi ada beberapa hal yang dapat dilakukan untuk mengurangi risiko demensia

1. Menerapkan pola makan sehat dengan mengurangi konsumsi daging dan meningkatkan konsumsi ikan, sayuran dan buah-buahan.
2. Menjaga asupan vitamin B12, C, E dan Vit D agar tercukupi
3. Menjaga fisik tetap aktif, dengan melakukan pekerjaan sehari-hari dan olahraga rutin.
4. Menjaga keaktifan mental dengan tetap menjalankan hobby, bermain musik, menari, membaca, bermain mahyong, bermain catur, membaca, mengisi teka-teki dan kegiatan lainnya yang bisa merangsang mental dan melatih otak.
5. Olahraga rutin
Selain tetap aktif secara mental, olahraga secara teratur juga bisa membantu mengurangi risiko demensia.
6. Periksa kesehatan secara berkala untuk tetap menjaga kesehatan
7. Berhenti merokok
8. Tidur yang cukup

Physiotherapy

By : Mandiri Center Stroke & Neuro Rehabilitation



Manfaat Fisioterapi bagi Orang Dengan Demensia :

1. Meningkatkan fungsional fisik ODD, seperti mobilitas, keseimbangan, koordinasi dan kekuatan
2. Mengurangi risiko jatuh
3. Meningkatkan kebugaran dan fungsi kardiovaskular
4. Meningkatkan kualitas tidur
5. Mengurangi keluhan nyeri lokal pada muskuloskeletal (otot dan tulang atau sendi)
6. Meningkatkan mood dan mencegah penurunan fungsi mental lebih berat

Program fisioterapi juga bermanfaat untuk caregiver dan keluarga, antara lain melalui :

- ✓ Edukasi dan mengajarkan metode-metode khusus yang dapat diaplikasikan di aktivitas keseharian ODD
- ✓ Mengetahui risiko-risiko kesalahan dalam melakukan gerakan yang dapat mengakibatkan cedera pada ODD
- ✓ Mengetahui berbagai teknik dan metode dengan pendekatan biomekanik dalam membantu ODD

Okupasi Terapi

Terapi okupasi adalah ilmu dan seni untuk mengarahkan partisipasi seseorang dalam melaksanakan suatu tugas aktivitas/ kegiatan atau pekerjaan terpilih yang telah ditentukan dengan maksud mempermudah belajar fungsi dan keahlian yang dibutuhkan, dalam proses penyesuaian diri dengan lingkungannya dalam

kehidupan sehari-hari, secara mandiri dan tidak tergantung pada pertolongan orang lain.

Manfaat Terapi Okupasi

- ✓ Memaksimalkan kemampuan ODD dalam kegiatan produktivitas (pekerjaan/pendidikan), kemampuan perawatan diri (self-care) dan kemampuan untuk menggunakan waktu luang (leisure) secara mandiri.
- ✓ Membantu individu untuk mengatasi problem fungsi eksekutif seperti : latihan daya ingat, atensi, perencanaan, problem solving, orientasi realitas pada kehidupan sehari-hari
- ✓ Mengevaluasi kekuatan fisik/kemampuan fungsional ODD
- ✓ Mengoptimalkan psikomotorik pada ODD, yaitu meliputi hal-hal yang berhubungan dengan dorongan kehendak untuk melakukan gerakan dan tindakan
- ✓ Mengatasi permasalahan psikososial pada ODD, seperti ketergantungan pada orang lain dan mengisolasi diri atau menarik diri dari kegiatan sosial
- ✓ Mengoptimalkan kemampuan judgement (daya nilai) serta insight (tilikan diri) ODD

Target okupasi terapi

Meningkatkan kemandirian dalam kegiatan sehari-hari (self-care), produktivitas dan waktu luang (leisure)

Tujuan utama okupasi terapi

Memungkinkan untuk berpartisipasi dalam kegiatan sehari-hari

Therapy Services

01 **Physiotherapy/Hydrotherapy Rp 240.000/jam** –

Mengembalikan fungsi fisik, ruang gerak sendi, elastisitas jaringan otot, atau mengembalikan kualitas jalan.

02 **Musculoskeletal Therapy Rp. 250.000/jam** – Mengurangi dan menghilangkan rasa nyeri , dan menjaga kondisi fisik.

Golden Period Recovery Program – Program rehabilitasi rawat inap bagi penderita pasca stroke dengan ragam terapi yang lengkap dan intensif selama menetap di RUKUN Senior Living.

Info Lebih Lanjut Dapat Menghubungi Maya +62 858-8807-6790

Gallery

Upacara Bendera



Lomba 17 Agustus



Seminar Kesehatan 27 Agustus 2019



Activity's Corner



Salah satu kegiatan yang dilakukan di RUKUN Senior Living adalah bermain Board Games setelah makan siang. Ini bukan hanya memberikan kesenangan tapi juga memberikan manfaat diantaranya menjalin sosialisasi yang baik, memaksimalkan waktunya agar selalu aktif dan memberikan latihan otak untuk mengurangi resiko terkena demensia.

Pak Budi (81 tahun) dan Pak Hek (91 tahun), adalah warga yang tinggal di RUKUN Senior Living. Mereka setiap harinya bermain Board Games. Berikut tanggapan mereka mengenai kegiatan ini

"Kami sering sekali, bahkan hampir setiap hari bermain rumikub untuk mengisi kekosongan waktu agar tidak merasa sepi. Permainan ini menurut kami dapat memperlambat kepikunan karena diajak untuk berfikir, mengasah otak sehingga tidak sering melamun. Untuk seusia kami untuk memperlambat kepikunan harus selalu aktif berkegiatan, bersosialisai bersama seperti yang kami lakukan."

Manfaat bermain Board Game bagi Senior (part 1) :

1 Menambah kinerja otak

Board game adalah kegiatan yang baik untuk melatih otak, karena akan menstimulasi daerah otak. Hal ini bisa mengasah kemampuan kognitif kita seperti memecahkan masalah dan mengambil keputusan. Tak hanya itu, bermain board game juga mengurangi resiko demensia.

2 Mengundang tawa dan mengurangi stres

Pernah melihat pemain board game menangis? Ya, tertawa memang sudah menjadi efek samping dari bermain board game. Bukan rahasia lagi kalau tertawa itu mengurangi stres, seperti pada survey yang dilakukai RealNetworks.Inc., bahwa 53% orang yang bermain board game memiliki tingkat stres yang lebih rendah.



3 Menciptakan banyak kebahagiaan

Bermain board game memicu hormon endorfin yang membuat tubuh merasa bahagia secara alami. Emosi positif yang didapat dari hormon bahagia ini mampu meningkatkan fungsi alam sadar dan bawah sadar sehingga merasa terhibur dan puas.

4 Mendekatkan orang dan memperkuat hubungan teman

Tak bisa disanggah lagi, partner sangat dibutuhkan dalam bermain board game – minimal seorang teman. Hal ini karena interaksi menjadi dasar dari kegiatan ini.

5 Bermain board game mengingatkan tentang cara hidup di dunia nyata

Faktanya, bermain board game adalah suatu cara bermain tradisional yang menarik pemain keluar dari dunia digital yang lumrah di zaman sekarang. Hal ini karena board game tidak melibatkan smartphone, tablet, atau komputer secanggih apapun

6 Bermain board game menurunkan tekanan darah

Selain mengurangi stress, manfaat medis lain yang bisa dirasakan karena board game adalah memperbaiki sistem salur darah kita. Hormon endorfin yang dihasilkan akan membuat otot menjadi rileks, sehingga melancarkan sirkulasi darah dan menurunkan tekanan darah.

Banyak permainan board games yang sering dimainkan di RUKUN Senior Living, salah satu yang paling digemari adalah Rummikub. Rummikub adalah permainan yang 1 set nya terdiri dari 4 keping dengan jenis warna yang berbeda, dimana 1 jenis warna memiliki angka 1-13, total ada 52 keping Rummikub.

Jika ingin mengetahui lebih bagaimana cara bermain Rummikub, kunjungi akun facebook RUKUN Senior Living dan juga Instagram @rukunseniorlivingindonesia.

Saran Caregiver

By: Leonard Fandy Meba



“

Hal dasar yang perlu menjadi perhatian dan pegangan bagi Anda dalam berkomunikasi dan melayani Orang dengan Dementia (ODD), yang perlu di pahami :

- 1** Anda harus memahami perilaku ODD, umumnya dilakukan di luar nalar.
- 2** Harus bisa masuk ke dunianya dan melayani dengan cara 30 S (sabar, sabar, sabar, sabar sampai 30x) artinya sabar yang tidak berkesudahan.
- 3** Tingkat emosi dan perilaku anda akan berdampak pada emosi ODD.
- 4** Segala tindakan perlu di lakukan dengan memprioritaskan kebutuhan ODD di atas kebutuhan kita.
- 5** Lakukan semua dari Hati,apa yang di lakukan dari hati akan sampai ke hati.

September's Activity

13 September 2019

Bowling Competition

19 September 2019

Seminar Kesehatan

24 September 2019

Field Trip Senior Care d'Kandang Farm Depok

25 September 2019

Field Trip Bogor Handmade Craft

30 September 2019

Alzheimer Day's Event



Promo Bulan Ini

SENIOR
ACADEMY

RUKUN
SENIOR LIVING

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

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, romancing, jogging path, dan lainnya
- ✓ Laundry & Housekeeping
- ✓ Pengoakan 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 Second Person	Rp 900.000 Rp 900.000	Rp 1.960.000 Rp 1.960.000

- * Harga mulai dari Rp 650.000/room/night
- * Special discount khusus reservasi sebelum 16 Juli 2019
- * Berdasarkan Wellness Assessment
- * Hanya berlaku untuk senior usia 50 tahun keatas
- * Paket berlaku mulai September - Oktober 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	4250.000 600.000 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	880.000 400.000 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:
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

Alzheimer Day Fun Walk & Games Senior PACKAGE

RUKUN
SENIOR LIVING

28 September 2019

SPECIAL EVENT

- Nikmati Holiday Package khusus senior:
- ✓ Senior Happy Hour
- ✓ Saturday Night Live Music
- ✓ Trip ke Kebun Raya Bogor

DRESS CODE :
WARNA UNGU

Memperingati bulan Alzheimer dunia :
"Intergenerational Fun Walk & Fun Games For Senior"

SPECIAL PACKAGE :

- Paket Single (1 kamar 1 orang)
Rp 600.000
- Paket Twin (1 kamar 2 orang)
Rp 850.000
- Paket Triple (1 kamar 3 orang)
Rp 1.200.000
- Paket Quad (1 kamar 4 orang)
Rp 1.500.000

Paket sudah termasuk :

- Makan 3x
- Snack Coffee break 2x
- Activity Program
- Transportasi ke Kebun Raya Bogor
- Ticket Acara di Kebun Raya Bogor

Sabtu, 28 September 2019

- 04:00 Check In, Coffee Break
- 05:30 - 10:30 Senior Happy Hour & Fun Games
- 18:00 - 19:00 Dinner
- 19:30 - 21:00 Live Music

Minggu, 29 September 2019

- 05:30 - 06:30 Breakfast
- 06:30 Berangkat ke Kebun Raya Bogor
- 07:00 - 10:00 Acara "Fun Walk World Alzheimer Month"
- 10:30 - 11:00 Kembali ke RUKUN Senior Living
- 11:30 - 12:30 Lunch
- 12:30 Check Out

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