

The RUKUN eNewsletter



www.RUKUNseniorliving.com  RUKUN Senior Living

Edisi : Oktober 2019

WORLD MENTAL HEALTH DAY



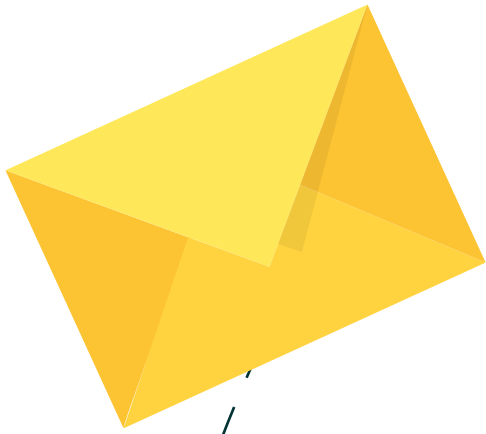
RUKUN Senior Living

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



021 8795 1525

Message Board



Memasuki Usia Senior, seseorang akan mengalami penurunan fungsi tubuhnya sehingga akan berdampak terjadinya banyak perubahan, salah satu perubahan yang terjadi yaitu perubahan secara mental atau kejiwaan. Biasanya masalah kejiwaan yang mungkin muncul pada Senior antara lain gangguan perasaan, kelelahan, acuh tak acuh, mudah tersinggung, gangguan fisik, pola tidur, gangguan makan dan minum, gangguan perilaku, menyendiri, ketidakmampuan merawat diri sendiri, lupa, bingung, atau curiga.

Mental Wellness atau Kesehatan Jiwa adalah salah satu dari 4 dimensi Wellness yang menjadi fokus dari RUKUN Senior Living. Aneka kegiatan, edukasi dan pelayanan untuk mempertahankan jiwa diterapkan di RUKUN Senior Living. Edisi E-Newsletter kali ini mengangkat tema tentang "Kesehatan Jiwa Senior".

Ada beberapa liputan kegiatan di bulan September terkait dengan Alzheimer Month, liputan tentang Seminar kesehatan, Kegiatan RUKUN Senior Club, tips kesehatan dari dokter dan saran caregiver.

Selamat membaca,
Salam,

Emir Fachry

RUKUN Senior Brand Manager

Senior Festival

RUKUN Senior Living bersama ASLI (Asosiasi Senior Living Indonesia) mempunyai agenda tahunan menyelenggarakan beberapa event Senior Festival, yaitu acara yang dibuat khusus untuk komunitas senior.

Senior Festival ketiga tahun ini dilakukan pada tanggal 29 September lalu. Acara ini diikuti oleh 950 peserta dan diisi dengan berbagai penampilan menarik, seperti menyanyi, menari, dan kesenian lainnya.



Seminar Kesehatan



Pada hari Kamis, 19 September 2019 lalu, RUKUN Senior Living mengadakan Seminar Kesehatan dengan Tema “Peradangan Persendian pada Lansia” bersama Mandiri Center Stroke & Neuro Rehabilitation.



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.



Hadiri seminar bulan ini dengan topik:
Mengatasi Nyeri dengan Japanese Akupunktur.
Senin, 21 Oktober, 2019, Pukul 10:00

Registrasi :
Rekka - 0878 7041 8066

World Alzheimer's Month

World Alzheimer's Month adalah kampanye internasional setiap bulan September untuk meningkatkan kesadaran dan menantang stigma tentang demensia. September 2019 merupakan Bulan Alzheimer Dunia ke-8. Kampanye ini pertama diadakan pada tahun 2012, dengan Hari Alzheimer Sedunia pada 21 September setiap tahun.

Dalam rangka World Alzheimer Month pada Bulan September lalu, RUKUN Senior Living berpartisipasi dan mendukung dua acara yang diadakan oleh Alzheimer's Indonesia. Acara ini sangat bermanfaat bagi kaum awam dan keluarga dengan demensia, sebagai wadah edukasi mengenai Demensia Alzheimer yang masih belum banyak dipahami.

1. Alzheimer's Indonesia

Acara yang bertemakan "Jalan Sehat & Piknik Lintas Generasi" ini diadakan di Taman Suropati pada 15 September 2019.



2. ALZI Chapter Bogor

Acara ini bertemakan "Intergenerational Fun Walk, Let's Talk About Dementia and End Stigma" diadakan pada tanggal 29 September, 2019 di Kebun Raya Bogor dan dihadiri oleh kurang lebih 400 peserta. Salah satu pembicara pada acara ini adalah Bapak Herman Kwik, Ph.D. dari RUKUN Senior Living.



Day Program for Seniors with Dementia

Demensia hanya bisa diperlambat perkembangannya dan tidak dapat disembuhkan. Namun yang bisa dilakukan adalah 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

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

Rabu atau Kamis
9:00 - 16:00

FREE SNACK

Tips Hunian Ramah Demensia

By : Herman Kwik, Ph.D.



Setiap orang pasti menginginkan lingkungan hunian yang ramah agar dapat hidup sehari-hari dengan aman dan nyaman. Bagi warga yang sudah senior, terdapat faktor-faktor tambahan yang perlu diperhatikan. Lebih lagi jika seorang senior sudah mengalami kondisi demensia (Orang Dengan Demensia) beberapa hal menjadi lebih spesifik, karena selain mulai timbulnya keterbatasan fisik dengan bertambahnya usia, kondisi demensia juga diiringi dengan penurunan daya pikir dan daya ingat.

Berikut beberapa tips pedoman untuk membuat sebuah hunian ramah bagi warga dengan demensia (ODD):

Terkait Rumah Tangga

- Hindari barang yang berantakan/berserakan. Secara umum ODD akan terbantu dengan situasi area yang rapi dan tertata.
- Buang/amankan makanan yang tidak boleh atau tidak layak di makan.
- Amankan benda-benda berbahaya yang mungkin bisa disangka makanan atau minuman. Termasuk: Chemical pembersihan, detergen, semprot serangga, cat, obat-obatan, dsb.
- Amankan peralatan yang berbahaya jika tidak digunakan dengan benar, misalnya: pisau, gunting, alat perbaikan rumah tangga (obeng, palu, dsb.) dengan dikunci dalam lemari atau ruangan yang terkunci.
- Amankan kemampuan ODD untuk menyalakan kompor dan peralatan listrik rumah tangga yang bisa membahayakan jika disalahgunakan seperti setrika, dispenser, rice cooker, oven, dsb.. Meskipun pada saat ini seakan masih sanggup

mengoperasikan sebuah hal dengan baik, namun karena sifat demensia yang progresif, penurunan kemampuan kognitif akan terus terjadi. Maka suatu ketika, di saat yang tidak diketahui sebelumnya mungkin ODD sudah tidak bisa mengoperasikan peralatan tersebut dengan aman.

- Hindari kebisingan lingkungan yang berlebihan (noise):
 - o Suara orang berbicara dengan keras
 - o Suara televisi, radio, dsb. yang terlalu keras
 - o Campuran terlalu banyak jenis suara sekaligus
 - o Suara mesin, kendaraan, dsb.

Terkait Tata Ruang

- Kunci/amankan pintu dan jendela atau pintu pagar agar ODD tidak keluar area rumah tanpa ditemani.
- Atur perabot rumah secara sederhana dan konsisten agar setiap perabot mudah digunakan tanpa perlu digeser atau pindahkan dulu.
- Sediakan lemari dengan pintu kaca dengan isi lemari yang sudah diminimalisir agar dengan mudah melihat dan menemukan barang-barang yang beliau butuhkan/cari sehari-hari.
- Hindari pemakaian bahan kaca/cermin pada dinding dan pintu. ODD bisa mengalami kesukaran membedakan jarak atau memahami apa yang dilihatnya. Maka dinding atau pintu dengan kaca atau cermin menimbulkan resiko ditabrak atau membuatnya terkejut saat melihat bayangannya sendiri.
- Jika diperlukan, gunakan warna yang berbeda untuk membantu ODD membedakan satu bidang dengan bidang yang lain. Misalnya, pintu dengan dinding.
- Jika diperlukan, gunakan plang/petanda ruangan untuk membantu ODD mengidentifikasi ruangan, misalnya "Kamar Tidur" atau "Kamar Mandi".

Terkait Lantai

- Gunakan material lantai dengan pola yang sederhana (tidak terlalu banyak corak/perbedaan warna warni)
- Perhatikan kondisi lantai yang aman dan hilangkan bahaya:
 - o lantai yang tidak rata
 - o licin/basah
 - o benda/hal yang bisa menyandung
 - o perbedaan level dengan warna yang sama
- Hindari penggunaan keset, permadani, atau penutup lantai lainnya yang mudah terlipat atau tergeser karena menjadi resiko menyandung.
- Jangan ada kabel listrik atau bahan memanjang lainnya di lantai yang membentang ruangan, yang mungkin bisa menyandung kaki.

Terkait Pencahayaan

- Sediakan pencahayaan yang cukup terang, setara 2 kali lipat yang dibutuhkan orang biasa.
- Optimalkan cahaya natural matahari melalui jendela.
- Atur pencahayaan dan penataan ruangan agar cahaya merata dan minim bayangan.
- Sediakan lampu kecil yang menyala di malam hari saat tidur untuk menerangi jalur dari tempat tidur ke toilet.

Terkait Kamar Mandi

- Gunakan material lantai yang tidak mudah licin, terutama saat basah atau bersabun.
- Gunakan jumlah dan posisi alat pegangan (Grab bar) yang memadai sesuai kebutuhan untuk berpegangan dengan aman.
- Pastikan bahwa settingan suhu pada alat pemanas air (water heater) berada pada maximum 49° Celcius (120° F) agar tidak mengakibatkan luka bakar air panas secara tidak sengaja.



Kolom Dokter

By : dr. Ibnu Syifa, MKK

(Wellness Doctor RUKUN)

Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia yang sama pentingnya dengan kebutuhan makan dan minum. Gangguan tidur akan menyebabkan mengantuk pada keesokan harinya. Mengantuk merupakan faktor risiko untuk terjadinya kecelakaan, jatuh, penurunan stamina dan produktivitas seseorang. Insomnia atau gangguan tidur sering terjadi pada senior. Penyebab gangguan tidur pada senior merupakan gabungan banyak faktor, baik fisik, psikologis, pengaruh obat-obatan, kebiasaan tidur ataupun penyakit lainnya. Kualitas tidur usia lanjut yang sehat juga tergantung bagaimana aktivitasnya pada siang hari. Bila siang hari sibuk dan aktif sepanjang hari, pada malam hari tidak ada gangguan pada tidurnya, sebaliknya bila siang hari tidak ada kegiatan dan cenderung tidak aktif, malamnya akan sulit tidur.

Karena banyaknya penyebab gangguan tidur pada senior, maka penatalaksanaan gangguan tidur harus dilakukan secara individual. Tetapi beberapa hal dapat diterapkan secara umum pada semua jenis gangguan tidur pada senior, meliputi :

- ✓ Bangun tidur pagi hari pada jam yang sama, tidak peduli sudah berapa lama tidur
- ✓ Hindari minum kopi dan merokok
- ✓ Lakukan olahraga ringan setiap pagi setelah bangun tidur
- ✓ Kurangi tidur siang dan lakukan kegiatan/ hobby yang menyenangkan
- ✓ Kurangi jumlah minum setelah makan malam
- ✓ Cobalah lakukan teknik pernapasan 4-7-8 (Diperkenalkan oleh Dr. Andrew Weill, Arizona),
Sebagai berikut :
 1. Posisikan ujung lidah menempel di langit-langit mulut, tepat di belakang deretan gigi atas. Tahan posisi ini sampai langkah terakhir.
 2. Buang napas melalui mulut pelan-pelan, sampai ada bunyi desis angin yang keluar.
 3. Katupkan kedua bibir dan tarik napas dalam melalui hidung sembari menghitung sampai empat.
 4. Tahan napas sambil menghitung sampai tujuh dalam hati.
 5. Buang napas lewat mulut dalam hitungan sampai delapan.
 6. Ulangi teknik ini dari awal hingga langkah ke lima sebanyak tiga kali. Totalnya teknik ini akan dilakukan sebanyak empat kali.
- ✓ Berdoa sebelum tidur

Saran Caregiver



By: Leonard Fandy Meba
Wellness Coordinator RUKUN Senior Living

“ Tips Menjaga Kesehatan Jiwa Dan Psikologi

Kesehatan jiwa adalah salah satu hal yang perlu dijaga oleh manusia dan kesehatan jiwa menjadi salah satu faktor kesehatan yang memiliki peran penting. Kesehatan mental bisa saja terganggu dengan beberapa faktor seperti putus cinta, memiliki keluarga yang kurang harmonis, memiliki pasangan yang selingkuh dan berbagai faktor lainnya.

Untuk memelihara kesehatan jiwa, ada beberapa hal yang harus diperhatikan dan harus dilakukan secara rutin. Berikut ini adalah tipsnya :

1 Olahraga

Olahraga adalah salah satu cara paling efektif untuk menjaga stabilitas kejiwaan dan olahraga sebaiknya dilakukan dengan rutin. Olahraga yang bisa dilakukan adalah olahraga yang ringan seperti lari dan senam.

2 Pola makan

Pola makan sehat menjadi sebuah hal yang perlu dilakukan agar kondisi kesehatan jiwa tetap terjaga dan pola makan yang dijalankan secara teratur juga dapat menjaga stabilitas tubuh. Penyakit yang akan menyerang tubuh akan takut dengan makanan yang masuk secara teratur dan bakteri akan dapat dihindarkan dengan pola makan yang sehat.

3 Tujuan hidup

Manusia yang jelas mengetahui tujuan hidupnya akan memiliki cara untuk mengatasi berbagai masalah kehidupannya. Dengan tujuan hidup yang jelas, seseorang bisa melupakan hal-hal yang akan membuatnya terpuruk. Saat mengalami kondisi masalah yang berat, seseorang yang mengetahui tujuan hidupnya dengan jelas bisa lebih mudah untuk terhindar dari keterpurukan, dan menjaga kondisi kejiwaannya dengan baik.

4 Cukup Tidur

Tidur adalah waktu yang penting dalam kehidupan manusia, karena dengan tidur seseorang akan memiliki tenaga dan semangat untuk menjalankan aktivitas sehari-hari. Tidur yang cukup menjadi sebuah hal yang penting, karena tanpa tidur seseorang bisa saja menjadi sakit dan tidak bisa beraktivitas.

5 Berdoa

Selalu berdoa adalah hal baik yang harus dilakukan semua orang, karena dengan berdoa berbagai penyakit bisa saja hilang dan berdoa menjadi sebuah hal penting, karena dengan kekuatan doa apapun bisa saja terjadi. Berdoa untuk selalu diberikan kesehatan menjadi sebuah hal yang harus dilakukan manusia dan janganlah melupakan waktu untuk berdoa, karena apapun yang diusahakan tanpa doa tak akan berhasil.

6 Bersosialisasi

Melakukan hubungan komunikasi dengan orang lain menjadi sebuah hal yang penting dilakukan, karena dengan bersosialisasi akan ada wawasan baru dan pengalaman baru yang didapat. Sosialisasi juga dapat menghindarkan seseorang dari rasa sakit dan dapat menjauhkan seseorang dari kegelisahan dari segala permasalahan yang dihadapi. Kejiwaan seseorang bisa saja terlupakan dengan melakukan sosialisasi, karena dengan bertemu orang lain porsi pemikiran akan menjadi meluas dan tidak memikirkan satu permasalahan saja.

6 Berfikir Positif

Selalu berfikir positif dalam menanggapi hal apapun.

Ruang Activity



By : **Shyane Oktavia Saune**

Activity Coordinator RUKUN Senior Living

“ Brain games untuk senior mampu meningkatkan kesehatan mental dan memory

Brain Games untuk Senior bukan hanya menyenangkan dan menghibur tapi juga meningkatkan kemampuan daya ingat, membantu kemampuan Senior dalam keseharian dan kesehatan mental secara keseluruhan.

Melatih kemampuan daya ingat untuk selalu aktif sama pentingnya dengan melatih kemampuan fisik dan kekuatan di usia senja. Sepanjang hidup, otak bertanggung jawab untuk menjaga kita agar tetap hidup bahagia dan pada saat kita mulai menua, kesehatan mental seringkali menjadi bagian utama untuk dapat hidup mandiri.

Untuk memastikan bahwa otak bekerja sebaik mungkin, pikiran kita harus selalu di challenged setiap hari. Bersyukur, melatih kemampuan berpikir dapat menjadi hal yang menyenangkan dan mudah, seperti bermain games, mengerjakan sesuatu tugas dan kegiatan-kegiatan yang bisa dilakukan di mana saja dan bersama orang lain.



Ada beberapa permainan melatih otak dan kegiatan-kegiatan yang sesuai untuk Senior yang biasa kita lakukan di RUKUN Senior Living :

1. Word Search

Menjaga Otak untuk selalu sibuk dengan bermain Mencari Kata merupakan permainan tantangan yang menyenangkan yang dapat membuat otak untuk sibuk dan memberikan pikiran untuk dapat menyelesaikan dengan benar.

Tujuan dari permainan kata ini adalah, mencari kata yang diminta diantara banyaknya kata yang acak. Kata yang benar biasanya berbentuk garis lurus, dapat berupa horizontal, vertical ataupun diagonal

2. Bingo

Bingo adalah permainan yang menyenangkan dan mudah serta dapat dimainkan dengan kelompok kecil ataupun besar. Permainan ini juga memberikan stimulasi yang baik pada beberapa indera tubuh, contohnya, pendengaran [pada saat nomor pada bingo disebutkan], indera peraba [memegang kertas bingo dan menaruh pin bingo sesuai nomor yang disebutkan] dan indera penglihatan [melihat nomor, angka sesuai nomor dan angka yang disebutkan]. Bingo juga merupakan permainan yang bertujuan meningkatkan kegiatan social untuk mengurangi rasa kesepian pada Senior sehingga menciptakan perasaan nyaman.

3. Jigsaw Puzzle

Pada umumnya permainan jigsaw adalah permainan yang sering dimainkan oleh siapapun dari berbagai usia. Dan seringkali kita lupa betapa efektifnya permainan ini untuk menstimulasi otak/pikiran kita. Selain itu, kelebihan bermain puzzle ini adalah memberikan perasaan yang rileks pada Senior, mengurangi tekanan darah dan membantu Senior dalam mengatur pernafasan dengan baik. Beberapa bahkan berpikir bahwa bermain Puzzle ini sama seperti bermeditasi, sehingga permainan ini cocok untuk Senior yang memiliki banyak pikiran.

4. Trivia Games

Seperti bermain games kuis pada umumnya, trivia quis games mengajak Senior untuk mengingat pengetahuan-pengetahuan umum yang menyenangkan. Bisa dikombinasikan dengan permainan berhitung atau kuis tebak lagu yang Senior kenal pada jamannya. Games ini bukan hanya memberikan Senior semangat untuk mendapatkan poin tertinggi dan menang, tapi juga mengajak Senior mengingat pengetahuan yang mereka tahu dan menstimulasi otak untuk berpikir.

5. Permainan Catur

Meningkatkan kemampuan berstrategi pada Senior Permainan ini sering dilihat sebagai permainan yang meningkatkan kesehatan otak dan kesehatan mental. Bermain catur adalah tentang mengatur strategi, membuat rencana ke depan dan berpikir luas namun simple. Tetapi bermain catur, terbukti meningkatkan IQ pemain. Manfaatnya bagi Senior, khususnya yang kesulitan berkonsentrasi, dapat membantu memulihkan fokus untuk lebih berkonsentrasi.

6. Permainan untuk Senior dengan Demensia

a. Card Matching Game

Menstimulasi otak untuk memasang kartu-kartu dengan gambar yang sama.

b. Guess the item

Permainan menebak barang-barang dengan clues yang diberikan.

Meningkatkan kerja otak agar menebak dengan benar dan melatih daya ingat akan suatu barang

c. Domino Game

Permainan kartu dengan memasang kartu sesuai jumlah titik yang tertera pada kartu domino, melatih otak untuk berpikir dan melatih motorik tangan.

Menjaga pikiran untuk selalu aktif di usia lanjut adalah hal penting. Riset terbaru menunjukkan orang berusia

lanjut (Senior) yang menghabiskan waktu selama lima sampai enam minggu secara rutin melatih otaknya dengan permainan atau kegiatan yang menstimulasi otak, terbukti adanya peningkatan kesehatan mental di bagian memory, daya pikir dan informasi pada otak. Selain permainan yang disebutkan diatas, masih banyak lagi contoh permainan dan kegiatan menyenangkan yang tiap hari dilakukan di RUKUN Senior Living, seperti bernyanyi, menari, movie time, Senior tour, kelas melukis, seminar kesehatan dan lain sebagainya, yang keseluruhannya bertujuan untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan mental, fisik, maupun rohani Senior-Senior kita dalam menjalani dan menikmati kehidupan usia senja terlebih dalam hubungannya bersosialisasi.

References :

"Brain Exercises and Dementia", WebMD

"Brain training improves memory and performances of everyday tasks in older people", KCL Institute of Psychiatry, Psychology & Neuroscience

Gallery

Bowling Competition



Seminar Kesehatan 19 September, 2019



2nd Asean Conference on
Healthy Ageing 2019 at Sanur, Bali



Kunjungan ke Pemerintahan Kabupaten Karangasem,
Provinsi Bali untuk diskusi terkait layanan senior di Bali.



Kunjungan ke RUKUN oleh Pemerintahan
Kabupaten Belitung, Provinsi Kepulauan Bangka Belitung
untuk diskusi terkait layanan senior di Belitung.



Upcoming Events & Activities

8 Oktober, 2019

Dance Club

16 Oktober, 2019

Health Discussion

@Vimala Hills with dr. Ibnu Syifa, MKK

21 Oktober, 2019

Seminar Kesehatan

30 Oktober, 2019

Field Trip Mekarsari

2 November, 2019

RUKUN Idol

9 November, 2019

Peresmian Sekretariat ALZI Chapter Bogor
@RUKUN Senior Living

16 November, 2019

Senior Art Exhibition

23 November, 2019

Senior Festival Bali



Promo Bulan Ini

Holiday PACKAGE

Special For Senior

Mencari tempat berlibur?

Hikmati Holiday Package khusus senior:

- Stay di hotel kelas hotel bintang 4
- Masak 2x dan masak 2x
- Fitness Activity
- Room service, kabin renang, kolam renang, jogging path, klub tennis
- Laundry & Housekeeping
- Pengemasan bandara

Room Start From:

Rp 650.000,-

/room/night

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 1.960.000

* Harga mulai dari Rp 650.000/room/night

* Special discount khusus reservasi sebelum 15 Juli 2019

* Berdasarkan Wellness Assurance

* Harga berlaku untuk senior usia 50 tahun keatas

* Paket berlaku mulai September - Oktober 2019

INFORMASI & RESERVASI :

021 8795 1525

WhatsApp:

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@rukunseiorliving.com
 www.rukunseiorliving.com | RUKUN Senior Living | 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@RUKUNseiorliving.com

021 8795 1525

www.RUKUNseiorliving.com

RUKUN Senior Living

PROMO Sunday Stay

SPECIAL FOR SENIOR 55+

Senior Gathering Package

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

Room Type	Price (Rp)	Includes
Single	600.000	Meeting Room, One bed room 1 person, breakfast, lunch, dinner, 2x coffee break
Twin Share	450.000	Meeting Room, One bed room 2 person, breakfast, lunch, dinner, 2x coffee break
Triple Share	400.000	Meeting Room, One bed room 3 person, breakfast, lunch, dinner, 2x coffee break
Quad Share	350.000	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
- Harga berlaku untuk check in di hari minggu

INFORMASI & RESERVASI :

021 8795 1525

WhatsApp:

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@rukunseiorliving.com
 www.rukunseiorliving.com | RUKUN Senior Living | RUKUN Senior Living

Free

SEMINAR KESEHATAN

Atasi Nyeri dengan Japanese Akupuntur

SENIN
21 Oktober 2019
10:00 WIB

Narasumber :
dr. Yovita Wijaya, Akp
EMC Sentul

Free Tensi & Gula Darah
(Kuota Terbatas)

Registrasi Peserta : Rekka 0878 7041 8066

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

www.rukunseiorliving.com

Penonton GRATIS
terbuka untuk segala usia

Sweet Love Memories

RUKUN Idol Season 7

Sabtu, 2 November 2019

Biaya Peserta Rp150.000,- / orang

Peserta khusus 50 tahun keatas
 (Include lunch box, Free flow mineral water)

Hadiah Pemenang

Uang Tunai
Piala
Piagam

Susunan Acara

09:00 Registrasi dan Opening
 10:00 Perlombaan
 15:30 Penutupan

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

Lavender Hall, Alun-alun Conference Center
 Darmawan Park, Jl. Babakan Madang No. 99, Sentul Selatan - Bogor
 www.rukunseiorliving.com

Supported by:

FREE

SENIOR ART EXHIBITION & FAMILY GATHERING

OPEN FOR PUBLIC
 SATURDAY, NOVEMBER 16, 2019
 09.00 WIB

09.00 PEMUTARAN VIDEO
 SENIOR PERFORMANCE
 10.00 OPENING
 10.10 SAMBUTAN
 10.30 DEMO CRAFT
 10.40 DIY CRAFT
 11.40 DANCE PERFORM
 12.00 BREAK TIME
 14.00 CLOSING

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