

# The RUKUN eNewsletter



[www.rukunseniorliving.com](http://www.rukunseniorliving.com)


 RUKUN Senior Living

Edisi : November 2019

A photograph of an elderly woman with short, styled white hair. She is wearing a light-colored, ribbed cardigan over a white top. She is standing in a kitchen, looking down at a white plate of food she is holding. The background shows a kitchen counter with various items and a shelf with books or boxes.

*Tetap Sehat  
di Usia Senja*

**RUKUN Senior Living**  
Kawasan Darmawan Park  
Jl. Babakan Madang No. 99  
Sentul Selatan - Bogor 16810

 021 8792 1525

# Message Board

---

Usia senja adalah suatu periode dalam siklus kehidupan manusia di mana mungkin mulai terjadi perubahan fungsi-fungsi tubuh; dan perubahan ini dapat mempengaruhi kondisi kesehatan atau kebugaran sehari-hari. Untuk itu perlu adanya upaya untuk tetap mempertahankan kesehatan di usia senja.

Banyak ragam dan macam kegiatan yang dapat dilakukan agar tetap sehat di usia senja. Melakukan aktifitas fisik, kegiatan yang menyenangkan, menjalani hobby dan melakukan sosialisasi adalah beberapa kegiatan yang dapat dilakukan. Semua kegiatan tersebut dapat ditemukan dalam komunitas-komunitas Senior atau Senior Club seperti di RUKUN Senior Living.

Dalam RUKUN E-Newsletter edisi November 2019, kami sajikan liputan terkait kesehatan di usia senja, artikel dan tips-tips caregiver dan team activity.

Semoga RUKUN E-Newsletter dapat memberikan inspirasi untuk anda.

Salam,

**Emir Fachry**  
RUKUN Senior General Manager



12 November 2019  
Hari Kesehatan Nasional

**Generasi Sehat,  
Indonesia Unggul**



# Seminar Kesehatan

---

Pada hari Senin, 21 Oktober 2019, RUKUN Senior Living mengadakan Seminar Kesehatan dengan Tema "Atasi Nyeri dengan Japanese Akupuntur" dari RS EMC Sentul.

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 kesehatan bulan ini dengan tema "Mengenal Diabetes pada Lansia" pada hari Selasa, 26 November 2019, Pukul 10:00

**Registrasi : Rekka - 0878 7041 8066**

# RUKUN Melody

"Sweet Love Memories"

RUKUN Senior Living, Sabtu, 2 November 2019  
telah mengadakan lomba bernyanyi "RUKUN Melody"  
*Sweet Love Memories* yang diikuti oleh 33 peserta.

Yang menarik dalam lomba nyanyi yang diadakan oleh RUKUN Senior Living ini adalah persyaratan bahwa peserta harus berusia lebih dari 50 tahun (Senior).

Sebagai juri, Bapak Paul Sihombing dan Bapak Robert Martin S. mengaku sangat kesulitan dalam menilai para peserta "RUKUN Melody" *Sweet Love Memories*. Pasalnya untuk urusan teknik vocal dan kualitas vocal para peserta di "RUKUN Melody" *Sweet Love Memories* season 7 sangat bagus. Setelah berdiskusi panjang kedua juri akhirnya mendapatkan keputusan untuk para juaranya. Berikut adalah para juara dari "RUKUN Melody" *Sweet Love Memories* di season 7 :

- Juara 1: Ibu Yolanda Florida Kano (54th)
- Juara 2: Bapak Ronny Adrianto Kasih (75th)
- Juara 3: Ibu Ita Nurlina Mulya (59th)
- Juara Favorite: Bapak Yulianto Prayogo (71th)



# Gallery

Seminar Kesehatan  
21 Oktober 2019



RUKUN Melody  
2 November 2019



Field Trip Mekarsari  
30 Oktober 2019





# Pilihan makanan sehat untuk Senior

---

Pemilihan makanan yang tepat bagi senior akan bergantung pada kesehatannya. Untuk itu, kita harus memilih makanan yang seimbang dengan memperhatikan kandungan nutrisi yang terdapat pada makanan tersebut, seperti :

1. Makanan kaya karbohidrat seperti ubi dan beras merah
2. Makanan kaya protein seperti salmon dan kacang-kacangan
3. Buah dan sayuran (lima porsi sehari)

Selain itu, dapat memilih makanan yang mengandung nutrisi-nutrisi berikut:

## **1. Makanan Tinggi Asam Lemak Omega-3**

Asam lemak ini penting untuk orang-orang dari segala usia termasuk orang tua karena mereka membantu mencegah peradangan yang dapat menyebabkan kanker, rheumatoid, radang sendi, dan penyakit jantung.

Omega-3 dapat ditemukan pada ikan terutama ikan sarden, Tuna, Mackerel, dan Salmon. Juga ditemukan dalam biji rami, kacang kedelai, minyak canola, dan kenari.

Ahli gizi merekomendasikan satu porsi asam lemak omega-3 dua kali seminggu. Banyak Suplemen juga yang mengandung Omega-3 tetapi pastikan untuk berkonsultasi dengan dokter Anda sebelum mulai mengkonsumsinya.

## **2. Makanan Kaya Kalsium**

Kalsium membantu tubuh kita membangun dan memelihara tulang yang sehat. Ini juga dikenal dapat menurunkan tekanan darah. Kebutuhan tubuh akan kalsium sangat penting sehingga, jika Anda tidak mendapatkan cukup kalsium, kalsium akan mulai menyerapnya langsung dari tulang. Ini membuat tulang Anda rapuh dan rapuh yang menyebabkan osteoporosis.

Makanan kaya kalsium terutama produk susu seperti susu, yogurt, dan keju, serta sayuran hijau dan sereal yang diperkaya dengan kalsium. Organisasi Kesehatan Dunia merekomendasikan agar orang berusia di atas 50 tahun mengonsumsi 1.200 mg kalsium setiap hari. Ini berarti 4 cangkir jus jeruk, susu, kedelai, atau susu almond yang diperkaya.

## **3. Makanan Kaya Serat**

Seiring bertambahnya usia, sistem pencernaan kita melambat. Sehingga dapat menyebabkan sembelit.

Makanan kaya serat dapat menyerap air dan dapat melancarkan pencernaan. Makanan dengan kandungan nutrisi ini juga telah dikenal dapat mengurangi risiko penyakit jantung dan dapat menjaga kadar gula darah agar tidak terlalu tinggi. Makanan kaya serat termasuk kacang-kacangan, sereal gandum, roti gandum dan pasta, beras merah, roti coklat, buah-buahan, dan sayuran.

Makanan Kaya Zat Besi



Zat besi memainkan peran penting dalam tubuh. Ini menghasilkan hemoglobin yang membawa oksigen dalam darah dari paru-paru ke seluruh tubuh. Ketika Anda tidak mengonsumsi cukup zat besi, pasokan oksigen terbatas ke jaringan tubuh. Ini menghasilkan rasa lelah dan lesu. Kekurangan zat besi dikenal sebagai anemia

#### **4. Makanan yang Kaya Vitamin C**

Vitamin C memiliki sifat antioksidan yang dipercaya dapat mencegah kanker dan penyakit jantung. Vitamin ini juga terlibat dalam produksi kolagen, yang memberikan elastisitas kulit Anda dan menghilangkan sel-sel kulit mati memberi Anda kulit yang sehat.

Vitamin C ini juga membantu memperbaiki tulang dan gigi serta membantu penyembuhan luka. Vitamin esensial ini dapat ditemukan dalam buah-buahan dan sayuran. Suplemen juga tersedia dengan persetujuan dari dokter Anda.

#### **5. Vitamin D**

Vitamin D membantu penyerapan kalsium dalam tubuh dan dapat memperlambat laju hilangnya kalsium pada tulang. Vitamin ini membantu dalam pemeliharaan kepadatan tulang sehingga dapat mencegah osteoporosis.

Beberapa makanan dibentengi dengan itu seperti sereal, susu, yogurt, dan jus. Secara alami, vitamin D ditemukan dalam telur dan ikan tertentu (salmon dan tuna). Kekurangan vitamin D juga meningkatkan peluang Anda untuk jatuh.

Macam-macam nutrisi di atas adalah beberapa dari sekian banyak nutrisi lain yang penting bagi tubuh. Dalam pemilihan makanan untuk senior, kita harus memberikan perhatian ekstra agar tidak berdampak buruk bagi kesehatannya di kemudian hari.



## Order your villa today!

Sekarang tersedia unit villa pribadi di RUKUN Senior Living.

Dengan konsep **Continuing Care Retirement Community (CCRC)** yang lengkap, RUKUN menyajikan seluruh rangkaian tipe hunian dan layanan yang menunjang gaya hidup senior.

Untuk info lebih tentang villa maupun opsi hunian lainnya, silahkan hubungi Winda

 **0878 7391 1578**

# Saran Caregiver

## Tips Tetap Sehat di Usia Senja

By : Leonard Fandy Meba

Wellness Coordinator RUKUN Senior Living

Meningkatnya usia lansia harus dibarengi dengan peningkatan kualitas hidup supaya bisa menjalani hidup dengan lebih tenang di masa senja. Salah satu bentuk peningkatan kualitas hidup adalah kesehatan fisik maupun mental yang terjaga. Mengingat semakin tua seseorang, semakin rentan pula tubuh mereka terhadap sejumlah penyakit tertentu.

Bagaimana cara untuk menjaga kesehatan di usia senja? Berikut tips tentang sehat di usia senja:

1

### Menjaga Pola Makan

Hidup sehat di usia senja tidak mungkin bisa dicapai tanpa menjaga pola makan. Perhatikan makanan yang Anda konsumsi. Pastikan makanan tersebut mengandung gizi yang dibutuhkan oleh tubuh. Anda tidak harus selalu menghitung berapa kandungan nutrisi dalam setiap makanan. Tapi paling tidak, pastikan menu makanan Anda seimbang lengkap dengan sayur dan buah. Makan juga harus teratur.

2

### Minum Air Putih

Orang yang telah lanjut usia umumnya lebih mudah merasa haus. Jika merasakannya, jangan ditahan. Segera minum air putih. Mencukupi kebutuhan air putih setiap harinya juga merupakan salah satu cara untuk menjaga kesehatan di usia senja.

3

### Olahraga Secara Teratur

Anak-anak hingga orang tua, semuanya butuh olahraga. Melalui olahraga inilah otot-otot tubuh dilatih. Kalori dan lemak dibakar. Kekuatan tulang juga bisa terjaga berkat aktivitas fisik seperti ini. Selain

itu, olahraga juga memperkuat jantung dan paru-paru. Risiko penyakit jantung, diabetes hingga osteoporosis pun bisa ditekan

## 3

### **Tetap Aktif**

Lakukan rutinitas yang bisa membuat anda aktif setiap hari. Prioritaskan aktivitas sesuai hobi sekaligus dapat menjaga kekuatan tubuh, keseimbangan, fleksibilitas, dan menunjang kesehatan kardiovaskular. Aktivitas fisik bisa membantu dalam menjaga berat badan, mencegah penyakit, mendapatkan tidur yang berkualitas, mengurangi stres, memperkecil kemungkinan jatuh, dan menjaga penampilan serta merasa sehat.

## 4

### **Jangan mendendam**

Permasalahan dengan orang lain adalah bagian hidup yang tak bisa dihindari. Namun jangan sampai masalah tersebut menimbulkan rasa benci apalagi dendam. Karena sesungguhnya dendam adalah penyakit hati yang akan menggerogoti kesehatan psikis dan pada gilirannya akan mereduksi kesehatan fisik kita.

## 5

### **Jauhi Stres**

Coba olahraga dan teknik relaksasi, seperti meditasi atau yoga, untuk menghilangkan stres. Bergaul dan bersosialisasi juga bisa menjadi cara untuk menghindari stres yang berpengaruh terhadap kesehatan mental. Demikian pula dengan berpikir positif.

Kunci hidup sehat hingga usia senja terletak pada gaya hidup Anda dan Pola Pemikiran Anda. Jika gaya hidup Anda sudah benar dan Anda selalu berfikir positif, usia tidak akan menghalangi Anda untuk tetap produktif.

Terimakasih,  
**Enjoy life, everyday!**

# Ruang Activity

---

## TETAP SEHAT DI HARI TUA

by: *Shyane Oktavia,*  
*Activity Coordinator RUKUN Senior Living*

Menjadi tua pastinya mengalami perubahan, entah perubahannya menjadi baik maupun kurang baik, tapi kita dapat menikmati hari tua dengan baik jika kita dapat mengerti tentang tubuh kita dan mengambil langkah yang tepat untuk menjaga kesehatan.

Menjaga pola makan yang baik sesuai kondisi tubuh kita, rutin mengecek kesehatan, tidur teratur dan rajin berolahraga sesuai kemampuan kita di masa tua, merupakan kegiatan yang hendaknya kita lakukan untuk menjaga agar tetap sehat. Berikut ini beberapa hal yang dapat dilakukan sesuai dengan bertambahnya usia yang semakin menua.

- *Physical exercise*, menjaga kekuatan tubuh dan tetap sehat berenergi di usia lanjut dengan melakukan olahraga yang sesuai dengan kondisi tubuh, Misalnya olahraga chair exercise, senam jantung untuk kesehatan jantung, senam otak untuk menghindari penurunan fungsi otak dan senam yoga untuk Senior. Semua ini bila rutin dilakukan akan memberikan hal yang baik untuk tubuh, khususnya dengan bertambahnya usia. Karena, tubuh butuh untuk selalu bergerak aktif dan teratur.



- Interaksi aktif bersosialisasi, pada dasarnya manusia tidak dapat hidup sendiri, maka dengan bertambahnya usia yang memberikan perubahan-perubahan baik secara fisik dan emosional, kita membutuhkan orang-orang yang mengerti tentang kondisi yang kita alami. Maka, sangatlah bermanfaat bila tetap aktif bersosialisasi sebagai faktor pendukung untuk selalu berpikir positif, baik dan happy di usia lanjut.
- Kegiatan-kegiatan aktif, menyenangkan dan sehat, yang baik nya dilakukan setiap hari dan teratur. Kegiatan-kegiatan tersebut sangatlah penting dan bermanfaat untuk menjaga tubuh untuk tetap aktif dan memperlambat penurunan fungsi-fungsi tubuh dengan bertambahnya usia.
- Beberapa contoh kegiatan yang dapat dilakukan di usia Senior;
  1. Bermain Games, seperti catur, teka-teki silang, quiz, atau board games lainnya, yang fungsinya bagus untuk menjaga kesehatan otak, menghindari penyakit pikun/demensia atau penurunan fungsi otak.
  2. Berkebun, memiliki hobby yang menyenangkan akan selalu membuat kita happy, menghindari emosi yang berubah/swing mood dan pastinya akan mempengaruhi fungsi tubuh kita dengan memproduksi zat-zat yang baik untuk tubuh (endorphine, dsb)
  3. Bernyanyi dan menari. Bernyanyi, bukan hanya hiburan yang membuat happy tapi juga merupakan terapi otak untuk mengingat/membaca lirik lagu sesuai dengan irama dari sebuah lagu yang dinyanyikan. Menari, membuat tubuh untuk bergerak aktif sesuai irama, bukan hanya menyehatkan tapi juga menyenangkan, menjauhkan dari pikiran-pikiran negatif dan tidak berguna
  4. Membaca buku atau majalah, membuat kerajinan atau kegiatan kegiatan baru yang lebih menantang dan menyenangkan
- Kehidupan Spiritual, semakin bertambahnya umur semakin mengingatkan untuk lebih mendekatkan kepada Sang Pencipta, dengan dasar iman yang baik dapat menuntun dan mendukung kita untuk selalu berpikir positif dan menyadarkan betapa pentingnya untuk hidup sehat, penuh rasa syukur dan selalu bahagia.

Pada intinya, dengan bertambahnya usia menjadi tua, menjaga tubuh secara fisik sangatlah penting, namun, dibarengi dengan kestabilan emosi yang baik juga lebih penting. Berikan penghargaan terhadap bertambahnya usia kita dan nikmati hari setiap harinya dengan selalu berpikir positif, bersyukur dan melakukan sesuatu yang bermanfaat bagi tubuh dan lingkungan dan pastikan untuk selalu bahagia, semua itu merupakan resep untuk menjaga hidup sehat di hari tua.

# Acara dan kegiatan yang akan datang

9 November 2019

Peresmian Sekretariat ALZI  
Chapter Bogor @ RUKUN Senior Living

---

16 November 2019

Senior Art Exhibition  
Line Dance Competition

---

23 November 2019

Senior Festival Bali

---

26 November 2019

Seminar Kesehatan

---

27 November 2019

Field Trip Pine Forest

---



**FREE**


# SENIOR ART EXHIBITION

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  
T: 021 8795 1525  
www.rukunseniorliving.com



## Holiday PACKAGE

Special For Senior



### Mencari tempat berlibur?

- Nikmati Holiday Package khusus senior:
- Stay di resort setara hotel bintang 4
- Meals 2X dan Snack 2X
- Senior Activity
- Ragam sarana: kolam renang, swimming, jogging path, dan lainnya
- Laundry & Housekeeping
- Pengacaraan santai2 vita

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
- \* Berdasarkan Wellness Assesment
- \* Harga berlaku untuk senior usia 50 tahun keatas
- \* Paket berlaku mulai 1 November - 28 Desember 2019

INFORMASI & RESERVASI :  
**021 8795 1525**

Whats App:  
Winda : 0878 7391 1578  
Riska : 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




Free

## SEMINAR KESEHATAN

Mengenal Diabetes pada Lansia

SELASA  
26 November, 2019  
10.00 WIB

Narasumber :  
dr. Joshua Patrick, SpPD  
RS VANIA

Cek gula darah  
Gratis Untuk 20 orang pertama

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

EARLY BIRD  
DISC  
**20%**  
Till 31/12/2019



NEW YEAR'S EVE

31/DEC/2019

# BOLLYWOOD Night

- BALLROOM RUKUN Senior Living -

PACKAGE START FROM  
**1.600.000**

- 1-night stay for 2 persons
- Dinner & Breakfast for 2 persons
- Admission to the New Year's celebration event
- Photobooth | Souvenir | Fireworks

Reservasi :  
**021 8795 0137**

RUKUN Senior Living  
Kawasan Darmawan Park  
Jl. Babakan Madang No.99, Sentul Selatan - Bogor 16810

www.rukunseniorliving.com

f RUKUN Senior Living