



RUKUN
SENIOR LIVING

The RUKUN e-Newsletter

Enjoy life everyday!

Edisi : Desember 2019

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



Usia hidup semakin panjang.
Kami membantu senior
hidup lebih baik.

RUKUN Senior Living adalah sebuah pilihan bagi warga usia 50+ untuk memenuhi kebutuhan huniannya sekarang maupun di masa depan. Dengan konsep Continuing Care Retirement Community (CCRC), RUKUN menyajikan ragam jenis hunian dan layanan yang menyesuaikan kebutuhan setiap fase kehidupan senior.

Confidence Asli Expo & Senior Festival 2019

RUKUN Senior Living bersama ASLI (Asosiasi Senior Living Indonesia) dan disupport sponsor utama Confidence dan sponsor gold ABDI (Alat Bantu Dengar Indonesia) kembali menyelenggarakan Senior Festival yang ke-4 di tahun 2019, sebuah acara kebersamaan dengan komunitas senior.

Kali ini, Senior Festival diadakan di Inna Bali Heritage, Denpasar pada 23 November 2019 lalu. Acara ini diikuti oleh 700 peserta dan diisi dengan berbagai penampilan menarik seperti Senam, Fashion Show dan menyanyi.



Seminar Kesehatan

Seminar kesehatan RUKUN Senior Living di bulan November lalu mengangkat tema "Mengenal Diabetes pada Lansia" dari RS Vania, Bogor.

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
"Pentingnya Nutrisi untuk Senior"
oleh Kalbe
Selasa, 17 Desember 2019
pukul 10:00

Registrasi :
Rekka - 0878 7041 8066

Entrasol
SENIOR

RUKUN
SENIOR LIVING



SEMINAR KESEHATAN

Nutrisi Harian Untuk Senior

SELASA
17 Desember 2019
10.00 WIB

Narasumber :
Alvina,
Bachelor of Nutrition and dietetics
ENTRASOL

Cek Massa Otot dan Kepadatan Tulang

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

LEARN & DANCE Night

Pelatihan professional untuk ballroom dan couple dance, dilanjutkan dengan open dance floor. Belajar dan nikmati Waltz, Cha Cha, Rumba, Swing, dan lainnya!

SETIAP KAMIS

- Workshop : 18:30 - 19:30 WIB
 - Open dancefloor : 19:30 - 21:30 WIB
- at RUKUN Senior Living

INFO:

021 8795 1525



Tiket:
Rp 25.000/peserta



Voucher
restoran RUKUN
senilai **Rp 25.000**

RUKUN Senior Living

Jl. Babakan Madang No. 99 Sentul Selatan - Bogor 16810
www.rukunseniorliving.com

 RUKUN Senior Living  RUKUN Senior Living

Top Holiday Gifts for Seniors

Jika Anda membeli hadiah untuk seseorang yang lebih tua, perlengkapan perjalanan adalah pilihan yang bagus. Pilih hadiah yang akan membantu anggota keluarga senior bepergian dalam kenyamanan dan gaya. Mereka akan bersyukur bahwa perjalanan akan sedikit lebih mudah. Menurut survey oleh A Place for Mom, berikut beberapa hadiah yang populer dengan senior:

1. Smart phone
2. Buku mewarnai khusus dewasa
3. Jam dan arloji yang bisa “berbicara”



ADULT COLORING BOOKS

A Coloring Book for Adults Featuring
Stress-Relieving Patterns and Intricate Doodles



Adult Coloring Book™

Stress Relieving Paisley Patterns

Copyrighted Material

Blue Star

Tips Kesehatan

Senior Tetap Sehat Saat Liburan

Liburan adalah waktu berkumpul dengan keluarga dan teman-teman. Tetapi ini juga bisa menjadi sumber stres, karena selain jadwal olahraga mungkin terganggu untuk wisata, belanja dan makan makanan sembarang saat liburan sebagai “cheating moment” sulit untuk mematuhi diet tertentu. Tetap sehat bisa menjadi tantangan selama liburan, terutama bagi senior. Untuk membantu senior tetap sehat selama liburan, mengurangi stres mereka dan menghindari blues liburan, ingat tips berikut:

1. Buat pilihan makanan yang sehat
2. Tetap terhidrasi
3. Ikuti batasan diet
4. Minum alkohol dan kalori tinggi secukupnya
5. Terus berolahraga
6. Beristirahat setelah bepergian

NEW YEAR'S EVE

31/DEC/2019

BOLLYWOOD *Night*

- BALLROOM RUKUN Senior Living -

TICKET BOX

350.000
/PAX

DINNER & EVENT ONLY

Reservasi :

021 8795 1525

RUKUN Senior Living
Kawasan Darmawan Park

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

Senior

GUEST STAY PACKAGE

Special in DECEMBER 2019

RUKUN
SENIOR LIVING

Single Package

650 000
/day

Couple Package

1000 000
/day

INCLUDES :

Meals 3x (Breakfast, Lunch & Dinner) | **Snack & Tea** (Morning & Afternoon)

Activity Program (Chair Exercise, Art Therapy, Game Time, Happy Hour Program)

Line Dance (Every Friday Night) | **Live Music** (Every Saturday Night)

Merchandise / Souvenir



Informasi & Reservasi :
021 8795 1525
Rekka : **0878 7041 8066**

RUKUN Senior Living

Jl. Babakan Madang No. 99,
Sentul Selatan - Bogor 16810
email : info@rukunseniorliving.com



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

Contact Person

 0878 7041 8066

www.rukunseniorliving.com



RUKUNSeniorLiving



RUKUNSeniorLivingIndonesia